



Santiago Calatrava (1998). *Ciutat de les Arts i les Ciències*. Valencia.

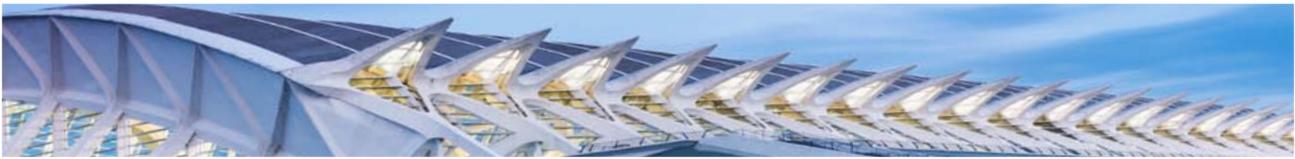
Ciutat de les Arts i les Ciències (1998)

La Ciudad de las Artes y las Ciencias (Ciutat de les Arts i les Ciències) es un complejo arquitectónico, cultural y de entretenimiento de la ciudad de Valencia. Fue diseñado por Santiago Calatrava y Félix Candela, junto con los ingenieros autores del diseño estructural de las cubiertas del L'Oceanogràfic, Alberto Domingo y Carlos Lázaro, e inaugurado en junio de 1998 con la apertura de El Hemisfèric. Está situada al final del viejo cauce del río Turia, que se convirtió en jardín en los años 80, tras el desvío del río por la gran riada de Valencia en 1957.

Está integrado por seis grandes elementos: el Hemisfèric, cine IMAX, 3D y proyecciones digitales; el Umbracle, mirador ajardinado; el Museu de les Ciències, innovador centro de ciencia interactiva; el Oceanogràfic, el mayor acuario de Europa; el Palau de les Arts Reina Sofía, dedicado a la programación operística; y el Àgora, que dota al complejo de un espacio multifuncional.

Santiago Calatrava (Valencia, 1951)

Doctorado en Arquitectura y Ciencias Técnicas en Bellas Artes. Además de su reconocido trabajo como arquitecto, desarrollado en numerosos países, ha realizado una destacada labor docente, como profesor del Instituto de Estática de la Construcción en Zúrich. Profesionalmente ha llevado a cabo toda su actividad en sus estudios de arquitectura e ingeniería de París y Zúrich. En 1983 tuvo en sus manos su primera obra de cierta importancia, la Estación de Ferrocarril de Stadelhofen, ciudad cercana a Zúrich, donde también había establecido su despacho. Al año siguiente, Calatrava diseñó el Puente de 9 d'Octubre en Valencia, que marcó el inicio de numerosos puentes que a partir de entonces le fueron encargando. En 1989 abrió su segundo despacho en París, mientras trabajaba en el proyecto de la Estación de Ferrocarril del Aeropuerto de Lyon. Dos años después creó su tercer despacho, pero en Valencia, donde estaba llevando a cabo un proyecto de grandes dimensiones: la Ciudad de las Artes y de las Ciencias. Es autor de obras tan conocidas como el puente del Alamillo y el Pabellón de Kuwait en la Expo '92, ambas en Sevilla, o la torre de comunicaciones de Montjuic, en Barcelona. Fue el arquitecto diseñador y director de la construcción de las obras para el estadio Olímpico en los juegos de Atenas 2004.



CONSECUENCIAS PSICOEDUCATIVAS Y EMOCIONALES DE LA PANDEMIA, EL CONFINAMIENTO Y LA EDUCACIÓN A DISTANCIA EN EL ALUMNADO Y LA COMUNIDAD EDUCATIVA

PSYCHOEDUCATIONAL AND EMOTIONAL CONSEQUENCES OF THE PANDEMIC, CONFINEMENT AND DISTANCE EDUCATION ON STUDENTS AND THE EDUCATIONAL COMMUNITY

M.^a Ángeles Hernández Rodríguez

Antonio Labanda Díaz

Amaya Prado Piña

Colegio oficial de la Psicología de Madrid

Resumen

La pandemia del coronavirus Sars-Cov-2 (COVID-19) ha tenido un fuerte impacto en la comunidad educativa. Además del problema sanitario, ha influido, durante el confinamiento y posteriormente, en la incorporación del alumnado a los centros. Tanto la forma de dar clase como la de relacionarse profesorado, alumnado y familias se han visto modificadas. Se han cambiado rutinas y estilos de vida, siendo necesario adaptarse a estas nuevas situaciones y escenarios de manera continuada, así como a convivir con la incertidumbre y desasosiego desde el mes de marzo de 2020. En este artículo se presentan las conclusiones extraídas de la valoración que hace el profesorado sobre ellos mismos, el alumnado y las familias. Asimismo, se recoge la información aportada por las familias sobre la valoración que hacen de diferentes comportamientos y conductas observados en sus hijos e hijas. Se revisan una serie de estudios de investigación y proyectos realizados a la comunidad educativa y también se establecen las líneas generales de un plan de apoyo que permita prevenir y paliar las consecuencias derivadas de esta situación.

Palabras clave: psicología, psicología educativa, orientación, pandemia, profesorado, alumnado, familia, comportamientos, plan de apoyo, emociones, bienestar, ansiedad.

Abstract

The Sars-Cov-2 (COVID-19) coronavirus pandemic has had a strong impact on the educational community. Besides the public health crisis, it has also influenced students' reentry to schools during lockdown and beyond. Not only teaching methodologies but also the relationship between teachers, students and families had to be modified. Routines and lifestyles have changed, making it necessary to adapt to these new situations and cope with uncertainty and unease since March 2020. In this article, the conclusions come from the teachers' assessment about themselves, their students and families. This study also contains information provided by families about their children's behavior and presents a review of different research studies and projects, carried out in the educational community. It also establishes the general lines of a Support Plan to prevent and help to cope with the consequences derived from this situation.

Key Words: psychology, educational psychology, orientation, pandemic, faculty, student body, family, behavior, support plan, emotions, wellness, anxiety.

I. Introducción

La pandemia del coronavirus Sars-Cov-2, tanto durante el confinamiento como posteriormente con la incorporación a los centros, ha modificado rutinas y estilos de vida de toda la comunidad educativa, siendo necesario adaptarse a situaciones inesperadas e inusuales de manera continua desde el mes de marzo de 2020. El alumnado y las familias han mostrado un gran ajuste y flexibilidad ante las diferentes situaciones. Y los docentes, desde mediados de marzo, consiguieron llevar la escuela a los hogares confinados gracias a un importante esfuerzo, en ocasiones con escasos medios tecnológicos. Posteriormente han tratado de equilibrar las diferentes lagunas (educativas, sociales, emocionales, etc.) y han adaptado las aulas a las medidas sanitarias y educativas vigentes, teniendo que enfrentarse al miedo al contagio de manera cotidiana. Se han señalado consecuencias a nivel psicoeducativo frente a la disminución de grupos, uso de mascarilla, distancia social, etc., y en el modo en el que la comunidad educativa ha hecho frente a las distintas situaciones, siendo necesario conciliar el teletrabajo de las familias y docentes con las clases virtuales.

Estamos frente a una pandemia que ha afectado a millones de personas, y entre ellas a muchos niños, niñas y adolescentes, y el impacto psicológico y educativo empieza a conocerse a través de algunos estudios. Nuestra aportación, a través del presente artículo, tiene como objetivo conocer los efectos concretos a nivel psicoeducativo y descubrir cómo paliarlos con estrategias de prevención e intervención en los centros escolares, además de revisar otros estudios e iniciativas llevadas a cabo en las diferentes Comunidades Autónomas.

