

# LA ORIENTACIÓN EN LA MEJORA DEL DESARROLLO Y BIENESTAR PERSONAL. ACTUACIONES EN CONTEXTO PANDEMIA

**Lyana Echeverría**

*APOLAR*

No se trata de evitar los sentimientos...  
sino de gestionarlos con eficacia

En la situación inicial de confinamiento se puso en evidencia el andamiaje emocional de cada persona con sus componentes intra e interpersonales.

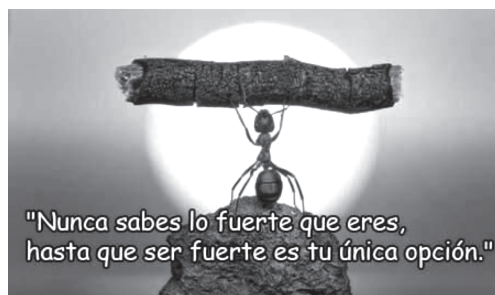
Por una parte, la autoconciencia que Goleman (1996) denomina “self-awareness”, para referirse a la atención continua a los propios estados internos, esa conciencia autorreflexiva en la que la mente se ocupa de observar e investigar la experiencia misma, incluidas las emociones. **Íntimamente relacionado con este elemento, el autocontrol**, es decir el gobierno adecuado y la gestión eficaz de nuestros sentimientos.

Por otra, en relación con los otros necesitamos desarrollar la empatía **y las habilidades sociales, en un entorno restringido.**

En este nuevo contexto las demandas para la orientación educativa tenían una doble vertiente: *global*, para toda la comunidad educativa e *individual*, para los casos específicos. Todo el entorno necesitaba *recetas emocionales* para hacer frente a la incertidumbre, al confinamiento espacial, a la devastación porcentual, al miedo, al distanciamiento obligado, etc.

“La esencia de la inteligencia emocional es tener tus emociones trabajando para ti y no en tu contra”. (Reuven Bar-On)

Fue el momento de **APRENDER PARA LA VIDA**



Fue el momento de Ir desgranando el vocabulario emocional y explicar términos como RESILIENCIA, ACTITUD, AFRONTAMIENTO POSITIVO, ESCUCHA ACTIVA, COMUNICACIÓN EFICAZ...

Una vez retomada la actividad educativa presencial, se establecen los Planes de Acogida en los centros, donde se deben plasmar las medidas para lograr una nueva y progresiva adaptación, “superando los problemas socio-emocionales y curriculares que hayan podido surgir”.

En este marco se proponen tres ámbitos de implementación:

#### a) **Adaptación higiénico-sanitaria**

Todas las acciones dirigidas a una efectiva comunicación y conocimiento de las medidas con el fin de salvaguardar la salud de todos los miembros de la comunidad educativa.



#### b) **Adaptación curricular**

Conocer y paliar los efectos negativos que sobre el desarrollo pedagógico del alumnado hayan tenido todos estos meses de distanciamiento con su profesorado. *Implementar las medidas de atención a la diversidad.*

### c) **Adaptación socio-emocional**

Centrarse en el cuidado de las personas (profesorado, alumnado, familias, otro personal del centro), identificando y primando la atención a las necesidades, individuales y colectivas que muestren. En relación con el alumnado se persigue:

- Tomar medidas para el acompañamiento emocional del alumnado y lograr la rápida detección de aquellos casos en que puedan haber surgido o aparezcan dificultades socio-emocionales más problemáticas: miedo, inseguridad, ansiedad, tristeza, ira, situaciones de duelo.
- Mejorar la capacidad de gestión emocional y resiliencia del alumnado: asumir con flexibilidad situaciones límite y sobreponerse a ellas intentando salir fortalecidos de ellas.

