



Vuelta a las aulas

Reflexiones y recomendaciones para ayudar en el inicio inmediato de clases tras el confinamiento

INDICE

INTRODUCCIÓN

CUIDADO DEL PERSONAL DEL CENTRO

ACTITUDES DE FONDO

RECOMENDACIONES

RIESGOS A EVITAR

RECURSOS

CUIDADO DEL REENCUENTRO CON/DEL ALUMNADO

ACTITUDES DE FONDO

RECOMENDACIONES

RIESGOS A EVITAR

RECURSOS

CUIDADO EN Y CON LAS FAMILIAS

ACTITUDES DE FONDO

RECOMENDACIONES

RIESGOS A EVITAR

RECURSOS

INTRODUCCIÓN

Aunque según las diferentes zonas geográficas, la vuelta al centro educativo después del tiempo de confinamiento es probable que sea en fechas distintas, más pronto o más tarde se producirá el reencuentro con compañeros y compañeras, alumnado y familias. Ante esta situación, aunque habrá toda una variedad de actitudes y sentimientos, lo habitual será sentir incertidumbre.

Por ello, es importante **preparar ese regreso**, porque supone novedad, confrontación con uno mismo, dar un paso, ser capaces de vencer en nosotros aquello que hoy nos está impidiendo vivir con cierta normalidad... Y eso requiere prepararnos, no sólo en lo externo y lo físico (mascarillas, distancia de seguridad), sino también desde el interior (emocional, psicológico y espiritual). Tenemos que digerir mínimamente lo sucedido para que lo que continúa pueda recibirse desde la apertura y el deseo, versus la reactividad o la negatividad que puede quedarnos fruto de la saturación y de no habernos permitido asimilar la experiencia (narrar, sentir, expresar, compartir...). Este será un factor fundamental en la relación educador/a-alumnado y en los procesos de aprendizaje.

En este breve documento sugerimos algunos planteamientos previos que pueden facilitar este regreso, y que proponemos **en clave de CUIDADO**, entendiéndolo como un *“modo de actuar de la persona que pone interés y atención en lo que hace para que salga lo mejor posible”*. No podemos plantear el cuidado como una exigencia de carga sobre nosotros mismos, sino que tenemos que plantearlo como algo esencial para mantener nuestra vida en buen estado. Para ello, desde el cuidado, tenemos que prestar atención a aquello que puede estar dificultando nuestro momento personal, asistir aquello de nosotros que ahora requiera un mimo esencial y proporcionar lo necesario para que podamos estar bien.

La idea de cuidado, tan necesaria en este tiempo, está muy presente en la espiritualidad ignaciana. **San Ignacio nos habla de “la experiencia de ser cuidado que lleva a cuidar a otros”**. Es importante, desde lo ignaciano, el cuidado personal para poder ayudar dentro de la dinámica del magis: *“lo que más conduce al fin que se pretende”*. Hay elementos de nuestra espiritualidad que son válidos para la atención, la asistencia personal y la vigilancia. Especialmente el examen nos nuestra un instrumento capacitador de cuidado para un bienestar mayor.

El cuidado tiene como finalidad el cuidado de la misión. En nuestro caso, como centros educativos. Y como nos recordaba el Padre General (2017), somos *“una magnífica plataforma para escuchar, servir y contribuir a que los niños y los jóvenes de hoy puedan soñar con un mundo nuevo, más reconciliado, justo y en armonía con la creación, del que ellos mismos han de ser los constructores”*.

En esta propuesta, hablaremos del **cuidado en tres niveles**: en primer lugar, en nosotros mismos, el conjunto del personal del centro, puesto que tenemos que cuidar un camino antes de encontrarnos con nuestro alumnado; en segundo lugar, el cuidado en el reencuentro con nuestro alumnado, y en tercer lugar, con las familias. Para todos ellos, aquí van algunas sugerencias:

CUIDADO DEL PERSONAL DEL CENTRO.