2. Marco teórico. Implicaciones psicoeducativas y emocionales de la pandemia

A lo largo de estos meses en los que hemos convivido con el virus, se han realizado diversos estudios de investigación y proyectos en los centros educativos. Por otro lado, las Consejerías de Educación de las Comunidades Autónomas han puesto en marcha iniciativas, indicaciones y orientaciones para el acompañamiento a los centros, que se van a relacionar con el contenido de este estudio.

Profesores de la Universidad Miguel Hernández y de la Università degli Studi di Perugia han coordinado un estudio sobre las alteraciones en el comportamiento infantil durante la cuarentena. El estudio concluye que el 86 % de las familias observaron cambios en el estado emocional y el comportamiento

de sus hijos e hijas durante ese periodo. Los datos mostraron que los niños y niñas españoles estuvieron más afectados que los italianos, mostrando mayores problemas de comportamiento, ansiedad, dificultades para dormir, discusiones, quejas físicas y preocupaciones por sus familiares. Los hábitos de los menores también han cambiado, ya que tras el confinamiento hay una mayor exposición a las pantallas y un mayor sedentarismo.

En el estudio *Las voces de los niños y de las niñas en situación de confinamiento por el COVID-19*, de la Universidad de País Vasco, se analiza cómo los menores integran en su pensamiento cotidiano esta situación de confinamiento y cómo están haciendo frente a su impacto académico, físico y psicosocial. Los estudiantes presentan emociones ambivalentes tales como: el miedo al contagio del virus; la posibilidad de que ellos mismos contagien a personas significativas del entorno (abuelos, padres...), el sentimiento de culpa o el miedo a salir de casa y contagiarse. Además, aparecen otros sentimientos y emociones en relación a la lucha contra el virus (dando este papel protagonista a los sanitarios); la tristeza por no poder ver a las personas más cercanas como amigos, familiares, el enfado y frustración por el exceso de tareas escolares además de nerviosismo o aburrimiento. Consideran que permanecer en casa les aporta tranquilidad y seguridad y se detectan hábitos saludables del sueño, aunque se destaca también el abuso del uso de dispositivos y de las nuevas tecnologías. Una de las recomendaciones es que los centros educativos equilibren las carencias relacionales producidas por el aislamiento social.

El equipo de la Universidad de Almería de Inmaculada López y cols. ha realizado el estudio *Evolución del estado psicológico y el miedo en la infancia y adolescencia durante el confinamiento por la COVID-19*, en el que analizan la relación entre el estado psicológico y el miedo a la enfermedad en las familias, concluyendo que el miedo relacionado con la pandemia se asocia a problemas emocionales y problemas de conducta. A medida que avanza el confinamiento, aumenta la presencia de dificultades psicológicas, y estas afectan de manera diferencial en la infancia y en la adolescencia.

Impacto psicológico del confinamiento por la COVID-19 en niños españoles: un estudio transversal de la Universidad Miguel Hernández muestra un cuestionario online dirigido a las familias sobre las rutinas de sus hijos e hijas durante la cuarentena, su bienestar emocional, problemas de sueño y su conducta. El 69,6 % de los padres y madres informaron de que, durante el confinamiento, sus hijos presentaron reacciones emocionales negativas, el 31,3 % problemas en el sueño y el 24,1 % problemas de conducta. Los datos sugieren que realizar ejercicio físico regular y limitar



el uso diario de pantallas puede beneficiar a la salud mental infantil en situaciones de aislamiento.

Save the Children en su estudio *COVID-19: Cerrar la brecha. Impacto educativo y propuestas de equidad para la desescalada*, hace hincapié en los efectos que tuvo el cierre de las escuelas, no solo a nivel educativo, produciendo una brecha significativa, sino también a nivel

socioeconómico, quedando patentes las necesidades y diferencias, y a nivel socioemocional con situaciones de aislamiento o retrocesos. En ocasiones la desvinculación con la escuela y el confinamiento han producido un aumento del absentismo escolar y han aumentado las dificultades emocionales en la infancia y adolescencia. Además, el nivel socioeconómico ha sido un factor de riesgo que incrementaba estas dificultades, entre ellas las psicológicas.

El proyecto *Cole Seguro*, impulsado por *Political Watch* y Plataforma de Infancia, tiene un doble objetivo: recoger las inquietudes de la comunidad educativa respecto a la calidad de la enseñanza y al establecimiento de medidas de seguridad, así como ofrecer recomendaciones de mejora. Destaca que el 80 % de las familias encuestadas considera que la pandemia tendrá efectos sobre el bienestar emocional de los niños y niñas, y concluye que 6 de cada 10 personas está satisfecha con las medidas que se han tomado en los centros para garantizar la seguridad ante la pandemia. La escasa participación de las familias en los procesos de toma de decisiones frente a la COVID-19 se sitúa como aspecto negativo. En cuanto a la enseñanza a través de formatos digitales, las opiniones están muy polarizadas: la mitad de los encuestados considera que la calidad de la enseñanza es baja cuando se utilizan plataformas digitales, calificándola de «regular» o «deficiente» y la otra mitad señala sin embargo que ha mantenido su calidad. Por tanto, el resultado ha sido muy diferente en función del tipo de centro, siendo los privados o concertados los mejor valorados frente a los colegios públicos.

El Instituto de Evaluación y Asesoramiento Educativo junto con la fundación SM ha estudiado el impacto que la vuelta a las clases y la escuela en confinamiento ha tenido sobre la comunidad educativa. Algunos datos relevantes destacan que la mayoría del alumnado se ha sentido apoyado por la familia y el profesorado; los alumnos, alumnas y familias con niveles socioeconómicos más bajos han percibido

mayores dificultades emocionales y de aprendizaje; el 70 % ha estado en un ambiente tranquilo, no ha tenido miedo ni se ha sentido triste y ha podido dormir sin problemas; casi el 70 % también indica que se ha manejado bien con la educación a distancia; la mayoría del alumnado ha vuelto animado y con ganas de aprender. El confinamiento ha supuesto una gran tensión emocional y serias dificultades de conciliación familiar para los docentes. Han vuelto a clase animados y con ganas de enseñar a pesar de las dificultades. Además, quieren cuidar del bienestar emocional de los estudiantes, potenciar el uso de las tecnologías, animarles a aprender a aprender, a esforzarse y a ser responsable. Estas son las dimensiones a las que el profesorado va a prestar más atención tras la experiencia del confinamiento.

También resulta muy importante examinar los factores de riesgo o de protección para el desarrollo de problemas psicológicos durante el confinamiento.

Desde la Universidad de Valencia y la Universidad Europea de Valencia (España), Lacomba-Trejo y cols., examinan las variables que explican los problemas de ajuste emocional de los hogares ante la pandemia, teniendo en cuenta las diadas de progenitores y sus hijos e hijas adolescentes. Destacan la importancia del clima familiar y de las estrategias de regulación emocional positivas para lograr una buena adaptación de los adolescentes ante las situaciones vitales estresantes.

Tamarit, de la Barrera, y cols. de la Universidad de Valencia (España), identifican los factores de riesgo para experimentar síntomas de depresión, ansiedad o estrés. Ser chica, quedarse en casa con más frecuencia, o buscar a menudo información sobre la pandemia, entre otros, se perfilan como variables que aumentan la probabilidad de presentar problemas psicológicos.

El estudio de Domínguez-Álvarez, López-Romero, Gómez-Fraguela y Romero, de la Universidad de Santiago de Compostela (España), señala la importancia de las habilidades de regulación emocional y las prácticas parentales en la adaptación de los menores a las condiciones derivadas de la crisis.

Orgilés, Espada y Morales, de la Universidad Miguel Hernández de Elche (España), examinan el impacto psicológico y el modo de enfrentarse a la situación de dos grupos diferenciados. Por un lado, los niños y niñas que recibieron, antes del confinamiento, un programa que proporcionaba habilidades para desarrollar resiliencia emocional y hacer frente a situaciones diarias y difíciles en su vida, en comparación con un grupo de niños y niñas que no formaron parte del programa. Los resultados indican que durante el confinamiento los que recibieron el programa pre-

sentaban menos síntomas de ansiedad, mejor estado de ánimo, menos problemas de sueño y menos alteraciones cognitivas.

