

# Orientaciones para el cuidado emocional de nuestro alumnado en el periodo de confinamiento

\_\_\_\_\_ Guía para docentes \_\_\_\_\_



GOBIERNO  
de  
CANTABRIA

CONSEJERÍA DE EDUCACIÓN, FORMACIÓN  
PROFESIONAL Y TURISMO



Consejería de Educación, Formación Profesional y Turismo de Cantabria

© Equipo pedagógico del Centro de Profesorado de Santander

Depósito Legal: En trámite

Autoría de las imágenes:

Pág. 5: Gerd Altmann, en Pixabay

Pág. 8: Gema Martínez Crespo

Pág. 12: Esther Merbt, en Pixabay

Pág. 13: Bertsz, en Pixabay

Pág. 14: Ilustración basada en una creación de Artmonkey

# Índice

## Nos cuidamos para poder cuidar...

### Un primer paso: reconocer qué nos pasa y gestionar las emociones

- ☞ Sugerencias de cuidado para una mejor gestión emocional

### Los docentes ante un gran reto educativo: ¿cómo lo hacemos?

- Poner el peso en lo humano
- Utilizar estrategias de comprensión empática
  - ☞ Sugerencias para relacionarnos con el alumnado.
  - ☞ Sugerencias para asesorar a nuestro alumnado en las relaciones con sus familias.
  - ☞ Sugerencias para relacionarnos con las familias.
  - ☞ Sugerencias para asesorar a las familias en las relaciones con sus hijos e hijas.
- Mantener rutinas y hábitos de estudio
  - ☞ Sugerencias para ayudar a la planificación en casa
- La tarea escolar, punto de unión
  - ☞ Sugerencias para las tareas

## *Nos cuidamos para poder cuidar...*

**Q**ueridos compañeros y compañeras que estáis ahí, al igual que en nuestro caso, con inquietudes e incertidumbre, queremos acercarnos con el máximo cariño y respeto, para haceros una serie de sugerencias. No tenemos la fórmula mágica para esta situación, ¡ya quisiéramos!

Sabemos que la primera semana ha sido dura, cada día una ola emocional, contigo y con los demás, la incertidumbre ante lo que venía, la obligación de abandonar nuestros espacios de trabajo, las dificultades ante la utilización de medios tecnológicos en casa unido al cuidado de nuestras familias... Nuestras mentes han necesitado adaptarse al cambio, de ahí que el tiempo en ocasiones pareciese no cundir... todo lo que has sentido y sentirás con alta intensidad es normal.

Este es también un tiempo para la reflexión y queremos transmitir un reconocimiento por vuestro trabajo diario y vuestra profesionalidad, con el convencimiento de que esta situación nos va a reportar un desarrollo de nuestra capacidad para encontrar soluciones eficientes a problemas a los que hasta ahora no nos habíamos enfrentado. Tenemos una oportunidad para obtener nuestra mejor versión como profesionales de la educación.

El camino al inicio ha sido incierto, porque es una experiencia nueva en nuestras vidas. Es normal sentirnos, en ocasiones, como una olla exprés a punto de estallar. Recordad que es sumamente importante encontrar nuestras propias válvulas de escape que nos ayuden a soltar presión, ya sea una lectura, cocinar, una llamada, una charla por Skype o recuperar alguna afición. Es ahora momento de hacer esas cosas para las que nunca tenemos tiempo, actividades que solo tienen efectividad como espita si son personales. Solo estas iniciativas nos ayudarán a responder bien a las demandas que vamos a encontrar en nuestros entornos familiares y profesionales. Es fundamental sentirnos bien, solo si yo me siento bien podré hacerlo llegar a los demás.

Queremos transmitirte que nos importas y que estamos para ayudarte, son tiempos de pensar y actuar de forma positiva, con la mirada puesta en el aquí y ahora. La cohesión nos hará fuertes.