Para conseguir estos objetivos socioemocionales se establecen algunas líneas de actuación:

- Realización de una **evaluación inicial cualitativa** que permita valorar el estado emocional del alumnado, con el apoyo de los *Servicios de Orientación*. Actividades dentro del PAT como “Historia de mis *últimos* seis meses”, “En casa durante el confinamiento” o “La burbuja” (Guía Acompañamiento emocional de Navarra) pueden ayudar a esa valoración.
- Trabajar y compartir con el alumnado cómo han vivido el confinamiento: escuchar su narración de lo sucedido, identificar sus emociones... La atención y acompañamiento a sus necesidades emocionales pasan a ser el eje vertebrador y objetivo principal de la actividad educativa.
- Algunos recursos de interés son los del Gobierno de Aragón en “CAREI”, el Plan de apoyo socioemocional de Murcia “Volvamos más cercanos”, el Programa de la Diputación Foral de Guipúzcoa sobre Inteligencia Emocional, “El bingo de las emociones” (TEA).
- Se propone el incremento de los **espacios de tutorización** para poder afrontar y tratar *sus emociones, angustias, inseguridades*, donde puedan compartir sus sentimientos y emociones vividas... así como los momentos de trabajo socioemocional y conductual, donde se incluyan, entre otras, actividades de relajación, juego de rol, análisis de situaciones sociales. Para establecer contenidos, materiales y actividades del ámbito socio-emocional adecuadas para cada nivel educativo, se especifica el apoyo de los *Servicios de Orientación*.
- Extremar las medidas para la detección y, en su caso, derivación a los profesionales del Servicio de Orientación, si es preciso, a servicios especializados externos, de situaciones especialmente delicadas: subsiguientes a procesos

de duelo patológico por fallecimientos, enfermedades sobrevenidas, trastornos emocionales... **Instrumentos psicométricos válidos para este objetivo son MSCEIT, SENA, Test BAROn o CTI.**

**LA ACCIÓN TUTORIAL, instrumento esencial de intervención educativa post-confinamiento : PROTÉGETE Y PROTEGE A LOS DEMÁS.**

Como apoyo a una intervención preventiva de conductas responsables en el alumnado, el espacio temporal asignado semanalmente en la ESO ofrece la posibilidad de abordar contenidos como **las 5 habilidades de pensamiento de Spivack y Shure:**

– **El pensamiento causal** es la capacidad de determinar la raíz o causa de un problema, es la habilidad de decir «aquí lo que está pasando es...» y dar un diagnóstico acertado de la situación. **Nos permite interpretar los hechos organizándolos en esquemas de relación causa–efecto.**

Este primer punto es el que mayor incidencia ha tenido desde todos los contextos, médico, social y educativo (Etiología pandemia = coronavirus covid 19).

– **El pensamiento alternativo** es la habilidad cognitiva de imaginar el mayor número posible de soluciones para un problema determinado. Es la capacidad de abrir la mente, de ver una posible salida, y otra, y otra... Las personas con conductas irreflexivas o agresivas, suelen carecer de este pensamiento.

Es importante ayudar a buscar alternativas a las restricciones y limitaciones impuestas a la socialización y el ocio de los adolescentes.

– **El pensamiento consecencial** es la capacidad cognitiva de *prever las consecuencias de un dicho o un hecho*. Supone lanzar el pensamiento hacia adelante y prever lo que probablemente pasará, si hago esto, o si le digo esto a tal persona.

En esto consiste la responsabilidad. Es de gran importancia abordar directamente esta habilidad cognitiva para evitar o disminuir los comportamientos irresponsables de los que se hacen eco los medios de comunicación.

– **El pensamiento de perspectiva** es la habilidad cognitiva de ponerse en el lugar de otro, en la piel del otro. Es lo contrario al egocentrismo. Es comprender por qué piensa así otra persona, por qué está alegre o triste, por qué actúa así. **Es el pensamiento que hace posible la empatía o sintonía afectiva con otros. Hay que recordar al alumnado el mensaje “Protégete y no olvides a los demás”, independientemente de la proximidad personal.**

- **El pensamiento medios-fin** es una capacidad compleja que supone saber trazarse objetivos (fin, finalidad), saber analizar los recursos con que se cuenta para llegar a ese objetivo, saber convencer a otras personas para que colaboren y saber programar y temporalizar las acciones que nos llevarán al fin. **Es decir, fijarse objetivos y planificar cómo conseguirlos.**