En el primer trimestre del curso 2020-2021, la Comunidad de Madrid, a través del Colegio Oficial de la Psicología de Madrid, identificó la necesidad de ofrecer a los docentes de centros públicos no universitarios un servicio de atención psicológica que contribuyera a disminuir los efectos negativos del estrés sostenido en el curso anterior, y facilitara la prevención y el afrontamiento de la incertidumbre y de las nuevas situaciones generadas por la gestión de la pandemia. Además, prestaba apoyo para la prevención del contagio en el entorno escolar: cumplimiento de las medidas de seguridad necesarias tanto por su parte como por la del alumnado, adaptación de espacios y de actividades, etc.. Asimismo, este servicio ofrece ayuda en la gestión de los efectos psicológicos y sociales de la pandemia en el alumnado (ansiedad, miedo, carencia de recursos...). Los síntomas más frecuentes son: ansiedad y depresión, alteraciones de sueño, hipocondría y otros. Los tipos de intervención que se han realizado son: contención emocional, manejo de la ansiedad, reestructuración cognitiva, desarrollo de habilidades personales y emocionales y ventilación emocional. Un aspecto muy importante es que el 90 % de los profesionales atendidos han valorado como muy útil la orientación psicológica recibida y han bajado la puntuación de gravedad de su sintomatología, valorando como muy necesaria la incorporación de profesionales en psicología en los centros educativos para paliar y prevenir estos procesos.

Hay que destacar el incremento de las publicaciones y las iniciativas de apoyo a la comunidad educativa por parte de instituciones y Comunidades Autónomas. Desde el Colegio Oficial de la Psicología de Madrid, en colaboración con las distintas Consejerías (entre ellas la de Educación), se ofrecieron guías, comunicados o píldoras formativas. Se elaboraron orientaciones para la finalización del curso 2019-2020, y para la incorporación a los centros educativos en el curso 2020-2021. Además, se desarrolló un programa de formación para docentes que ayudó a contener su nivel emocional en los momentos del confinamiento. Todas estas actuaciones se han coordinado con el Consejo General de la Psicología para que fueran comunes a nivel estatal.

En resumen, tanto los resultados de los estudios e investigaciones como las conclusiones del servicio de atención telefónica a docentes, nos indican que la comunidad educativa ha vivido situaciones de impacto psicoeducativo a lo largo de la pandemia. Los momentos de confinamiento, como era previsible, han alterado

el comportamiento de los alumnos y alumnas. No obstante, se ha comprobado que, en la mayoría de los casos, se ha visto amortiguado por factores de protección que aportaban seguridad y un ambiente tranquilo para aprender, a pesar de que otros factores de riesgo aumentarían las consecuencias psicológicas. Se ha comprobado la capacidad de adaptación del alumnado, las familias y los docentes, destacando la necesidad de relación social tan importante para el desarrollo evolutivo. Las dificultades presentadas por algunos sectores (alumnos y alumnas de bajo nivel socioeconómico, duelos complicados, etc.) podrían paliarse con la aplicación de programas psicoeducativos en los centros, como es el caso de la experiencia de Galicia. La orientación psicológica realizada al profesorado ha mejorado esta sintomatología emocional, en muchos casos desbordante e incapacitante, por lo que se ha valorado de utilidad y de necesidad el papel de la atención psicológica en los centros.

3. Análisis de la realidad

3.1. Objetivos y finalidades del presente estudio

El estudio que se presenta se ha realizado entre los meses de diciembre de 2020 y enero de 2021. Los autores de este artículo nos planteamos las siguientes finalidades y objetivos:

- Detectar las principales consecuencias psicoeducativas y emocionales que la pandemia, confinamiento y posterior incorporación a la educación presencial han tenido en la comunidad educativa.
- Conocer la valoración que el profesorado y familias hacen de estas consecuencias en relación al impacto que han tenido en el alumnado y los agentes educativos.
- Analizar los resultados obtenidos para establecer líneas de actuación recogidas en un Plan de Apoyo que ayude a prevenir y paliar las consecuencias negativas.

3.2. Proceso de recogida de datos

3.2.1. Cuestionarios utilizados

Para la recogida de datos se han elaborado dos cuestionarios tipo escala de LIKERT: uno para el centro, dirigido al profesorado, y otro para las familias. Se seleccionaron indicadores que fueran fácilmente observables y relevantes en el contexto educativo. En este sentido, los ítems recogen comportamientos relacionados con alteraciones emocionales y conductuales que, por las preocupaciones, contrariedades o el estrés vivido pudieran haber tenido repercusión en el quehacer cotidiano y en el proceso de enseñan-

za-aprendizaje. Las opciones de respuesta eran cinco, donde el 1 corresponde a nada, 2 es poco, 3 es algo, 4 es bastante y 5 es mucho.

Cuestionario para el centro educativo

Consta de 19 ítems agrupados en tres categorías para recoger información del profesorado (4 ítems), alumnado (11 ítems) y familia (4 ítems).

Los estadísticos de fiabilidad de este cuestionario han sido:

Alfa de Cronbach	Alfa de Cronbach basada en elementos estandarizados	Número de elementos
0,848	0,843	19

Al encontrarse estos índices entre los valores 0,70 y 0,90, indican una buena consistencia interna para esta escala en cuanto a la correlación entre los ítems.

Cuestionario para familias

Consta de 12 ítems que, al igual que en el cuestionario para centros educativos, hacen referencia a dificultades conductuales observadas y valoradas en la familia.

Los estadísticos de fiabilidad de este cuestionario han sido:

Alfa de Cronbach	Alfa de Cronbach basada en elementos estandarizados	Número de elementos
0,857	0,858	12

Al encontrarse estos índices entre los valores 0,70 y 0,90, indican una buena consistencia interna para esta escala en cuanto a la correlación entre los ítems.

3.2.2. Descripción de la muestra

La muestra del cuestionario de centros educativos ha estado formada por 183 docentes de centros públicos y privados concertados, ubicados en las cinco Direcciones de Área Territorial de la Comunidad de Madrid y de los niveles educativos de Educación Infantil, Primaria y Secundaria. Los profesionales de centros públicos cumplieron 108 cuestionarios y 75 los profesionales de centros privados concertados. En ambos casos los perfiles profesionales de los respondientes han sido tutores y tutoras, profesorado de Pedagogía Terapéutica, equipos directivos, orientadores y orientadoras y especialistas.

La muestra de familias ha estado formada por 197 padres y madres pertenecientes algunos de ellos a los mismos centros educativos que la muestra de profesorado, colaborando en la recogida la Confederación

Católica Nacional de Padres de Familia y Padres de Alumnos (CONCAPA).

3.2.3. Recogida y tratamiento de la información

Una vez elaborado el cuestionario y seleccionada la muestra, se procedió a la recogida de datos a través de entrevistas personales, correos electrónicos y cuestionarios *online*. Generada la base de datos, se procedió al cálculo de los estadísticos de frecuencia y medidas de tendencia central (media, mediana y moda), y a la posterior elaboración de gráficas.