# Un primer paso: reconocer qué nos pasa y gestionar las emociones

Un evento tan impactante como es el confinamiento puede tener consecuencias a varios niveles, que hemos de reconocer y considerar como normales cuando se dan en su justa medida:

## **Intelectual**

Dificultades para la atención y memoria, dificultades para asimilar la información, sensación de incredulidad (no parece que esté ocurriendo), bloqueo en la toma de decisiones, negación de la situación...

## **Emocional**

Ansiedad, miedo, aburrimiento, agobio, rabia, tristeza, estado de ánimo cambiante, irritabilidad, incertidumbre, desconexión emocional...

## **Físico**

Somatizaciones (cefaleas, problemas digestivos, alteraciones del apetito), dificultad respiratoria, insomnio, falta de sueño reparador, agotamiento físico, presión en el pecho...

## **Conductual**

Bloqueos emocionales, evitación, rehuir de la soledad, aislamiento. Por otro lado, comportamientos impulsivos relacionados con la alimentación, con el orden de objetos. También la necesidad de hablar y contar constantemente, permanecer en estado de alerta y con el paso de los días, decaimiento del ánimo.



# Sugerencias de cuidado para una mejor gestión emocional

## Cuidar necesidades fisiológicas básicas

Mantener los horarios de sueño, cuidar la alimentación y realizar ejercicio. No comer o descansar produce agotamiento intelectual y físico.

## Utilizar válvulas de escape

Siempre que sea posible, permítete hacer algo que encuentres reconfortante. Escuchar música, leer un libro, hablar con gente querida, estar en el baño dándote una ducha apacible con música. De esta manera, dispondremos de un necesario reducto de intimidad en el que poder refugiarnos y dialogar con nosotros.

## Planificar la nueva situación

Como el cambio de hábitos es drástico, hemos de explorar de forma creativa otras opciones de actuación y cómo llevarlas a cabo. Más allá de las horas de trabajo, hemos de establecer rutinas diarias de ejercicio, cuidado físico, lectura, entretenimientos, llamadas telefónicas y videoconferencias...

## Mantener el contacto

Mantengámonos conectados a través del teléfono y las redes sociales con nuestros familiares, amistades y colegas de trabajo; conversemos con los mayores ofreciéndoles normalidad y seguridad. Es importante contar y atender a cómo nos sentimos.

## Mostrar actitud positiva

Tener actitud positiva no significa mostrarse siempre alegre o contento, sino procurar, en estos momentos, una armonía entre nuestro mundo externo e interno. Implica actitudes creativas para afrontar retos. El optimismo y la esperanza son actitudes valiosas.

## Limitar la exposición a información tóxica

Es importante informarnos, pero adecuadamente, recurriendo a fuentes oficiales y evitando la sobreinformación, difícil de gestionar. Las imágenes y noticias sensacionalistas aumentan el estrés. Hemos de discernir entre la prudencia y el pánico. Generar espacios de conversación bajo la premisa de la serenidad.

## Los docentes ante un gran reto educativo: ¿cómo lo hacemos?

Nos encontramos ante el mayor reto educativo que hayamos vivido. Y no cabe duda de que estamos afrontando nuestra labor de la mejor manera que sabemos y podemos, asumiendo responsabilidades hasta ahora desconocidas, a pesar de las dificultades e inseguridades que encontramos.

Siendo conscientes de todo lo anterior, esta guía está dirigida a acompañarte y dar un poco de luz al camino que tenemos por delante.

Las familias también gestionan las mismas emociones: incertidumbre, miedo, inseguridad, desconcierto... y sufren la carga de la sobreinformación. También aparecen las preocupaciones por la posibilidad de perder sus trabajos y la necesidad de atender a sus familiares mayores. Han de compaginar el traje de padres y madres con el de docentes, creando espacios de aprendizaje en sus casas, casas que eran un hogar donde compartir momentos de descanso y ahora, en ocasiones, son jaulas de grillos. Al igual que los docentes algunas familias teletrabajan, otras tienen que seguir saliendo de casa preocupadas por lo que dejan y cómo lo dejan. Todas ellas gestionan como pueden este circo de tres pistas.

