

ORIENTACIÓN Y COVID-19

Ana Cobos Cedillo

Orientadora en el IES Ben Gabirol de Málaga

Presidenta de COPOE

Universidad de Málaga

La pandemia está generando unas consecuencias muy importantes en nuestras vidas, han cambiado muchas cosas y de momento no sabemos del calado de estas novedades y sobre todo de si serán o no permanentes en el futuro.

No todas las modificaciones que nos han llegado son malas. En principio, si miramos alrededor podemos tener una sensación grosso modo de que estamos ante una pandemia de efecto devastador, sin embargo, es conveniente analizar y diseccionar estas consecuencias para identificar exactamente qué está ocurriendo y afrontar cada una de ellas como un reto, añadiendo así la necesaria positividad y optimismo que se precisa para trabajar en educación y en orientación.

En esta disección que nos proponemos conviene comenzar por clasificar por bloques las consecuencias que la pandemia está teniendo en nuestras niñas, niños y jóvenes, de modo que trataremos estas en cinco apartados: físicas, psíquicas, emocionales, sociales y educativas.

CONSECUENCIAS FÍSICAS

El confinamiento en el hogar suscita unas nuevas pautas de vida que afectan a los hábitos más elementales como son la alimentación, el ejercicio físico y el sueño. A lo largo de las semanas de confinamiento total muchos de nuestros alumnos y alumnas cambiaron sus actividades deportivas por las sedentarias de modo que los casos de sobrepeso y obesidad infantil han aumentado de forma

notable. Recurrir a la comida y en concreto a productos como azúcares, chucherías y grasas para mitigar la sensación de ansiedad y aburrimiento ha sido también otra pauta no saludable con influencia directa en el peso y en el desarrollo de enfermedades crónicas como la diabetes e hipercolesterolemia.

Del mismo modo, la desidia y la mala gestión y organización del tiempo ha llevado a la alteración de los ritmos de sueño y vigilia y ha sido muy frecuente que nuestros adolescentes hayan pasado las mañanas enteras durmiendo y las noches en vela jugando con aparatos tecnológicos. Así lo expresan muchos de ellos cuando se les pregunta, al igual que las chicas, solo que ellas en la noche se han dedicado más a las redes sociales que a jugar.

Consecuencia de esta sobreexposición a las pantallas son los problemas visuales que se han acrecentado mucho en estos últimos meses, pues el ocio mayoritario se ha asociado a estas e incluso la vida social ha estado mediatizada por más pantallas.

CONSECUENCIAS PSÍQUICAS

La pandemia observada desde una perspectiva psíquica deja enormes consecuencias pues el hecho de vivir en medio de un contexto donde existe el riesgo real de contraer una infección deja como mínimo la necesidad de ser precavidos y cautelosos en los hábitos de vida. Sin embargo, para muchas personas esta cautela se convierte en miedo e incluso en pánico. Estamos observando en los centros educativos que son muchos los jóvenes que tienen un miedo patológico al contagio y no tanto por ellos o ellas mismas, sino por la posibilidad de contagiar a sus seres queridos, especialmente a los abuelos y mayores con riesgo por padecer enfermedades crónicas.

Desde el comienzo de la pandemia se aconsejó desde la COPOE y otras entidades con solvencia en la materia, que era necesario informarse, pero sin convertir el seguimiento de la pandemia en el tema monográfico de todo informativo.

Con el abuso de las pantallas más la velocidad y superficialidad con que se maneja la información en el medio audiovisual estamos asistiendo al aumento de los trastornos atencionales, lo que en el futuro podrá incluso traducirse en que disminuya el tiempo de concentración de la curva de atención, aún más, pues ya había disminuido en los últimos años.

Consecuencia del abuso de las pantallas, estamos asistiendo al aumento de las dependencias de los aparatos tecnológicos, especialmente del móvil entre los niños, niñas y jóvenes, tecnoadicciones que conllevan también la facilidad de acceso al juego on line con el devastador efecto del mismo cuando esta adicción se convierte en ludopatía. Esta facilidad de acceso a las redes y páginas sin con-

trol parental también está dejando su huella en la sexualidad de los jóvenes que aprenden conductas sexuales poco saludables guiados por la pornografía.

CONSECUENCIAS EMOCIONALES

La afectación emocional es una de las consecuencias más extendidas pues la sensación generalizada y compartida es de tristeza ante todo este escenario de dolor y muerte. Un clima de incertidumbre que impide prever la vida ni a medio ni siquiera a corto plazo pues la evolución de la pandemia está siempre mediante. A todo esto, hay que sumar el agotamiento ante la situación pues la acumulación de tanto tiempo de vida ralentizada empieza a pesar mucho en nuestro estar anímico.

La pandemia ha hecho que tengamos que cambiar nuestros planes, tanto los colectivos como los más personales y que muchas personas hayan tenido que aplazar o anular cosas tan importantes como contratos de trabajo, estancias en extranjero o planes de boda. Por todo ello la frustración y el desánimo se hace bastante patente en el clima emocional generalizado.