ACTITUDES DE FONDO

No podremos considerar volver a la normalidad de antes sin percibir la importancia de una valoración y un análisis de los “ecos” del confinamiento. La VUELTA al colegio no puede ser “como si nada hubiese pasado”. Sin olvidar el alcance mundial de la pandemia, es importante **reconocer** en qué medida lo ocurrido, nos ha afectado a nivel personal, familiar y profesional.

La propia experiencia personal y familiar, la incertidumbre en el futuro, los retos a los que hemos tenido que hacer frente, etc., además de la multitud de información (a veces sobreinformación e infoxicación), han influido sobre nuestra existencia de muy diversas maneras. Por ello, se hace necesario **darnos cuenta** de en qué medida las particularidades de nuestro propio ecosistema personal han podido sufrir ciertos cambios e incluso hayan podido provocar un cierto nivel de desequilibrio.

En este tiempo han sido significativas **las pérdidas** (de personas queridas, de trabajos, etc.). Los duelos son procesos normales que inevitables y necesarios tras la pérdida de un ser querido. Es importante saber que todo duelo requiere: tiempo (ser paciente y no acelerar el proceso), acción (no sirve ser pasivo y esperar a que todo pase, ser activo y tomar decisiones), normalidad (sentir dolor es lo normal en todo proceso de pérdida). No existe un único modo de vivir el duelo. Aunque existen factores comunes que vivimos todos, cada persona tendrá un modo particular de vivirlo.

En este tiempo, también hemos experimentado la necesidad de acompañar los procesos que han vivido nuestros alumnos y sus familias. No solo el plano académico ha ocupado nuestra tarea cotidiana, sino que nos hemos visto incorporados a una dinámica de cuidado de otros. Para poder continuar con esta tarea, se nos hace necesario **acompañarnos entre nosotros y dejarnos también acompañar por otros**. Tan necesario como acompañar a nuestros alumnos es acompañarnos unos a otros y dejarnos acompañar.

Necesitamos **darnos tiempo** para reconocer todo lo que ha pasado por nuestro interior: emociones, miedos, inseguridades, reacciones, deseos, pérdidas, etc. Y todo ello, nos ayudará a mirar hacia adelante y sentirnos re enviados a nuestra tarea educativa con una mirada nueva tras lo vivido y lo aprendido en este tiempo.

Puesto que nuestra labor en el centro, no se ciñe sólo a la transmisión de contenidos, sino a acompañar a niños, niñas y jóvenes en su desarrollo integral, es necesario que cada uno de nosotros dediquemos tiempo y espacio para el aprendizaje del cuidado personal, tratando de encontrar un sano equilibrio interior.

RECOMENDACIONES

Para el autocuidado.

Es importante **tomarnos tiempo para “conectar con nosotros mismos”**, para ser conscientes de lo que hemos vivido en este tiempo:

- **Reflexionar sobre el proceso vivido y las emociones y sentimientos** que se han despertado: ¿Cómo estoy (tensiones, miedos, resistencias)? ¿Qué me ha pasado en este tiempo? ¿Qué necesito? ¿Qué he aprendido? ¿Qué me ha supuesto? ¿Qué me ha sostenido? Poner nombre y consciencia a las emociones y pensamientos que me han acompañado a lo largo de este tiempo.
- **Mirarse uno mismo con cariño:** El malestar vivido no tiene por qué ser signo de debilidad o fragilidad, sino que puede ser una señal de que necesitamos seguir desplegando potencialidades aún no emergidas en nosotros. Es tiempo de seguir creciendo desde la raíz (desde una mirada amorosa de Dios, como Padre-Madre), reconociendo las limitaciones vividas, la vulnerabilidad, la humildad necesaria (no caer en la culpa ni en la queja o la autojustificación) y cultivando la resiliencia. En el número 75 de los EE, San Ignacio nos invita a considerar cómo Dios nuestro Señor nos mira... para ser capaces de mirarnos desde esa ternura y esa misericordia. Podemos hacernos conscientes ahora de cómo me he mirado en este tiempo y de las miradas de consuelo y de ternura que he tenido y que necesito ahora.
- **Experimentar la necesidad de #CONFIAR**, es decir, de mirar más allá, de dotar de sentido la vida (espiritualidad), restableciendo la confianza y siendo agradecidos (por la vida, el trabajo, la familia, por lo aprendido, por el trabajo bien hecho en este tiempo, por sentirse afortunados por lo que tenemos, por la vocación educativa, por la ayuda recibida...). La complejidad de la pandemia, además del atentado contra nuestra salud, ha estado marcada por la incertidumbre (en sus muchas facetas y colores). Para poder situarnos ante ella, nos ayudaría ganar en profundidad y confianza. Valorar nuestras fortalezas y conectar con un horizonte posibilitador de esperanza. Pero centrado en metas cortas y realizables que nos permitan dar pasos hacia ese horizonte. No ayudan las expectativas altas e irreales, sino la positividad más concreta y cotidiana.