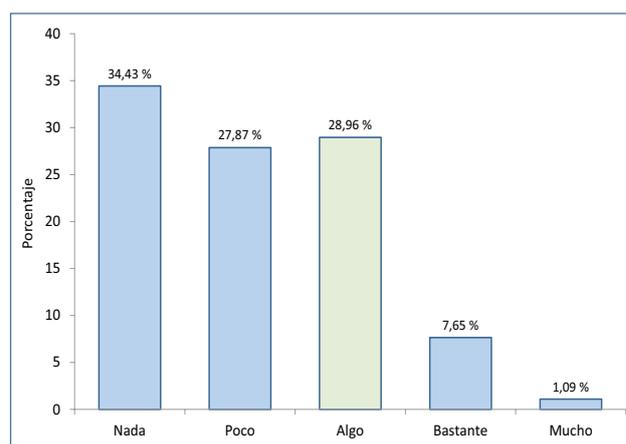
4. Resultados y conclusiones

4.1. Generales derivados de los datos obtenidos en el estudio

Si bien el profesorado reconoce que a principio de curso estaba más preocupado por la situación de la pandemia y la vuelta a las aulas, se han ido adaptando a la nueva situación escolar gracias a los esfuerzos realizados por todos, y en especial por los equipos directivos, para acondicionar los espacios y mantener los grupos burbuja. A su vez, también hay que considerar positivamente el trabajo realizado por las Consejerías de Educación para establecer orientaciones de finalización de curso, así como guías e instrucciones para el inicio de curso, siendo posibles distintos escenarios según la evolución de la incidencia de la pandemia.

En el momento de realizar el presente estudio todavía un 9 % del profesorado se siente bastante o muy bloqueado, y tiene dificultades para concentrarse a la hora de dar clase. Este porcentaje se eleva a un 38 % cuando se incluyen aquellos que experimentan estas sensaciones de forma más moderada (figura 1).

Figura 1
Cuestionario para el centro educativo.
Profesorado. Me siento bloqueado y me cuesta concentrarme a la hora de dar clase



En relación a la gestión de sus emociones, un 28,5 % del profesorado manifiesta tener bastantes o muchas dificultades para gestionarlas y poder realizar sus actividades cotidianas. Este porcentaje asciende a un 55 % cuando se tienen en cuenta aquellos que lo experimentan de manera más moderada (figura 2).

Los adultos (familia y profesorado) han gestionado peor que el alumnado el miedo al contagio. Un 40,4 % del profesorado manifiesta bastante o mucho miedo a contagiarse en el centro escolar, aumentando a un 62 % cuando se consideran valores más moderados (figura 3); un 85 % de las familias tienen miedo o preocupación por un posible contagio de sus hijos o hijas en el colegio (figura 5). Según las familias, el 24 % de los menores ha manifestado bastante o mucha preocupación por el contagio, y en un 48 % en valores más moderados (figura 6). El profesorado

valora que esta situación en el alumnado se da en un 44 % si bien solo en el 17,5 % en valores de bastante o mucho (figura 4).

Figura 2
Cuestionario para el centro educativo.
Profesorado. Me cuesta gestionar mis emociones

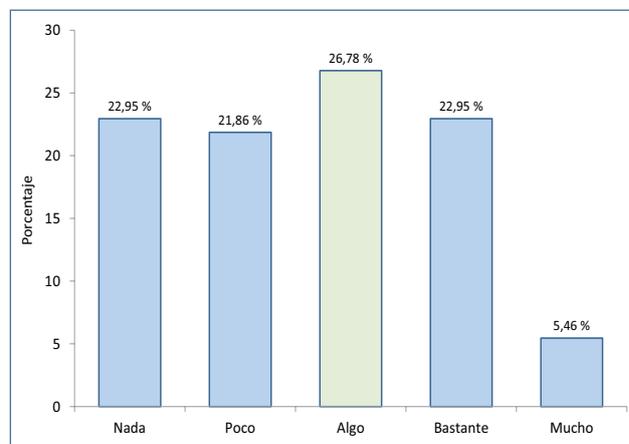


Figura 3
Cuestionario para el centro educativo.
Profesorado. El miedo a contagiarme en el centro educativo ha influido en que me relacionase menos

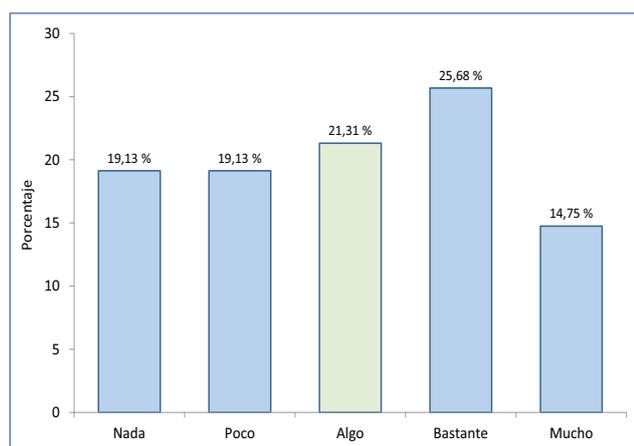


Figura 4
Cuestionario para el centro educativo.
Alumnado. Manifiesta miedo a contagiarse

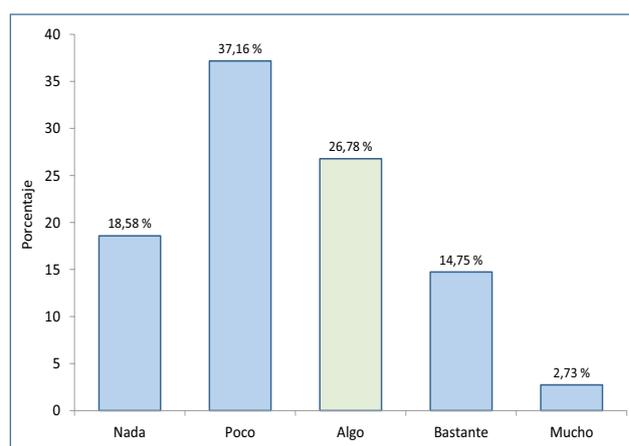


Figura 5
Cuestionario para el centro educativo.
Familias. Manifiestan miedo y preocupación por un posible contagio

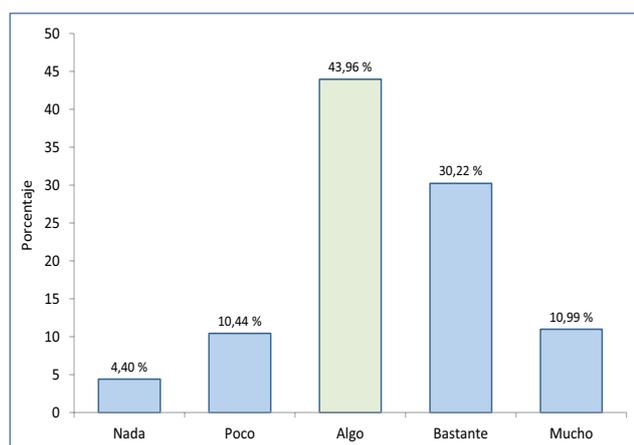
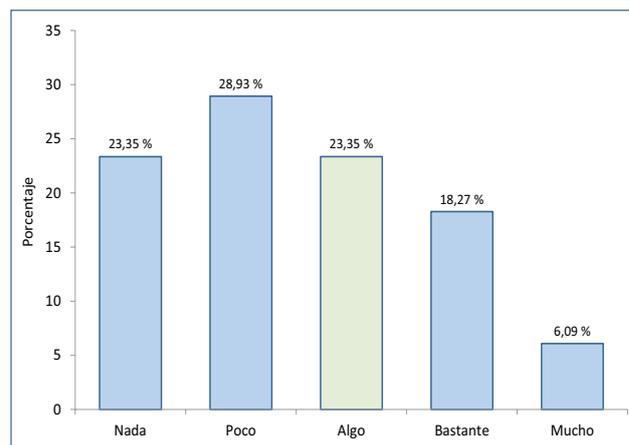


Figura 6
Cuestionario para las familias.
Manifiestan miedo a un posible contagio



La atención educativa presencial es una forma adecuada de dar respuesta a las necesidades tanto educativas como de socialización que tienen los chicos y chicas, aspectos estos de gran relevancia en cuanto al desarrollo afectivo emocional y social que tiene el alumnado en las edades de escolarización obligatoria. Esto viene avalado en nuestro estudio por los siguientes resultados:

- Las familias valoran que un 75 % de sus hijos e hijas manifiesta interés por salir de casa a realizar actividades (figura 9), un 67 % se queja de no poder salir a realizar sus actividades extraescolares (figura 8), y un 85 % echa de menos la relación con otros familiares y se queja de verlos poco (figura 10).
- El profesorado estima que un 85 % del alumnado manifiesta interés por relacionarse con otras personas (figura 7).