En el confinamiento de primavera muchas personas con dificultades para establecer relaciones sociales se han visto muy afectadas por este aislamiento, al igual que en la nueva normalidad donde se acrecienta esta problemática al tener que reducirse la comunicación únicamente a la expresión de los ojos y a la auditiva, máxime al no poderse utilizar el tacto como expresión del afecto. Por ello, las personas con diversidad funcional auditiva tienen un doble hándicap en la pandemia pues con el uso de las mascarillas se obstaculiza mucho la comunicación, una consecuencia añadida que se suma a las dificultades que ya de por sí tienen las personas con necesidades especiales.

CONSECUENCIAS SOCIALES

En toda contingencia socio-histórica las personas en peores condiciones sociales, laborales y económicas resultan más vulnerables a padecer una mayor afectación de las consecuencias negativas de la misma, puesto que el punto de partida para abordar la adversidad está debilitado. Hay muchas modalidades de casilla de salida.

Junto a la crisis sanitaria, estamos asistiendo a una crisis económica de enormes dimensiones marcada especialmente por el desempleo. Existen familias que repentinamente han pasado a la pobreza al haber perdido el trabajo todos sus integrantes y que se ven obligados a recurrir a los Servicios Sociales o incluso a entidades como Cáritas para poder acceder a los alimentos básicos.

El trabajo semipresencial obliga a emplear los medios tecnológicos para seguir la dinámica de clase desde el hogar y no todas las familias pueden proveer a sus hijos de los dispositivos tecnológicos mínimos lo que genera una brecha digital que de nuevo se ceba con las personas más vulnerables. Las administraciones educativas y los centros están haciendo un gran esfuerzo económico para dotar al alumnado de medios sin embargo, este hecho solo palia en parte el problema pues en muchas ocasiones los dispositivos deben ser compartidos entre varios hermanos y padres por no mencionar los problemas de conectividad (cuando no escasa o nula) en las familias con menos recursos económicos.

Otra consecuencia de esta pandemia es el absentismo escolar que podría considerarse en cierto modo encubierto por la pandemia, pues algunas familias identificadas de tradición absentista en los centros están aprovechando la pandemia como excusa para no enviar a sus hijos a los centros escolares, lo que viene a sumar una brecha social más en las familias más desfavorecidas desde la perspectiva socio-económica.

Lógicamente la convivencia se ha visto muy afectada durante el confinamiento y se han despertado o agravado situaciones de violencia intrafamiliar, normalmente siendo las mujeres las víctimas de estas situaciones, ya sea a manos de sus parejas o de sus hijos o hijas como en las circunstancias de violencia filio-parental, un problema cuya aparición es reciente en nuestra sociedad aunque ha comenzado con mucha relevancia por su devastador efecto en el seno de las familias y sus consecuencias psicosociales en el futuro de estos jóvenes.

CONSECUENCIAS EDUCATIVAS

Los efectos del confinamiento y de la pandemia en los aspectos educativos se relacionan de forma directa con el estudio y con la necesidad de trabajar a distancia en la modalidad semipresencial. Como vimos anteriormente al tratar las consecuencias físicas, los cambios en los hábitos de sueño-vigilia también se emplean para el estudio. Es decir, tenemos alumnado que emplea las noches para estudiar y las mañanas para dormir. Este cambio de rutinas del estudio es muy negativo para la instauración de hábitos adecuados y saludables para el estudio pues al combinar la enseñanza a distancia con la presencial, muchos alumnos y alumnas llegan a clase sin haber dormido lo suficiente con lo que ello conlleva para el mantenimiento de la atención y el aprovechamiento de las clases presenciales.

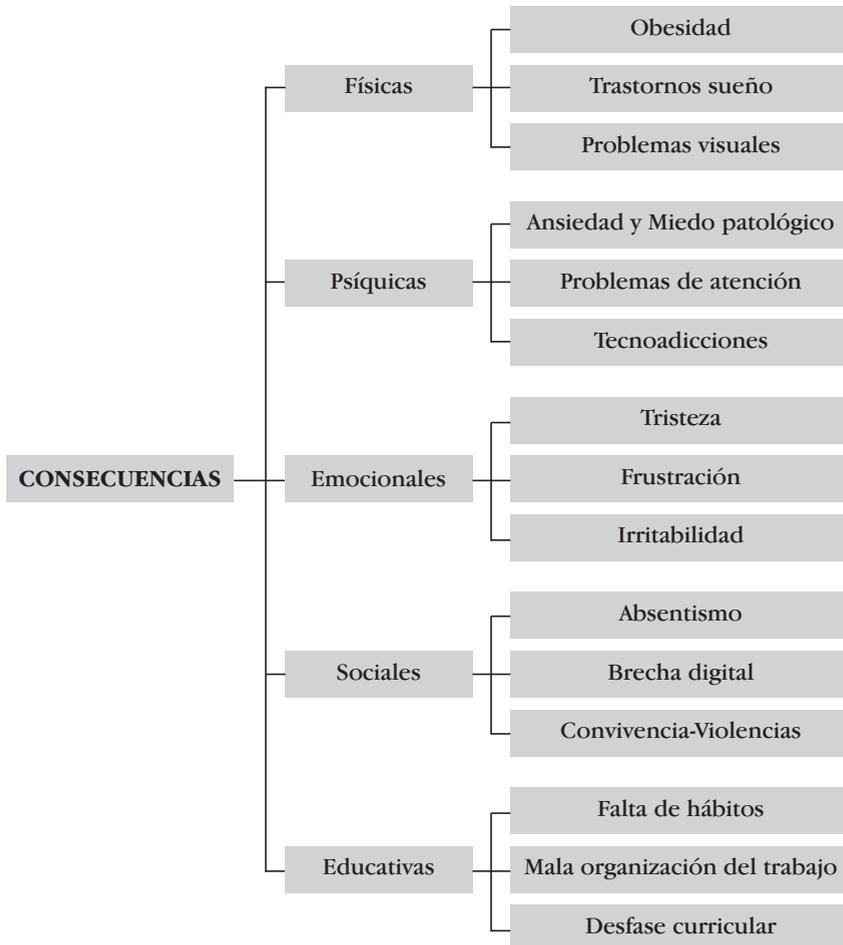
Estamos asistiendo a un panorama educativo desolador para una parte importante del alumnado y especialmente para quienes cursan Bachillerato y Formación Profesional ya que, siendo estas enseñanzas de dos años de duración, para quienes las comenzaron en el curso 2019-20 les va a coincidir casi en su totalidad.

