# PROVA BB ESP ITA Ammissioni Master

**Settembre 2020**

**Vuelta a clase: estos son los desafíos emocionales y psicológicos de alumnos y profesores**

## Además de las medidas sanitarias, la enseñanza presencial durante la pandemia presenta nuevos retos que requieren de una capacidad de adaptación constante

## Distanciamiento social. Mascarillas. Educación híbrida, presencial, online. Burbujas de convivencia. Gel hidroalcohólico, desinfección, confinamiento y protocolos de actuación. El debate sobre la vuelta a los centros educativos de los 8,2 millones de alumnos no universitarios matriculados en España está marcado por [la preocupante evolución de una pandemia](https://elpais.com/sociedad/2020/07/27/actualidad/1595838623_808240.html) que continúa expandiéndose sin freno aparente. Un retorno que presenta, además, numerosos desafíos emocionales y psicológicos que alumnos y profesores tendrán que afrontar en los próximos meses, y que les exigirán una permanente capacidad de adaptación.

## Aulas de apoyo emocional

Más allá de las medidas de contención sanitarias, los docentes han empezado a recibir en sus clases a unos alumnos cuyas vivencias estos meses han sido muy diferentes. Algunos habrán disfrutado del contacto con la familia y de una menor presión académica, mientras que otros habrán pasado por experiencias difíciles y potencialmente traumatizantes. Para la mayoría, el mayor reto será ahora mantenerse motivados por aprender a pesar de la incertidumbre acerca de cómo la pandemia afectará a sus estudios y a su vida, con la posibilidad de nuevos confinamientos y una vuelta a las clases en remoto.

#### ¿Cómo reconocer señales de estrés emocional en los alumnos?

Cualquier cambio en su conducta con respecto a antes de la pandemia puede indicar la existencia de estrés emocional, ya sea a través de un aislamiento social, de comportamientos desafiantes o de otros síntomas como dificultades con grupos de compañeros, cambios en el peso o incluso señales de fatiga. “Los profesores deben también vigilar la posible aparición de autolesiones o señales de trauma, como hipervigilancia, reactividad emocional o disociación, que puede manifestarse con el menor soñando despierto”. Los niños más pequeños pueden desarrollar una dependencia excesiva de los familiares adultos, estar nerviosos en situaciones nuevas o mostrar síntomas somáticos, como dolores de cabeza o de estómago.

### Una oportunidad para redefinir la nueva normalidad

El papel de los profesores en la recuperación educativa e incluso emocional de los alumnos es, por tanto, clave. Pero para ello, apunta Brierton, “es necesario que antepongan su propia salud. Cuidarse a sí mismos es vital en estos momentos: comer bien, dormir lo suficiente, practicar ejercicio...”. La enseñanza es una profesión que demanda mucha energía, y que es física y mentalmente extenuante. “Si no te sientes bien físicamente, si no tienes la energía suficiente, es muy difícil que puedas dar lo que no tienes. Hay que cuidar la salud física y mental... Si el sueño y el ejercicio vinieran en pastillas, curarían la mayoría de los problemas del mundo”, argumenta Andy Cope, especialista en bienestar, conferenciante y autor de [The Art of Being Brilliant](https://www.amazon.es/Art-Being-Brilliant-Transform-Doing/dp/0857083716/ref%3Dsr_1_1?adgrpid=57756497218&dchild=1&gclid=Cj0KCQjw-uH6BRDQARIsAI3I-UfyM7mHJAgXnBey8rP9Le1iksZv7yUFnqxyOtUz_0eO18Xm64FjUjQaAkMBEALw_wcB&hvadid=275297380206&hvdev=c&hvlocphy=9061042&hvnetw=g&hvqmt=b&hvrand=1210385204698006844&hvtargid=kwd-299596509799&hydadcr=7670_1827753&keywords=the+art+of+being+brilliant&qid=1599639742&sr=8-1&tag=hydes-21).

Y después, aunque parezca complicado en esta nueva normalidad de la covid-19, es necesario mantener una actitud positiva, porque las emociones son contagiosas: “Como profesor en un aula, si estás estresado, preocupado o con ansiedad, adivina qué es lo primero que tus alumnos van a percibir inmediatamente de ti. Es imposible no tener un impacto, y por tanto hay que encontrar la manera de que este sea positivo”, explica Cope. “Solo el 10 % de tu felicidad se debe a circunstancias externas; el resto viene de cómo piensas, y sobre esa parte podemos aprender a tener el control” e impactar no solo nuestras vidas sino las de quienes nos rodean. Hay estadísticas que lo corroboran: tener un buen amigo feliz nos hará un 14 % más felices; si se trata de un hermano o hermana, seremos un 17 % más felices; y si tienes un vecino feliz, tú serás un 37 % más feliz, según explican Nicholas Christakis y James Fowler en [Connected: The Amazing Power of Social Networks & how they Shapeour Lives](https://www.amazon.es/Connected-Surprising-Social-Networks-Friends/dp/0316036137/ref%3Dtmm_pap_swatch_0?_encoding=UTF8&qid=&sr=).

