

## LA CUARENTENA ¿UNA OPORTUNIDAD?

Estimados colaboradores:

El mundo vive una situación inédita: estamos frente a una pandemia que ha puesto muchos procesos en pausa. Esto ha afectado de modo profundo los elementos más básicos de nuestra existencia: nos hemos visto removidos personalmente, conmovidos por la situación y movidos a nuevas formas de vivir, de relacionarnos y de llevar a cabo nuestras actividades más básicas.

Los educadores nos vemos especialmente desafiados por esta contingencia, ya que los sistemas escolares han debido adaptarse a formas de trabajar diferentes, poniendo a los profesores y profesoras de cara a idear maneras distintas y creativas para que los niños y niñas aprendan. Efectivamente, el aprendizaje es central y es la razón de ser de nuestra profesión. Sin embargo, más que nunca debemos reflexionar acerca de asuntos que pueden resultar muy básicos, pero hoy fundamentales: **¿Cuáles son las condiciones en que se produce el aprendizaje? ¿Puede aprender un cerebro asustado? ¿Cuál es el clima emocional que viven nuestros niños y niñas y cómo llegan hoy a la situación de aprendizaje?**



Si reflexionamos acerca de estos puntos, inevitablemente debemos analizar la situación que hoy vivimos y cómo nos afecta para, desde allí, diseñar líneas de acción personal y profesional contextualizadas y coherentes con el desafío que enfrentamos.

Una de las preguntas que debiésemos responder es: ¿por qué esta pandemia resulta tan estresante? La respuesta desde la perspectiva psicológica es que nos enfrenta a nuestra vulnerabilidad como seres humanos, a la finitud de nuestra vida y la fragilidad de nuestra salud y nuestro entorno, todo lo cual nos hace temer por las condiciones de nuestra existencia.

Frente al torbellino de emociones que esto produce, nuestra respuesta habitual sería recurrir a lo que nos llama nuestra condición de seres emocionales y de vínculo: la conexión emocional, la búsqueda intensificada de nuestros vínculos, arrojarnos en lo afectivo. Y allí, justamente, encontramos una respuesta a la pregunta de por qué esta pandemia es tan estresante: porque actualmente el cuidado de la salud nos exige aislamiento social.

Lo que era gratificante y bueno para nosotros, hoy es un peligro. Los niños no pueden ver a sus compañeros, a sus abuelos; nosotros a nuestros colegas, amigos, familiares. Si los niños tienen padres separados, hoy no existen los permisos para el traslado de una casa a otra, salvo situaciones excepcionales. Adicionalmente, esta pandemia nos ha sacado de nuestros roles habituales y nos ha obligado a redefinirlos: no somos profesores o estudiantes en el espacio habitual, con un contexto físico claro, delimitado y predecible. Ya no existen los trayectos o desplazamientos físicos que son parte de los estímulos que nuestro cerebro usa para procesar información. Todo ocurre en los mismos espacios, lo que produce ciertos grados de desorientación por la pérdida de los indicadores de temporalidad que acostumbrábamos a utilizar. Nuestros hábitos y rutinas han debido cambiar. En definitiva, esta situación ha implicado encontrarnos con lo más temido para nosotros como seres humanos: separación y pérdida de referentes. Todo esto es lo que provoca estrés y alarma, los que son importantes de reconocer y ponderar.

Si partimos reconociendo todo lo anterior, podemos redefinir el contexto de contingencia que actualmente enfrentamos.

### ¿Qué podemos hacer en este marco, entonces?

En primer lugar, reconocer qué nos provoca la emocionalidad en la cual estamos y buscar las maneras de "surfear" sus efectos. Si bien somos adultos a cargo de seres en desarrollo, poder desempeñar ese rol y cuidar del estado emocional de ellos, implica buscar para nosotros las formas de autocuidado que nos permitan sacar a nuestro cerebro del modo alarma en el que probablemente se ha puesto para seguir funcionando. Así, tal como en los aviones nos dicen: "póngase usted la mascarilla primero y luego ayude a los menores", acá debemos tomar medidas de auto cuidado por nosotros y por ellos. De allí, dos sugerencias fundamentales:

- Cultivar nuestras conexiones más profundas: comunicarnos con nuestros seres queridos, buscando refugio en esta contención. Hacer cosas juntos y estar con ellos por las vías de comunicación que hoy contamos con los que están más lejos y en directo con los que compartimos físicamente.
- Buscar la forma en que nuestras emociones se expresen, no a través de descargarlas con otros, sino en formas que no rompan los puentes con otros: ver películas, leer, escuchar música, ponernos en contacto con estímulos que permitan sacar nuestra tristeza y pena de modo seguro, preservando las relaciones interpersonales que hoy debemos cuidar como tesoro.



Como profesores, debemos darnos estos espacios de cuidado, por nosotros y también, porque somos adultos que estamos a cargo de seres en desarrollo. Hay muchas otras formas de autocuidado, pero las señaladas son centrales y coherentes con nuestra condición de seres de vínculo y seres emocionales.

En relación con nuestros estudiantes, es importante entender que los adultos somos mediatizadores de los estímulos que provienen del medio. Así es que parte de nuestro rol implica filtrar, intensificar ciertos estímulos, dirigir la atención hacia ciertos aspectos del ambiente, resaltar ciertos elementos y organizar su entorno. Tal como hacía el padre hacia su hijo en la película "La vida es bella", en las situaciones más terribles la presencia de adultos que están allí para proveer seguridad y contener, es muchas veces suficiente para bajar la alarma de los seres en desarrollo.

### ¿Qué podemos hacer hacia nuestros estudiantes?

- Mantener la conexión y entregar mensajes afectivos, mostrándoles que nos importan: saludos afectuosos y divertidos, mensajes bonitos. Podrás encontrar muchos de éstos para inspirarse en [www.edutopia.org](http://www.edutopia.org)
- Enterarnos de cómo están viviendo esta situación de pandemia nuestros estudiantes, cuál es su estado emocional, para hacer un seguimiento más focalizado de aquellos que necesitan mayor apoyo.
- Crear contextos en que se puedan expresar las emociones: si hacemos clases sincrónicas, dar espacio para que cuenten cómo están. Si las clases son asincrónicas, entregarles formas en que muestren su estado emocional (dibujos, emoticones, cartas, etc.).
- Organizar el apoyo y la ayuda entre ellos: llamadas a los compañeros y compañeras que no están participando, apoyar y hacer seguimiento de compañeros que no lo están pasando bien, formando comunidades de cuidado entre pares, lideradas por el profesor.
- Mostrarles el lado positivo y humano de esta pandemia: la solidaridad y el altruismo del que es capaz la humanidad: jóvenes que se organizan para hacerles compras a personas de la tercera edad, personas que mandan sus felicitaciones al personal de salud, equipos de seguridad ciudadana que entretienen a las personas recluidas con música y bailes, etc.

### Para concluir: ¿es la cuarentena una oportunidad?

Claro que lo es. Es una oportunidad de construir relaciones más profundas y significativas, de estrechar lazos, de educar a nuestros estudiantes en la forma en que los seres humanos nos sensibilizamos y apoyamos en situaciones de crisis, aprendiendo formas de convivir solidarias y desarrollando habilidades socio-afectivas y éticas que nos podrán acompañar toda la vida. Si logramos ir construyendo este contexto, será un enriquecimiento para nosotros como personas y como profesionales.

Definitivamente: ¡la cuarentena es una oportunidad!

Lo que hemos aprendido con esta edición

Visualizar mis emociones, entender y trabajar sobre esta nueva realidad, creatividad e iniciativa