En definitiva, a medio plazo se observarán las consecuencias de la pandemia en el desfase curricular en las promociones a las que les ha coincidido estas etapas en el tiempo, si bien, las familias con más recursos socioeconómicos podrán compensar este desfase viéndose doblemente lesionado el alumnado en condiciones socioeconómicas más desfavorecidas.

CUADRO DE CONSECUENCIAS NEGATIVAS DE LA PANDEMIA

Para finalizar este apartado presentamos un cuadro resumen de las consecuencias negativas de esta pandemia.

Cuadro 1. Consecuencias de la pandemia.



¿Y ahora qué? Pues desde la orientación educativa debemos tomar cada una de estas consecuencias como un reto y afrontarlo desde nuestra perspectiva profesional y técnica sin olvidar que el instrumento con que trabajamos en orientación es nuestra propia persona, por ello hemos de cuidarnos mucho en cada una de las facetas que hemos identificado como los cinco grandes bloques de consecuencias.

AFRONTANDO LOS RETOS DE LA PANDEMIA DESDE LA ORIENTACIÓN

La orientación educativa se ha distinguido siempre por situarse al lado de las personas más vulnerables y con más necesidades, por ello en un momento como este, tan especialmente delicado en todos los aspectos planteados, la orientación está siendo una de las grandes fortalezas del sistema educativo. Por ello, desde el optimismo veamos en qué estamos sumando y en qué líneas podemos seguir trabajando.

Si bien desde los tres pilares de la orientación estamos afrontando las consecuencias de la pandemia, la acción tutorial es el ámbito más directamente relacionado pues es el que incide en los aspectos más personales del alumnado. De este modo, trabajar programas de educación emocional se hace más necesario que nunca en los planes de acción tutorial, precisamente para trabajar las siguientes temáticas:

- Prevención de adicciones con especial hincapié en las tecnoadicciones.
- Técnicas de estudio, hábitos de trabajo intelectual, organización y planificación del estudio.
- Gestión emocional.

Las condiciones de la etapa de Secundaria facilitan que estos programas puedan implementarse en el espacio de tutoría lectiva. Sin embargo, en las etapas de Primaria y Bachillerato no pueden llevarse a cabo como programas de intervención en sí y aunque siempre se diga que en la Primaria estos temas se abordan de forma transversal, sabemos de la transcendencia de los mismos y de lo extensos que son por lo que necesitan que se les dedique un tiempo específico para su tratamiento con profundidad.

Quienes diseñan los currículos deberían plantearse preguntas como: ¿De qué manera trabajar en estos momentos de enseñanza semi presencial con el alumnado de Bachillerato la organización del estudio si no existe una hora de tutoría lectiva? ¿acaso haciendo que pierdan una hora de clase de alguna materia, ahora que tienen la mitad de horas de clase presenciales?

El trabajo individual nos está ocupando mucho tiempo y esfuerzo en los centros para atender al alumnado y sus familias porque con los más afectados es preciso hacer un seguimiento personalizado del alumnado para abordar especialmente las situaciones en que se ponen de relieve las crisis emocionales que hemos descrito. Para ello pueden emplearse las narrativas y diarios como fórmula para reconocer y expresar la emoción sentida, así como los aspectos positivos cuando por ejemplo trabajamos el agradecimiento. La tutoría entre iguales y el fomento de actividades de ocio saludable son otros de los aspectos a trabajar tanto de forma individual como en grupo.

En definitiva, se trata de revertir esta situación de desánimo hacia el optimismo, valorar la ocasión como una oportunidad para el aprendizaje de nuevos modos de vida donde hemos podido optimizar el uso de las tecnologías y valorar en el seno de cada comunidad educativa que más allá de nuestro contexto cercano, la humanidad es un gran equipo donde todos compartimos la responsabilidad común del bienestar general y el cuidado mutuo.