Algunos aspectos a cuidar en los procesos de duelo:

- Ideas irracionales y comentarios generalistas (¡Nada tiene sentido!, ¡el tiempo todo lo cura!, hay que ser fuertes, no lo pienses, deberías estar bien).
- Elaborar las emociones sentidas (permitirse sentir lo que duele). La pérdida en sí misma: la persona querida ya no está, pero puedo seguir viviendo. Ayudan ciertos rituales, expresar y hablar lo que se siente, acompañar simplemente estando junto a la persona, con calidez y sin tener que decir nada.

Para dejarse cuidar.

Sería conveniente que, antes o durante el regreso, los Equipos Directivos ofreciesen a la comunidad educativa la posibilidad de generar algunos espacios de compartir, con el fin de fomentar el sentido de pertenencia y de sentirse re-abierto a la tarea educativa. Por ejemplo, ayudaría:

https://drive.google.com/file/d/1di6EedCf_8A8d2SeDt8_DSdRouhHutDU/view?usp=sharing

- Sabiendo que la vivencia del confinamiento ha sido distinta para cada una de las personas, acogerlas a todas ellas e invitarlas, respetando su voluntad de participar o no, a compartir su cómo ha vivido este tiempo.
- Experimentar el sentido de comunidad, reconociendo haber vivido este tiempo en clave de ayuda, colaboración y cooperación. Es una fortaleza pertenecer a una comunidad educativa. Y sentirlo nos ayuda a sabernos necesitados de los demás.
- Reconocernos unidos como personas en proceso de aprendizaje continuo. En este tiempo todos hemos experimentado fragilidades, incertidumbres y miedos. ¿Cómo miro al otro? (La mirada amorosa de Dios también puede aplicarse a la comunidad educativa).
- Mirar con cariño nuestro alumnado y acoger sus sufrimientos: miedos, pérdidas, tensiones e incertidumbres.
- Dar valor a los aprendizajes de cada uno en este tiempo, sintiéndonos re-abierto a la misión educativa ahora con una mirada nueva tras lo vivido.

- Celebrar el regreso y la vida. Quizás se pueda celebrar también la vida de las personas que nos han dejado en clave de despedida (cuidando de manera especial a aquellas personas que pueden estar en duelo).

RIESGOS A EVITAR

- Olvidar nuestra necesidad de autocuidado y de recibir cuidados.
- Tratar de esconder los miedos o debilidades. Busca a alguien con quien hablar, expresarlos y tratar de enfrentarlos. Nuestros alumnos y alumnas conectarán con nosotros en la medida que seamos capaces de mostrar nuestra faceta humana, de manera particular, en este momento.
- No tener en cuenta la diversidad de situaciones y modos de afrontar el regreso.
- Centrarnos en lo operativo y no darnos tiempo para expresar, acompañar e integrar lo vivido.

RECURSOS

Para el autocuidado.

Pasos para alcanzar el bienestar.