Por lo tanto, es necesario adoptar medidas de prevención y protección frente a la COVID-19 que permitan la educación presencial en los centros educativos.

Dado el escaso miedo o preocupación que tienen los chicos y chicas por el contagio, y las altas necesidades manifestadas por las actividades de socialización, se hace necesario que tanto en el contexto familiar como escolar se trabaje la sensibilización hacia la importancia y peligrosidad de la pandemia, así como la necesidad de protegerse individualmente y ser respetuosos con las medidas y normas de seguridad establecidas por las autoridades sanitarias y educativas para evitar conductas de riesgo (asistencia a fiestas, quedadas, botellones, etc.).

Un 47 % del profesorado sigue manifestando un nivel de estrés que les dificulta realizar sus actividades

Figura 7

Cuestionario para el centro educativo.

Alumnado. Manifiesta interés por relacionarse con otras personas

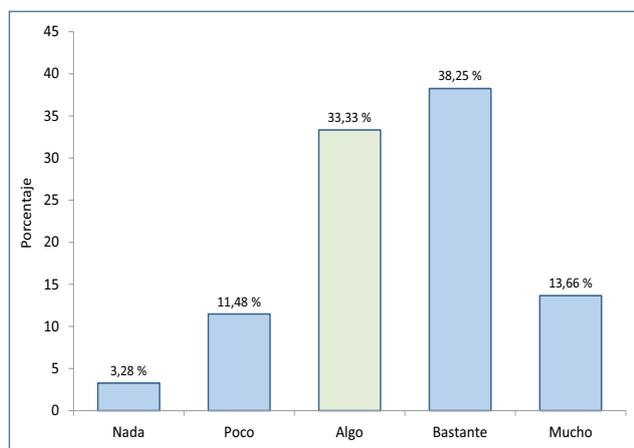


Figura 8

Cuestionario para las familias.

Se quejan de no poder salir y realizar sus actividades extraescolares

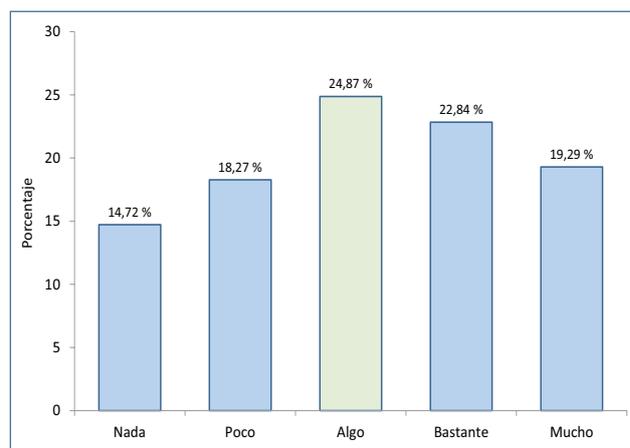


Figura 9

Cuestionario para las familias.

Manifiestan interés por salir de casa a realizar actividades

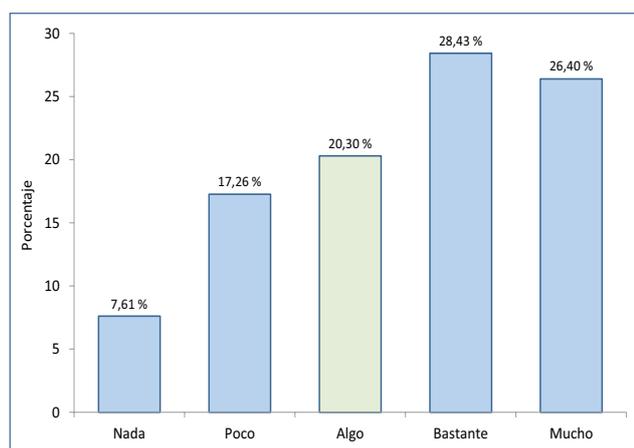
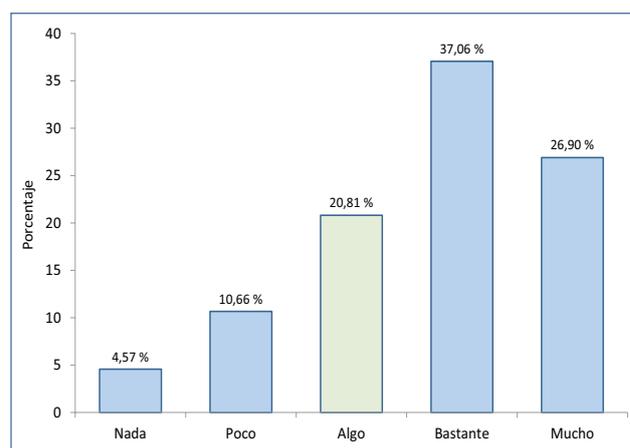


Figura 10

Cuestionario para las familias.

Echan de menos la relación con otros familiares. Se quejan de verlos poco



cotidianas, de ellos un 18,6 % lo experimenta de forma moderada (figura 11).

Según los datos aportados por el profesorado, más del 50 % del alumnado manifiesta síntomas de estrés y problemas de autoconcepto:

- Un 62 % tiene dificultades en la concentración (figura 13).
- Un 57,5 % tiene dificultades en el control emocional (figura 12)
- Un 54 % manifiesta inseguridad resultándoles las tareas más difíciles.
- Un 69 % desarrolla sentimientos de incapacidad demandando más ayuda al profesorado para realizar las actividades y tareas (figura 14).
- Un 57 % se queja de las exigencias del profesorado.

Igualmente, por los datos aportados por las familias, más del 50 % de sus hijos e hijas manifiestan síntomas de estrés.

- Un 69,5 % presenta más dificultades en su control emocional (figura 15).

Figura 11
Cuestionario para el centro educativo.
Profesorado. Tengo más dificultades para realizar mis actividades cotidianas

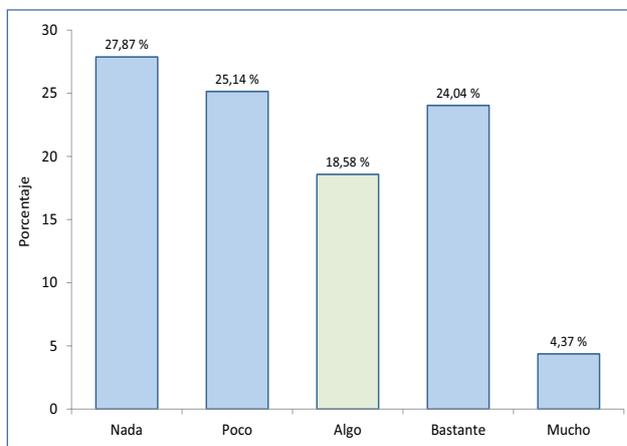


Figura 12
Cuestionario para el centro educativo.
Alumnado. Manifiesta dificultades en su control emocional