Y aquí está nuestro mayor reto, cambiar la mirada, ponernos otras gafas y captar de manera empática las diversas realidades. Nuestro compromiso radica en detectar quién está ahí y quien no, en cuidarnos para cuidar, en apoyarnos y apoyar y, sobre todo, en trabajar más unidos que nunca.

Esta situación es temporal y mientras persista, nuestro cometido es garantizar la continuidad de un aprendizaje flexible, estimulando la curiosidad, la creatividad y, en la medida de lo posible, la autonomía del alumnado sin desatender la dimensión humana.

Es hora de una educación en valores, que supere lo curricular y ponga el foco de atención en la persona.

*"Los maestros son la joya de la corona de un país"*  
Francisco Mora

## PONER EL PESO EN LO HUMANO

Al alumnado le faltan sus amistades, el deporte, las actividades de ocio y extraescolares... no es un momento fácil. El confinamiento les obliga a estar en casa sin protestar, ya no es negociable salir y se pone a prueba la gestión de las familias.

El vínculo cura y repara, es el lazo que mantiene la relación con lo educativo. Nos atañe motivarles e infundirles ganas. Se trata de mantener una mirada más flexible, enfocada hacia la conexión emocional con el alumnado.

## UTILIZAR ESTRATEGIAS DE COMPRESIÓN EMPÁTICA

En estos momentos de confinamiento una de nuestras prioridades ha de ser el fortalecimiento de ese vínculo afectivo y el sentimiento de pertenencia con la escuela. El alumnado necesita sentirse seguro emocionalmente y adquirir un vínculo positivo con las personas de referencia. En los casos del alumnado que ya presenta dificultades de inclusión en la escuela o aquellos en los que el ambiente familiar es complejo, sería necesario cuidar con mayor intensidad estos lazos, para evitar que disminuya su motivación y procurar que se sientan asistidos.

Debemos establecer relaciones simétricas que abran vías de comunicación.



## Sugerencias para relacionarnos con el alumnado

- Antepón a otras cuestiones la calidad humana, la credibilidad, la confianza, la ilusión y la motivación por el trabajo.
- Haz lo posible porque te sientan con cercanía y atención, que perciban con seguridad que estás ahí.
- Posiciónate en un plano de comunicación simétrica porque implica igualdad comunicativa.
- Si sientes que “están en la queja constante”, que es una forma más de liberar tensión, muestra tu ayuda a través de la escucha, generando seguridad con frases como: “Ya te entiendo... pero la situación es la que hay, podemos seguir quejándonos o buscar una solución ¿Qué decides?”
- Como es lógico, habrá momentos en que transmitirás desaprobación, pero desaprueba la conducta, no a la persona, sustituye el “eres” por el “haces” al comunicar.
- Transmite con seguridad que la situación es temporal; lo importante es saber que esto tiene principio y final, que no va a ser así siempre. Lo cierto es que es difícil hacer frente a una realidad y no tener una fecha o un objetivo hacia el que mirar. Un recurso útil es la afirmación categórica ¡¡¡Seguro, seguro, seguro... que esto va a pasar!! y podremos volver a la normalidad. ¡No tengas la menor duda de ello!
- Puedes utilizar preguntas retóricas para empatizar con el alumnado: ¿Qué quieres decir con que lo llevas mal? ¿Qué quieres decir con que necesitas ayuda y no la tienes? ¿En qué crees que te puedo ayudar? ¿Qué quieres decir con que estás bloqueado?... Permitirás así que exprese sus emociones y podrá tener más claros sus sentimientos.
- Anima al alumnado a construir un relato de grupo en el que cada día escriba dos cosas buenas de su jornada y una no tan buena. Ayudará a pensar en positivo y a canalizar el malestar, además de favorecer la cohesión grupal.
- Impulsa que nadie se quede atrás, sugiere al alumnado que piense a quién puede ayudar escolar o emocionalmente.