- Ficha de autocuidado: <https://drive.google.com/file/d/1VIPgD3ERx0rYngOZ2c-AEpMCdljS8plG/view?usp=sharing>
- Oración guiada de Pascua: <https://cvxe.blogspot.com/2020/05/oracion-guiada-de-pascua.html>

- Materiales formativos Covid-19
<https://cvxe.blogspot.com/2020/04/materiales-formativos-covid-19.html>
- Ayudas para reflexionar:
<https://pastoralsj.org/ser/2511-sobreponerse>
<https://pastoralsj.org/ser/2697-la-nueva-normalidad>

Para dejarse cuidar:

Cuidar la acogida, el encuentro del primer día: Puede que hayamos perdido a un compañero/a, a personas cercanas y queridas. Por ello será

conveniente hacerlos presentes a la vez que nos recibimos con alegría por el reencuentro.

Podemos comenzar con un claustro con una oración inicial de acción de gracias y petición, que haga presentes a los que están y a los que no y nos invite a acoger con esperanza este nuevo tiempo en el centro.

- “Espacios verdes”:

https://drive.google.com/file/d/1Xs7YTp1F1K_o7d4-kL6DHAuaXM3vY91h/view

CUIDADO DEL REENCUENTRO CON/DEL ALUMNADO

ACTITUDES DE FONDO

Comprensión y empatía.

Ayudar a abrir procesos desde la libertad, dado que cada persona necesita un tiempo y espacio diferente para asumir y expresar, para dar sentido a lo vivido. Será necesario ser pacientes como educadores y no forzar, a la vez que estar atentos e ir generando espacios “diferentes” para que el alumnado pueda ir elaborando lo vivido.

Escucha activa.

Tener en cuenta que en esta situación las circunstancias familiares y personales habrán sido muy diversas y, a pesar de que es necesario generar “normalidad” dentro de lo anormal de la situación, tenemos que estar especialmente atentos ante situaciones como las siguientes:

- Pérdida de algún familiar, problemas económicos y de falta de recursos.
- Entornos familiares complicados: violencia, drogodependencias, etc.
- Falta de autonomía/medios para el seguimiento de lo académico, con lo que implica de estrés y desmotivación.
- Emociones y sentimientos “paralizantes”: desbordamiento, desubicación, miedo al contagio y a la relación.
- Aislamiento en casa y otras circunstancias relacionales en el entorno familiar: rebeldía, conflictividad, relaciones familiares tensas, etc.

- Incertidumbre, miedo, estrés en el caso concreto de alumnos de 2º de Bachillerato.

Flexibilidad.

Estamos en momentos de procesar todo lo vivido y eso va a llevar a que cada persona exprese como está del modo que pueda. En ocasiones el alumnado puede mostrar ese estado de bloqueo o de no haber elaborado lo vivido con comportamientos más reactivos, desafiantes, o agresivos.

Es muy importante antes de poner el piloto automático y proceder "como siempre", pararnos a preguntarnos qué puede estar pasando en su interior. Y en la medida de lo posible, ofrecer recursos que permitan esa elaboración pendiente que puede estar detrás.

Respeto.

Entender que no será inmediato, que serán procesos a ritmos diferentes y que en algunos casos tendremos que asumir que no quieren entrar. Esto ayudará al alumnado a sentirse cómodo en el centro, sean cuales hayan sido las circunstancias en las que haya vivido el confinamiento.

RECOMENDACIONES

- Recoger información de los alumnos sobre su situación y circunstancias durante el confinamiento, dar oportunidad a que la pongan en conocimiento del profesorado y particularmente de los tutores.
- Generar espacios y tiempos para la acogida, según los momentos evolutivos del alumnado. No siempre es el tutor/a el educador referente o la persona que genera más confianza. Por ello hoy más que nunca es fundamental funcionar como Equipo (docentes, tutores, pastoralistas, orientadores, etc.).
- Respetar la privacidad de nuestros alumnos y alumnas y ser cuidadosos sobre cómo utilizamos la información que vamos teniendo del alumnado.
- Trabajar con los docentes para tender a una flexibilidad organizativa y curricular que tenga en cuenta la realidad del alumnado. Tomarse tiempo para conocer la situación académica con la que se incorporan los alumnos y así poder ajustar los procesos personales que debe seguir cada uno de ellos.
- Fomentar/facilitar el respeto y la comprensión entre los alumnos, fomentando

espacios entre iguales para que puedan compartir lo que han vivido, cómo lo han vivido, qué les ayuda, etc.