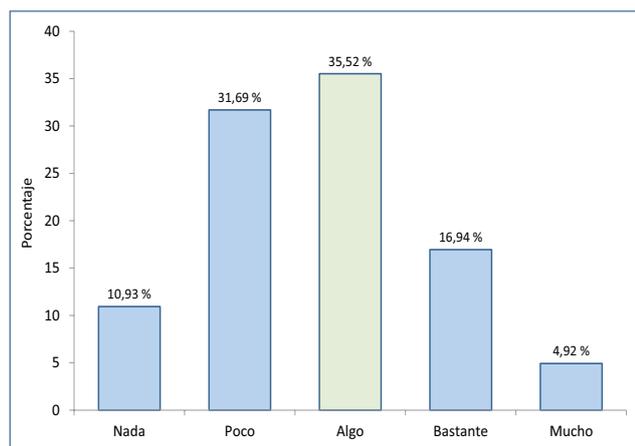


Figura 13
Cuestionario para el centro educativo.
Alumnado.. Le cuesta concentrarse en las actividades

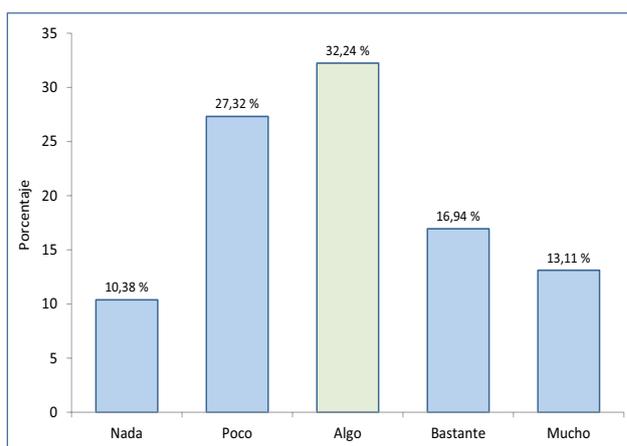


Figura 14
Cuestionario para el centro educativo.
Alumnado. Demanda más ayuda para realizar sus actividades

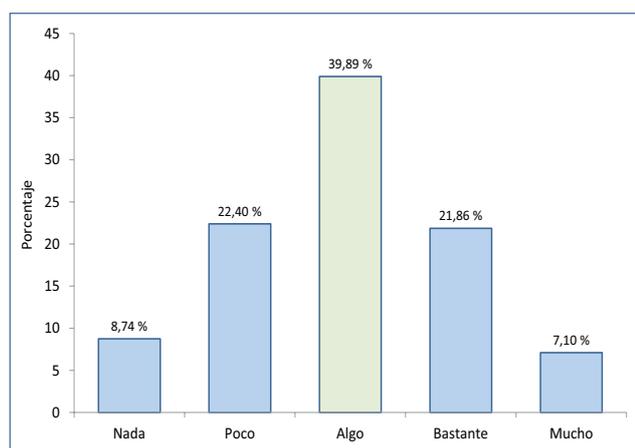
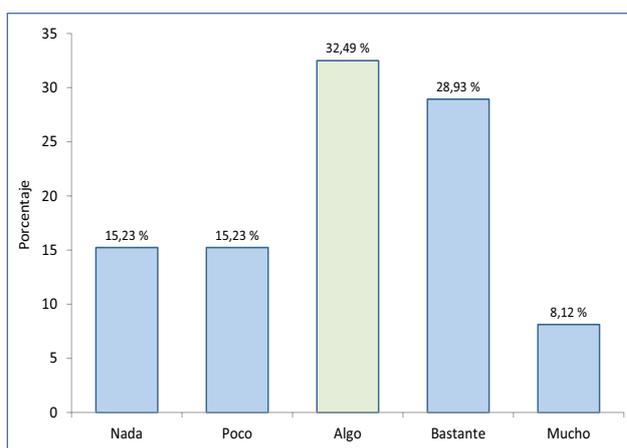


Figura 15
Cuestionario para las familias.
Manifiesta más dificultades en su control emocional



- En torno al 50 %, tiene problemas para realizar sus actividades cotidianas (dormir, hábitos de alimentación, conflictividad entre hermanos y otros miembros de la familia).
- Un 57,5 % manifiesta más preocupaciones de las habituales (figura 16).
- Un 55 % se queja de que les regañen mucho.
- Un 60,5 % de que tener más obligaciones y deberes.
- Más del 50 % del alumnado establece bastante o mucha relación con el profesorado (figura 17).

En cuanto a las familias:

- Se han adaptado en un 88,5 % a las medidas tomadas por los centros educativos, colaborando en su cumplimiento (figura 18).
- En un 72 % se muestran más demandantes con el profesorado (figura 19).

Figura 17
Cuestionario para el centro educativo.
Alumnado. Establece relación con el profesorado

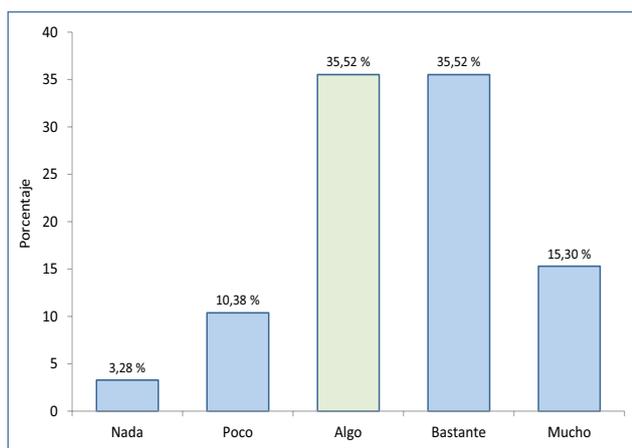
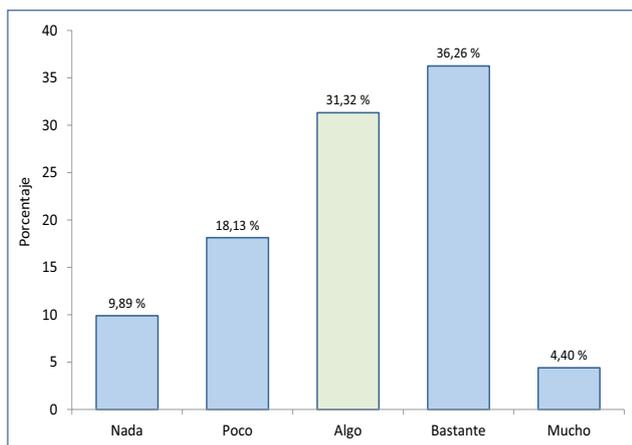


Figura 19
Cuestionario para el centro educativo.
Familias. Las familias se muestran más demandantes



- En un 73 % las familias se manifiestan empáticas con el profesorado (figura 20).

Figura 16
Cuestionario para las familias.
Manifiestan más preocupaciones de lo que es habitual en ellos, en cuanto a cantidad o intensidad

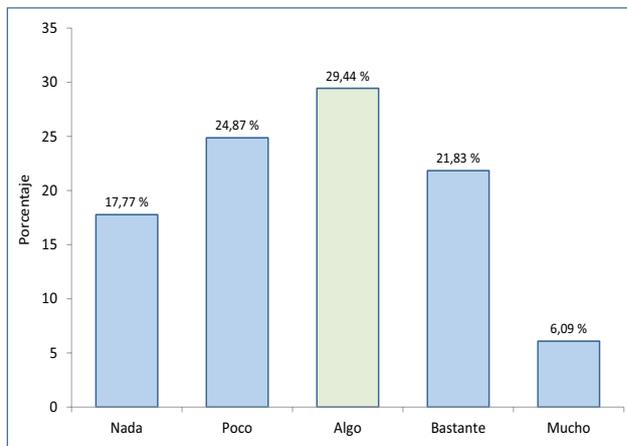


Figura 18
Cuestionario para el centro educativo.
Familias. Se han adaptado a las medidas tomadas por el centro educativo y colaboran en su cumplimiento