Hemos entrado, y estamos cansados de oírlo, en una nueva normalidad. Pero lo bueno (y también lo malo) es que nadie sabe exactamente cómo es, y eso precisamente brinda una oportunidad para que todos (y no solo los docentes) decidan por su cuenta cómo será esta. “No sé tú, pero yo no quiero volver a mi vieja normalidad, porque en ella estaba cuatro horas diarias en la carretera, sufría de estrés y ansiedad...”, reflexiona Cope. Y respecto a las escuelas, se pregunta: “¿No sería fantástico si pudiéramos salir de la covid-19 en una posición mejor de la que teníamos cuando entramos? ¿Si incorporáramos el bienestar a los centros educativos, incrustándolo en el aula de manera que cuando venga la próxima pandemia, o lo que sea, estemos en una mucha mejor posición para lidiar con ello mental y emocionalmente?”

El secreto, para Cope, está en la psicología positiva, en ese puñado de personas que podemos encontrar en nuestra vida que mantienen la energía, la pasión, la sonrisa y la positividad en todas las circunstancias, incluso en medio de una pandemia global como la que nos afecta; en qué hacen para sentirse así de bien y en qué podemos aprender de ellos. “Eso es lo importante de la psicología positiva: que tiende a ser una conducta aprendida, y te recuerda las cosas que tú puedes hacer para tomar el control”. Por ejemplo, la ratio de tres a uno: en el aula, el profesor debería proponerse ser tres veces más positivo que negativo; y si estoy en la sala de profesores, y escucho a la gente compartiendo tres cosas positivas (risas, alabanzas, ánimos) por cada cosa negativa, estaré bastante seguro de que el ambiente es adecuado.

“Pero no queremos hacerlo simplemente bien, queremos hacerlo excepcionalmente”, argumenta. Por eso, recomienda que la proporción sea aún mayor. “Una de las cosas que puedes hacer es escucharte a ti mismo, de manera que por cada aspecto negativo que compartas, lo equilibres con otros seis positivos, seis cosas buenas, seis alabanzas a un colega que ha hecho algo bien, seis momentos de risa... Y, de hecho, las investigaciones actuales en el aula apuntan incluso a una ratio de ocho a uno. Si estoy en el aula y escucho ocho cosas positivas por cada negativa, podré estar seguro de que esa clase tiene la energía necesaria”.

#### La regla de los cuatro minutos

Otro consejo es lo que Cope denomina la regla de los cuatro minutos, porque es más o menos el tiempo que tarda una persona en percibir cómo te sientes. Para un profesor, eso significa que tienes que dar lo mejor de ti mismo los primeros cuatro minutos: cuando entras en la sala de profesores, con energía, entusiasmo y positividad; los primeros cuatro minutos de clase, para que luego todos respondan positivamente; los primeros cuatro minutos de una reunión de claustro, o al irse a casa desde el trabajo... “Si todos podemos completar bien esos cuatro minutos, y ser genuinamente alegres y positivos, nos daremos cuenta de que creamos una energía en la gente que nos rodea”.

### Separados físicamente, pero participativos

El distanciamiento social impuesto por el coronavirus ha modificado también la forma de impartir clase o de participar en las actividades lectivas, al forzar un espacio físico entre los alumnos que hace más difícil el trabajo en grupos. Sin embargo, esto no significa que no haya estrategias a las que los docentes puedan recurrir: “Los profesores deben reflexionar sobre sus propias creencias respecto al aprendizaje, y como conseguían implicar a sus alumnos antes de la pandemia”, esgrime Nahla Al Malki, consultora de ELT y formadora de CELTA. “Si parten de esas prácticas originales y de esos principios de aprendizaje, rápidamente encontrarán sus propias estrategias para superar las medidas de distanciamiento”.

Así, la participación de los alumnos puede potenciarse facilitando un aprendizaje basado en la investigación, con clases invertidas (flipped classrooms) o la colaboración entre compañeros y en grupo, y desarrollando un sentido de la responsabilidad y de propiedad sobre su propio proceso de aprendizaje. No serán, en un sentido estricto, nuevas estrategias, sino que usarán herramientas nuevas: por ejemplo, a través de soluciones TIC o celebrando debates en espacios abiertos.

En cualquier caso, es importante no caer en el error de que el distanciamiento necesariamente hará que los profesores impartan exclusivamente clases magistrales: “Estas lecciones pueden ser útiles en contextos concretos o para ciertas asignaturas, pero desde luego no debe ser nunca la forma en que los estudiantes experimenten todo su aprendizaje. Los alumnos deben implicarse a un nivel más profundo para desarrollar sus habilidades, y aprovechar plenamente lo que sea que estén aprendiendo”, cuenta Malki.

### Encontrar la resiliencia necesaria

En este contexto tan atribulado, es importante que tanto profesores como alumnos puedan considerar que el de la pandemia no deja de ser un proceso en el cual se viven diferentes etapas, como señala Ricardo Morales, coordinador de servicios académicos de Cambridge University Press en México: el impacto o trauma inicial ante una situación inesperada; la reacción, que consiste en adaptarse al nuevo entorno y buscar soluciones que permitan reconvenir la estabilidad; y el crecimiento: aprender de lo acontecido y tomar todo lo positivo que esta nueva situación ha traído. Es ahí en dónde la resiliencia toma un rol importante: “Considerar que no todo lo que se ha vivido ha sido catastrófico; por el contrario, se han adquirido nuevos conocimientos, habilidades y destrezas que nos ayudarán a mejorar en las siguientes etapas de la vida”.