Sobre las pérdidas: hemos de ayudar a nuestros alumnos a vivir las pérdidas, generando espacios para que puedan expresar lo que sienten. Es fundamental acoger lo que piensan y sienten, observando cómo han podido elaborarlo. Muchos de estos pensamientos u opiniones serán irracionales, pero tienen sentido para él/ella. Puede ayudar la utilización de ciertos rituales para que puedan sentirse acompañados. (ver apartado de educadores).

RIESGOS A EVITAR

- Hacer juicios previos sin la información necesaria de los alumnos, especialmente de aquellos que hayan estado "más desaparecidos" o hayan trabajado menos. Es necesario conocer sus circunstancias previamente.
- Que la demanda por atender lo académico impida el abordaje de los aspectos emocionales. Es necesario no perder de vista la importancia de los espacios para la

conexión interpersonal que permitirán una mejor acogida y disposición a retomar la rutina académica y seguir aprendiendo juntos.

- Hacer que todo gire en torno a la pandemia. Se tratará de “normalizar” la situación para que podamos seguir con nuestras vidas, ayudando a asumir que esta pandemia nos lleva a un cambio en nuestros hábitos pero sin obsesionarnos, y ayudando a vivir la fragilidad que hemos descubierto.

- Guía escucha activa:
https://drive.google.com/file/d/1pcXfg0SATmyFdx18yE90KEZXnhQRq8_V/view?usp=sharing
- Organizar y planificar celebraciones conjuntas como parte del proceso de acogida y acompañamiento, que ayuden a generar sentimiento de Comunidad y pertenencia.

RECURSOS

- Dinámicas para tutorías grupales:
<https://drive.google.com/drive/folders/1RVMJWet3CV3vbECLAzBrKwiMJbe2f7sK?usp=sharing>
- Aprovechar los materiales que se generan en el Equipo de Líneas de Fuerza y el lema del próximo curso.
- Utilizar recursos como la expresión corporal, los cuentos, la música, el teatro, el dibujo y la libreta personal.
- Tutorías individuales
- Muy importante la observación.
- Dedicar tiempo en las reuniones de equipo a poner en común lo que vemos e intuimos cada educador para desde ahí acompañar lo que está pasando.
- Mantener, dentro de lo posible, las propuestas de acción social y/o Aprendizaje y Servicio que puedan ayudar a salir al alumnado de su realidad individual y le ayude a hacerse consciente y comprometerse con el mundo que le rodea.
- Contar con personas de referencia, además de los tutores, que estén disponibles para conversar con el alumnado cuando lo necesite.

CUIDADO EN Y CON LAS FAMILIAS

ACTITUDES DE FONDO

Las circunstancias de las familias durante este período también han sido muy diversas. A la vuelta es posible que nos encontremos con familias que:

- Estén en duelo por haber sufrido pérdidas (de familiares y/o amigos, de trabajo, de salud...) o porque se habrán roto (separaciones).
- Tengan problemas económicos y se encuentren en un contexto diferente al que tenían antes del confinamiento.

- Habrán tenido mucho estrés en la convivencia diaria (sentimiento de desbordamiento por la conciliación durante el confinamiento).
- Han ido perdiendo el control con el paso de los días y han derivado en conflictos de diverso tipo: problemas de comunicación, de comportamiento e incluso se habrán dado casos de violencia verbal o física.
- Habrán aparecido problemas de salud mental o emocional en alguno de los miembros.