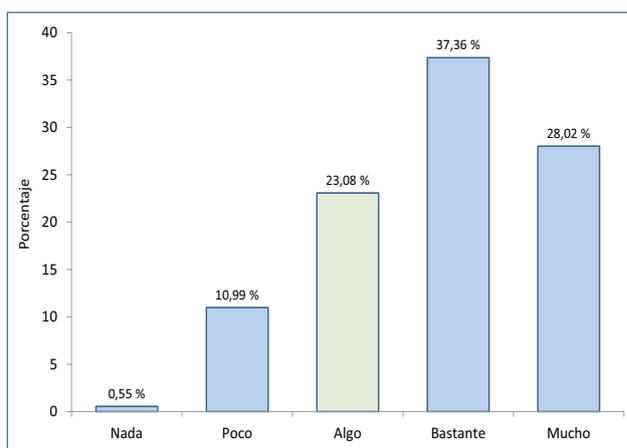
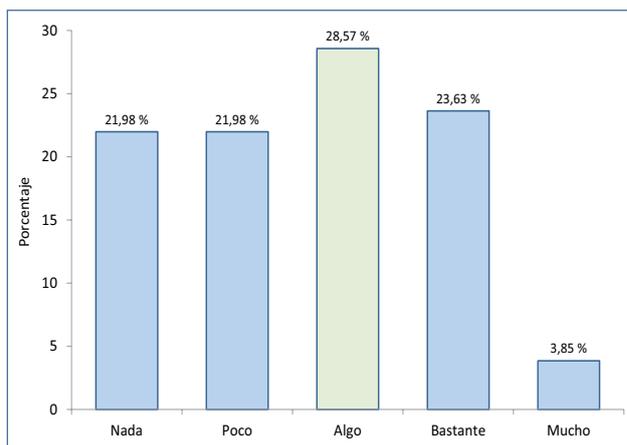


Figura 20
Cuestionario para el centro educativo.
Familias. Han notado falta de empatía por parte de las familias en relación al profesorado



4.2. Desarrollar un Plan de Apoyo para atender a las necesidades detectadas

Teniendo en cuenta los datos y conclusiones obtenidos en el presente estudio, y en relación a estos, consideramos oportuno establecer un Plan de Apoyo para atender las dificultades detectadas en el profesorado, alumnado y familias, independientemente de las medidas adoptadas por las Comunidades Autónomas en la incorporación de los alumnos y alumnas y los proyectos realizados en cada una.

Como objetivo prioritario para toda la comunidad educativa (familias, profesorado y alumnado) tendríamos que:

- Sensibilizar en la necesidad de respetar y cumplir las medidas de seguridad que nos protejan de los contagios y favorezcan que los contextos educativos sean espacios seguros.
- Buscar el bienestar psicológico de toda la comunidad educativa.

En lo que respecta al profesorado las finalidades serían:

- Evitar el estrés laboral.
- Crear protocolos de intervención por parte de las Administraciones Educativas. Estas, de forma coordinada con los centros, deben tener en cuenta, tanto en la gestión como en la toma de decisiones, la realidad singular de cada contexto, posibilitando así que el entorno laboral se ajuste a sus necesidades.
- Facilitar los apoyos y recursos necesarios, por parte de las Administraciones Educativas, para que puedan sentirse seguros en el centro y se posibilite la correcta atención del alumnado.

En relación al currículo escolar:

- Priorizar los objetivos, contenidos y criterios de evaluación que deban ser abordados en este periodo de excepcionalidad.
- Establecer mecanismos claros para la evaluación, promoción y graduación del alumnado.
- Elaborar un plan de recuperación para cuando finalice el periodo de excepcionalidad.
- Proporcionar apoyo emocional al profesorado.
- Evitar la sobreexposición a las informaciones referidas a la pandemia.
- Establecer canales de comunicación entre el profesorado. Es normal que se sientan preocupados, y por tanto es importante que compartan sus emociones con los compañeros y compañeras. Además, una serie de circunstancias ajenas están con-

dicionando su trabajo, al que se están enfrentando de la mejor manera posible.

- Favorecer la motivación del profesorado en relación a su rol profesional.
- Ofrecer reconocimiento profesional y apoyo afectivo: sentirse reconocidos y valorados.
- Favorecer la empatía y el refuerzo hacia su rol profesional
- Ofrecer o mejorar la formación del profesorado en la enseñanza *online* y en todas aquellas tareas relacionadas con la acción tutorial derivadas de esta situación de pandemia.
- Prestar apoyo en el teletrabajo. Reconocer la sobrecarga que supone atender las cuestiones técnicas derivadas de la educación *online* (problemas de conexión, plataformas, etc.).

Con relación al alumnado el Plan de Apoyo propuesto tendría como finalidades principales:

- Favorecer su adaptación a la nueva situación escolar.
- Procurar el bienestar emocional.
- Atender las necesidades educativas para desarrollar sus competencias personales.

Las líneas de intervención en el desarrollo del Plan incluirían los siguientes apartados:

Detección de necesidades

- Valoración de los posibles comportamientos desadaptativos producidos por ansiedad, depresión, estrés, sensación de aislamiento, miedos, sentimientos de soledad, alteraciones de conducta, etc.
- Realización de una evaluación inicial que permita situar al alumnado en su continuo de enseñanza-aprendizaje en relación a los estándares de su curso.

Prevención

- Prevención de posibles complicaciones emocionales que pudieran degenerar en trastornos más graves o en inhabilitación para el normal desarrollo de la vida cotidiana.
- Realización de adaptaciones en las programaciones de aula.

Actuaciones

- Colaboración en la elaboración e implementación de un plan integral que favorezca la identificación de emociones y la expresión de sentimientos.

- Encauzar las demandas e inquietudes del alumnado mostrando una escucha activa y empática.
- Orientación y asesoramiento al grupo y sus familias sobre sus necesidades y posibilidades académicas.
- Atención del alumnado que se encuentra en situaciones más vulnerables.

Afrontamiento

- Apoyo en el restablecimiento de la estabilidad emocional y en el equilibrio personal tras los acontecimientos traumáticos vividos.
- Realización, si fuera preciso, de adaptaciones curriculares individualizadas.

Recuperación

- Empezar a superar las dificultades y sentirse mejor tanto a nivel emocional como curricular.

También es importante que, desde la tutoría y orientación, se trabaje con las familias en los siguientes aspectos:

- Desarrollo especial de la acción tutorial en el grupo-clase, aportando materiales para lectura, grupos de discusión y debate, y guardando las medidas de seguridad recomendadas por las Administraciones sanitaria y educativa.
- Trabajo en la etapa de educación infantil a través de reuniones generales y tutorías individuales, en su caso.
- Orientaciones elaboradas por colegios profesionales y otras organizaciones sobre la atención a la infancia y adolescencia en esta situación de excepcionalidad (confinamiento, restricciones, pandemia, etc.).

No debemos olvidar que el sistema familiar es una importante fuente de afecto y protección frente a las dificultades cotidianas que tienen los chicos y chicas. La finalidad sería que la relación con los hijos e hijas se base en:

- Expresión de afecto.
- Comunicación. Compartiendo emociones y sentimientos, cuidando lo que queremos decir y como lo decimos.
- Normas y límites que aseguren su protección, socialización y autorregulación.
- Autonomía y responsabilidad ante las situaciones que les están tocando vivir y en la resolución de sus conflictos.