## Sugerencias para asesorar a nuestro alumnado en las relaciones con sus familias

- Sugiere que valoren especialmente el papel que asume su familia ahora. Hazles conscientes de que hay nuevas preocupaciones y que tienen una oportunidad para asumir otras responsabilidades.
- Anima a que participen activamente en la organización doméstica.
- Incentiva la elaboración de un plan de actividades de ocio en familia: búsqueda de opciones, tutoriales de interés, vídeos, películas, juegos...
- Recomienda que dediquen tiempo a organizar sus espacios, sus cosas, su ropa. Es un buen momento para redecorar sus habitaciones.
- Da importancia a que cuiden las rutinas de descanso, comida y aseo personal.
- Aconseja que mantengan una relación fluida con sus mayores.
- Pon en valor el sentido del humor. Recuérdales que es la mejor herramienta para sentirse bien con uno y con los demás.
- Aprovechar esta situación como una oportunidad para crecer en la educación en valores: esfuerzo, consumo responsable, responsabilidad, respeto, educación socioemocional, igualdad, el aprovechamiento de los alimentos... entre otros.

## Sugerencias para relacionarnos con las familias

Seguramente las familias, desconcertadas por la situación actual, se plantean interrogantes que pueden generar angustia, tales como ¿qué podemos aportar a nuestros hijos e hijas? ¿qué debemos priorizar? ¿qué pueden necesitar?

Como docentes y tutores/as, nos gustaría poder acompañar, asistir y apoyar en un doble objetivo: la educación académica y el cuidado de la gestión emocional de la familia.

A pesar de lo difícil que es generalizar y que, como decimos coloquialmente "cada caso es un mundo", podemos proporcionar unas pautas que permitan calmar, en alguna medida, el malestar de estos días. Pensad, además, que hay familias que necesitan más de nuestra ayuda.

*"Amo las limitaciones porque son la causa de la inspiración". Susan Sontag*

## Sugerencias para asesorar a las familias en las relaciones con sus hijos e hijas

Puedes orientar, sugerir, invitar a:

- **Hablar de sus emociones con naturalidad**, ayudará a reflexionar sobre sus propios sentimientos y los de los demás, permitirá identificarlos y gestionarlos.
- **Acercarse con calidez y preguntar**. ¿Cómo llevas el día? ¿Cómo te sientes?
- **Practicar la escucha activa**, que sientan que están disponibles para cuando los necesiten.
- **Aceptar sus sentimientos**, permitir que expresen sus emociones. Deben evitarse expresiones del estilo: "No llores", "No te enfades", "Qué tontería", "No es nada". Expresar su tristeza, alegría, rabia o malestar les ayudará a encontrarse mejor.
- **Dar cabida a todas las emociones**, sentir miedo, angustia o ira es tan natural como la alegría, felicidad, ilusión o cariño.
- **Comprender que** a las emociones hay que darles espacio y a las conductas ponerles límites.
- **Dedicarles tiempo**. El juego es una poderosa herramienta, permite poner a prueba la empatía, mejora el clima emocional y promueve el bienestar en familia.
- **Fomentar su autonomía**. Es necesario que aprendan a ocupar su tiempo y también a aburrirse. El aburrimiento puede ser motivador y creativo.
- **Realizar actividades que generen bienestar**: practicar el masaje para relajarse, cantar, bailar, contar cuentos, dialogar, sonreír, etc.
- **Dejar** espacio y tiempo para el ejercicio físico.

**Recordarles que vuestro cariño es incondicional, sientan la emoción que sientan, incluso cuando están enfadados o tristes.**



## MANTENER RUTINAS Y HÁBITOS DE ESTUDIO

Hoy más que nunca esta escuela, forzosamente virtual y electrónica, que estamos organizando entre toda la comunidad, debe recoger lo mejor de nuestros conocimientos y nuestras competencias profesionales para convertirse en un auténtico espacio de encuentro en tiempos intranquilos.