Hemos de ser conscientes de que al centro van a llegar familias colaboradoras y agradecidas, otras enfadadas, otras con incertidumbre y miedos ante la situación sanitaria y educativa, familias desorientadas; familias que aún no se han relacionado con su entorno (amigos o familiares); y familias con capacidad de empuje para la vuelta.

RECOMENDACIONES

Es necesario tener en cuenta los diferentes retos a los que las familias se han sometido, por lo que el cuidado ha de ser diferente.

Siendo conscientes de que las relaciones familiares también se han transformado en esta situación y necesitan tiempo para asumir todo lo que ha pasado en cada hogar.

Es importante saber que necesitarán orientaciones ante posibles situaciones que se den con sus hijos e hijas en la vuelta y ante las emociones que vayan apareciendo como familia esta nueva situación.

Estar alerta a que no todas las familias muestran sus heridas ante otros por lo que habrá que fortalecer espacios confidenciales que les faciliten la posibilidad de expresarse con mayor privacidad. Esta situación puede ser una oportunidad para mejorar la comunicación y la vinculación de las familias. En este sentido, es importante el trabajo de los tutores para contactar y acoger a las familias.

Las familias pueden necesitar:

- Recibir acogida, cercanía, escucha y seguridad en el nuevo curso por parte de todo el personal del Centro.
- Disponer de información de las diferentes acciones que van a tener sus hijos para afrontar esta vuelta; así como de las medidas de seguridad que se van a adoptar; y de posibles fechas: comuniones, confirmaciones, actividades extraescolares, evaluaciones, etc.
- Comprensión y empatía ante las diferentes situaciones que puedan darse, manteniendo la confidencialidad que las situaciones requieran.
- Tener espacios donde puedan recibir apoyo y orientación.
- Sentirse acompañadas en diferentes aspectos; académico, emocional y espiritual, en este sentido, sería recomendable activar en la Pastoral Familiar los acompañamientos, los espacios de oración y de expresión de este tiempo.
- Ofrecer herramientas para trabajar la incertidumbre con la mayor serenidad posible.
- Procesos de duelos: generar espacios para que las familias puedan expresar lo sentido en torno a las pérdidas (los ritos pueden ayudar). Orar juntos en torno a

una vela en recuerdo del familiar perdido. Es fundamental poder hablar de los que se siente y se piensa, a la vez que respetando los silencios y los tiempos de cada persona, como sucedía con el alumnado.

RIESGOS A EVITAR

- Generalizar situaciones: las vivencias y el proceso de cada familia es diferente y requiere de un ritmo y una atención personalizada.
- Forzar a las familias para que cuenten cómo han vivido este tiempo: respetar los espacios y los tiempos de cada una de ellas.
- Ir con la idea de familia de antes del confinamiento: sin duda, habrán cambiado de un modo u otro.
- No disponer sólo de espacios de expresión en clave de oración: hay familias en los colegios que necesitan expresar, pero no se sienten cómodas dentro de un espacio religioso o de Iglesia.
- La comunicación puede estar muy mediatizada por los problemas económicos. Por ello, hay que estar atentos a otras realidades o problemáticas.

RECURSOS

- Espacio de vuelta, para los adultos de la familia:
<https://drive.google.com/file/d/1OOWO-PNMeEK2cA1Pof0OyVk2SnFZoeftG/view?usp=sharing>
- Equipo de escucha en el Centro: Para facilitar y disponer recursos para posibles necesidades más allá de lo escolar (Fundaciones propias que faciliten ayudas, profesionales de referencia donde poder derivarlas, Centros de Atención Familiar de la Compañía).
- Escuelas de Familias y las Asociaciones de Padres y Madres: es necesario contar con ellas para que puedan acompañar sus acciones en este proceso.
- Hacer públicas opciones de ayudas económicas externas e internas para familias en dificultades.
- Habilitar canales de comunicación con las familias que permitan quitar tensiones para el cumplimiento de obligaciones económicas.
- Incrementar la comunicación del equipo directivo con las familias.

Para más recursos entra en: <https://sites.google.com/jesuitas.es/vueltaalasaulas/inicio>