Algunos recursos adecuados para trabajar en la ESO los aspectos reseñados son:

- Programa *Ser persona y relacionarse* (Manuel Segura) I/II.
- Guía *Acompañamiento Emocional* Proeducar-Hezigarri Navarra. Incluye algunas actividades para facilitar la reflexión sobre la experiencia vivida:
  - “Historia de mis *últimos* seis meses”.
  - “En casa durante el confinamiento”. Valorar los resultados para beneficiarse de la experiencia.
  - “La burbuja”. Tras la experiencia del confinamiento y estos meses de pandemia, habilitar un espacio en el que sea posible hablar de la ansiedad y el miedo (realidad que con frecuencia es silenciada o naturalizada).
- Describir qué es ansiedad y qué es miedo.
- Construir de manera simbólica habilidades que favorezcan la autoestima y la percepción del propio control.
- Facilitar estrategias para el autocuidado.
- Facilitar una mirada de valor hacia los cuidados en general.
- Ver con el grupo de tutoría el reportaje “Ni irresponsables ni invulnerables” (<https://www.rtve.es/alcarta/videos/informe-semanal/informe-semanal-15-08-20/>).
- Favorecer el diálogo y la expresión de los adolescentes.
- Comentar distintas campañas de prevención: puntos fuertes y débiles de los mensajes (lemas, imágenes...).
- Vídeo “Pito,pito, gorgorito” (20 segundos para concienciar) campaña *Esto no es un juego* de Sanidad.

– Campaña del Gobierno Vasco “¿Cuál es tu papel?” Inspirada en la serie televisiva “La Casa de Papel”.



## ¿CUÁL ES TU PAPEL ?

EN LA LUCHA CONTRA EL COVID\_19 ,TÚ ERES LA CLAVE



### CLAVES:

- No comparto botellas , ni latas , ni nada
- Mantengo la distancia de seguridad
- ¡Quiero a mis amigos y amigas ¡. Los abrazos y los besos AHORA no RENTAN.
- Las manos siempre limpias.
- La MASCARILLA es una parte vital del outfit.
- Evito las aglomeraciones y los espacios muy cerrados. Los botellones y las macrofiestas no van conmigo . PIENSO EN MÍ Y EN MI FAMILIA.

– Incidir en las conductas responsables:

**No subestimes el aislamiento** 

Es una medida para evitar contagios

**#Quedate EnCasa** → **Y si tienes síntomas** → **#Aíslate Quédate en tu habitación**

Protege a tu familia, protege a los demás

Consulta cómo aislarte en la web del Ministerio de Sanidad  
[www.msbs.gob.es](http://www.msbs.gob.es)

26 marzo 2020  
Consulta a fuentes oficiales para información  
[www.msbs.gob.es](http://www.msbs.gob.es)  
@msbsgob

- Trabajar las noticias sobre botellones y concentraciones sin protección ni medidas recomendadas.
- Utilizar *la dinámica de las dos columnas*, muy adecuada para decidir, de forma consensuada, cuál es la mejor solución a un problema o cuestión con distintas alternativas. La dinámica de las dos columnas (Fabra, 1992) es un procedimiento muy simple que facilita el consenso cuando los miembros de un grupo clase han de tomar una decisión o resolver un problema para el cual hay diversas alternativas y no saben cuál es la mejor. Esta dinámica se complementa muy bien con la del Grupo Nominal: se puede utilizar en la última fase de esta dinámica, para conseguir que el grupo se asegure dentro de lo que cabe de que la alternativa que ha sido más valorada es, efectivamente, la que ofrece mejores garantías de éxito. La dinámica de las Dos Columnas es, propiamente, una forma de valoración de alternativas, que facilita el diálogo y el consenso y evita muchos de los enfrentamientos que se dan cuando alguien tiene un excesivo protagonismo e intenta imponer su opinión a los demás. Para ello el facilitador anota las alternativas propuestas por los participantes, pero no el nombre de quien las ha propuesto. Todos pueden aportar las alternativas que consideren oportunas, y cuando ya no se aportan nuevas alternativas se pasa a hacer la valoración de cada una de ellas.
- Buscar artículos sobre los efectos del COVID-19 en el empleo, en la salud o en la educación. Después, el alumnado tendrá que reflexionar sobre la noticia partiendo de las siguientes preguntas:
  - ¿Qué sentimiento te despierta el leer la noticia?
  - ¿Esta situación afecta a todo el mundo por igual?
  - ¿Crees que esta situación te afecta personalmente a ti?
  - ¿Puedes hacer algo ante esta situación social?
- Visionar testimonio de jóvenes con secuelas covid:

Testimonios como los de Paula Fraile, jugadora de baloncesto de 18 años para concienciar a los jóvenes

“Cuando me enteré de que tenía el COVID y siempre estuve bastante tranquila porque era joven. **Me sentía intocable, porque al fin y al cabo tenía 18 años y era deportista.** Cuando llegué a Miami me detectaron un problema de salud debido a la infección (y mira que solo tuve síntomas leves) que no me ha dejado volver a disfrutar del baloncesto, y esperemos que lo haga pronto”, relata en el hilo.

“No pretendo contar mi vida, solo me gustaría decirles a todos aquellos que piensan que esto no va con ellos que no se la jueguen, que si ya no lo

hacen por los suyos que al menos lo hagan por ellos mismos. Que la salud es lo más preciado y es más frágil de lo que podemos imaginar. **SOMOS JÓVENES, NO INTOCABLES**", remata.



#### – Dilemas morales

Narraciones breves en las que se plantean situaciones problemáticas y un conflicto de valores (el problema moral que exponen tiene varias soluciones posibles que entran en conflicto unas con otras). La dificultad para elegir una conducta obliga a un razonamiento moral sobre los valores que están en juego, exigiendo una reflexión sobre nuestra escala axiológica (prelación de nuestros valores).

Para iniciar esta actividad es recomendable utilizar:

- **Dilemas morales reales:** Plantean situaciones conflictivas sacadas de los problemas de la vida cotidiana, casos que les pueden pasar a los alumnos –es más, sería aconsejable procurar extraer estos dilemas de casos reales que les hayan ocurrido a ellos–. Al basarse en hechos reales, son más motivadores para el trabajo en el aula, pues los alumnos pueden hacer intervenir su experiencia al lado de la lógica discursiva para tomar sus decisiones.
- **Dilemas completos:** Son aquellos que informan con amplitud de las diversas circunstancias que influyen en el problema, con el fin de que quien va a emitir un juicio sobre el mismo disponga de la mayor cantidad posible de información, hecho que contribuirá a que la toma de decisión sea más ajustada a criterio. Al tener todas o casi todas las variables, el juicio moral será más razonado y correcto.

Estas modalidades son más sencillas para los participantes no familiarizados con este tipo de actividades. Ejemplos:



### **DILEMA 1**

Durante el confinamiento, Carlos, el mejor amigo de Pablo, que es también su vecino, se pone muy enfermo. Carlos le pide a Pablo que le visite para pasar un rato divertido. A Pablo le da pena Carlos y quiere sentirse buen amigo pero sabe que se estaría saltando las normas del confinamiento.

**¿Qué harías tú en lugar de Pablo?**

### **DILEMA 2**

Hay tres pacientes diagnosticados con el COVID-19. El primero es Javi, un niño de 10 años: la segunda, Ana, una madre de 35 años y la tercera, Carmen, una abuela de 75 años. Todos van a ser tratados, pero los médicos no saben a quién tratar primero.

**¿A quién deberían tratar primero a Javi a Ana o a Carmen?**

### **DILEMA 3**

Un país decide priorizar el gasto sanitario durante la crisis del COVID-19 antes que en mejorar la educación, transporte, desempleo, ayudas sociales, etc.

**¿Qué opinas al respecto?**

(Fuente: Guía didáctica UNIA. **Más información, vídeos y guías didácticas en:**  
<https://www.unia.es/catedra-unesco/serie-web-educativa-coronavirus-reflexiones-para-ninas-ninos-y-jovenes-ciudadanos> )