Muchos niños y niñas esperan con ilusión a que den las ocho para unirse, desde su balcón, a la calidez de los aplausos que unen a mucha gente en un mismo sentimiento de gratitud hacia quienes nos cuidan. También descubren que sus familias y vecindario se inquietan, confinadas en casa, por este virus desconocido hasta ahora. En esta situación la actividad académica debe ser una ventana de normalidad y orden, de sentido y confianza.

Si la docencia es la profesión que permite que nuestros menores encuentren un sentido al mundo, este es el momento de traer la confianza a través del aprendizaje.

*"Durante mucho tiempo creímos saber todas las respuestas,  
pero de pronto nos cambiaron todas las preguntas"*

M. Benedetti





## Sugerencias para ayudar a la planificación en casa

No podemos olvidar que nuestro alumnado está viviendo el mismo proceso de adaptación que el resto de la sociedad. Ante esta situación excepcional podemos hacerles propuestas y sugerencias como estas:

- Organiza el trabajo académico mediante la confección de un horario que distribuya el tiempo dedicado a las materias.
- Acondiciona tu espacio de estudio.
- Afronta las tareas que te resulten más difíciles y costosas en las primeras horas de estudio y deja las livianas para después.
- Recuerda establecer también periodos de descanso.
- Hazte listados de tareas y subtareas que te permitan ver las tareas que vas acabando.
- Revisa a lo largo de la semana si realmente tu planificación es eficaz. Si no lo es pide ayuda, haz cambios, plantea con más realismo tus expectativas...
- Recuerda mantener hábitos de salud, higiene y descanso:
  - Fija una hora para levantarse y acostarse.
  - Evita la comida basura y los dulces a todas horas.
  - Dúchate todos los días.
  - Abandona el pijama.
- Asegura el disfrute del ocio y las relaciones familiares

## LA TAREA ESCOLAR, PUNTO DE UNIÓN

No cabe la menor duda de que tenemos ganas de hacer bien nuestro trabajo y abrigamos un enorme sentimiento de responsabilidad para con nuestro alumnado. Por otro lado, somos conscientes de que el cole en casa está siendo un motivo más de presión para algunas familias en pleno aislamiento y alerta sanitaria. Hay familias que no pueden, no tienen medios o no saben cómo gestionar los mandatos escolares y eso aumenta su ansiedad.

Sería bueno entender que la tarea en sí misma no es el objetivo, sino el recurso para dar continuidad a los aprendizajes y una oportunidad para establecer vínculos con el alumnado.

### Sugerencias para las tareas

- Las tareas han de mostrar explícitamente su por qué y para qué.
- Propongamos actividades que garanticen la autonomía de trabajo:
  - No han de ser numerosas.
  - Han de ser de fácil corrección para facilitar nuestra labor.
  - Hemos de ser flexibles con los plazos de entrega.
- Ofrezcamos la posibilidad de trabajar por parejas si lo fuera posible (vídeo-chat, vídeo-llamada...) pues favorecerá la cohesión y la motivación.
- Seamos creativos en la evaluación. Siempre que sea posible, favorezcamos la autoevaluación, aportemos tareas y ejercicios con sus soluciones.
- Evitemos el trabajo repetitivo y monótono.
- Garanticemos la consulta de dudas y realicemos comentarios individualizados que les permita sentir que estamos ahí.
- Hagamos propuestas de trabajo que permitan, además del refuerzo de contenidos, reconocer y expresar sus propias emociones como producciones propias (textos de diversa índole o composiciones plásticas).
- Debemos partir de la idea de que algunas familias no van a disponer de los medios deseados y puede que sientan reparo para transmitirlo. En otros casos, si los tienen, puede que sean compartidos. Mostremos delicadeza y busquemos alternativas.