También sería aconsejable que desde la familia se tuvieran en cuenta:

- Las competencias personales que los jóvenes y adolescentes deben adquirir para poder hacer frente a la pandemia de una manera solidaria y responsable. De acuerdo con el Catedrático de Psicología Educativa y de la Educación, D. Jesús de la Fuente, y tal como recoge en su artículo *La guerra contra el virus también se libra desde las competencias educativas personales que tenemos para enfrentarnos a esta situación*¹, estas competencias son, entre otras: autorregulación, habilidad de renuncia, formación en el valor de compromiso social y pensar en el beneficio de todos por encima del propio.
- La reanudación de las actividades extraescolares (lúdicas y deportivas), preferentemente al aire libre, que canalicen la necesidad el salir de casa y favorezcan su socialización.
- El establecimiento de relaciones con familiares y amigos a través de llamadas, videollamadas, mensajes de WhatsApp, comunicaciones escritas, etc., para favorecer que la distancia física no se convierta en aislamiento social.
- Los apoyos que precisen tanto a nivel emocional como personal, ante la educación no presencial y en relación a los dispositivos tecnológicos.
- La supervisión del uso de las pantallas y el tiempo de exposición a estas.
- Los modelos adecuados para fomentar el respeto a las normas y medidas de seguridad. Hablar con ellos razonando el porqué y la necesidad de su cumplimiento.



Conclusiones

La situación de pandemia, el confinamiento y la educación a distancia han tenido consecuencias negativas, a nivel emocional, en los diferentes miembros de la comunidad educativa que se han manifestado con menor o mayor intensidad.

En el presente estudio se han puesto de manifiesto algunas de estas consecuencias, así como la importancia de establecer un Plan de Apoyo para atender las necesidades psicoeducativas derivadas de estas circunstancias. En líneas generales, entre estas necesidades podríamos mencionar: el apoyo psicológico al

1. < <https://bit.ly/39SThm6> >

profesorado, alumnado y familias, el reconocimiento y motivación hacia el rol de los docentes o la prevención con el fin de paliar las graves consecuencias de la pandemia.

Además, es esencial fomentar la información y sensibilización hacia la gravedad de la situación y el cumplimiento de las medidas de seguridad establecidas por las Administraciones, tanto sanitaria como educativa. Es necesario buscar alternativas para procurar la socialización y que la distancia física no se convierta en distancia social o aislamiento. A nivel familiar, es imprescindible establecer un modelo educativo democrático basado en el afecto, la comunicación, el respeto a unas normas y límites, o el fomento de la autonomía y la responsabilidad.

Referencias bibliográficas

- BALLUERKA-LASA, N., GÓMEZ-BENITO, J., HIDALGO-MONTESINOS, M. D., GOROSTIAGA-MANTEROLA, A., ESPADA-SÁNCHEZ, J. P., PADILLA-GARCÍA, J. L. Y SANTED-GERMÁN, M. A. (2020). *Las consecuencias psicológicas de la Covid-19 y el confinamiento*. Servicio de Publicaciones de la Universidad del País Vasco.
< https://www.ub.edu/web/ub/ca/menu_eines/noticies/docs/Consecuencias_psicologicas_COVID-19.pdf >
- BERASATEGI SANCHO, N. (COORD.), IDOYAGA MONDRAGON, N., DOSIL SANTAMARÍA, M., PICAZA GORROCHATAGUI, M., Y OZAMIZ ETXEBARRIA, N. (2020). *Las voces de los niños y de las niñas en situación de confinamiento por el COVID-19*. Servicio de publicaciones de la Universidad de País Vasco.
< <https://web-argitalpena.adm.ehu.es/pdf/USP00202291.pdf> >
- COLEXIO OFICIAL DE LA PSICOLOGÍA DE GALICIA. *Programa Psicoeducativo para la Postemergencia en centros educativos de secundaria y Bachillerato*.
< https://copcantabria.es/wp-content/uploads/2020/08/programa_psicoeducativo_postemergencia_en_centros_educativos_secundaria_e_bacharelato_version_castelan.pdf >
- COLEGIO OFICIAL DE LA PSICOLOGÍA DE MADRID. *Memoria del servicio de atención psicológica no presencial, como apoyo a los docentes que prestan servicios en centros docentes públicos no universitarios de la Comunidad de Madrid en el inicio del curso 2020-2021*. Consejería de Educación y Juventud.
< <https://www.comunidad.madrid/servicios/educacion/servicio-atencion-psicologica-especializada-no-presencial-apoyo-docentes> >
- CONSEJERÍA DE EDUCACIÓN Y JUVENTUD. Viceconsejerías de Política Educativa y de Organización Educativa de 9 de julio de 2020. *Instrucciones de las Viceconsejerías de política educativa y de organización educativa, de 9 de julio de 2020, sobre comienzo del curso escolar 2020-2021 en centros docentes públicos no universitarios de la Comunidad de Madrid*.
< https://www.comunidad.madrid/sites/default/files/20.07_resolucion_conjunta_instrucciones_inicio_de_curso_20.21.pdf >
- CRIF (2020). *Materiales del curso La escuela durante el confinamiento*.
< <https://mediateca.educa.madrid.org/lista/L1qlhucxta54lxjec> >
- DE LA FUENTE, J. (2020). *La guerra contra el virus también se libra desde las competencias educativas personales que tenemos para enfrentarnos a esta situación*. School of Education and Psychology. Universidad de Navarra.
< <https://bit.ly/3sM6O69> >
- DOMÍNGUEZ-ÁLVAREZ B., LÓPEZ-ROMERO B., GÓMEZ-FRAGUELA J.A., & ROMERO E. (2020). *Emotion regulation skills in children during the COVID-19 pandemic: Influences on specific parenting and child adjustment*.
< <https://www.revistapcna.com/sites/default/files/013.pdf> >
- ERADES, N. & MORALES, A. *Impacto psicológico del confinamiento por la COVID-19 en niños españoles: un estudio transversal*. (2020). Universidad Miguel Hernández.
< https://www.revistapcna.com/sites/default/files/006_0.pdf >
- ESPADA, J. P., ORGILÉS, M., PIQUERAS J. A., Y MORALES A. (2020). *Las buenas prácticas en la atención psicológica infanto-juvenil ante el COVID-19*. Clínica y Salud, 31(2), pp.109-113.
< <https://doi.org/10.5093/clysa2020a14> >
- FLUJAS-CONTRERAS, J. M. SÁNCHEZ-LÓPEZ, P., FERNÁNDEZ-TORRES, M., ANDRÉS-ROMERO, M., EHRENREICH-MAY, J. Y GÓMEZ, I. (2020). *Evaluación del Miedo a la Enfermedad y al Virus*. Versión Española para Padres del Cuestionario Fear of Illness and Virus Evaluation (FIVE) Recuperado de:
< <https://drive.google.com/drive/folders/1CJ2PGCQMTX8Rtjaa-K0chUaUaBdmmMrA> >
- GÓMEZ-BECERRA, I., MIGUEL FLUJAS J., ANDRÉS M., SÁNCHEZ-LÓPEZ, P. & FERNÁNDEZ-TORRES, M. (2020) *Evolución del estado psicológico y el miedo en la infancia y adolescencia durante el confinamiento por la COVID-19*. *Revista de Psicología Clínica con Niños y Adolescentes* 7(3), pp. 116-18..
< https://www.revistapcna.com/sites/default/files/004_0.pdf >
- LACOMBA-TREJO L., VALERO-MORENO S., POSTIGO-ZEGARRA S., PÉREZ-MARÍN M., & MONTOYA-CASTILLA I. (2020). *Ajuste familiar durante la pandemia de la COVID-19: un estudio de díadas*. *Revista de Psicología Clínica con Niños y Adolescentes* 7(3), pp. 66-72.
< <https://www.revistapcna.com/sites/default/files/011.pdf> >

- LIU, S., YANG, L., ZHANG, C., XIANG, Y.T., LIU, Z., HU, S., ET AL. (2020). *Online mental health services in China during the COVID-19 outbreak*. *Lancet Psychiatry*, 7(4), pp.17-18.
< [https://doi.org/10.1016/S2215-0366\(20\)30077-8](https://doi.org/10.1016/S2215-0366(20)30077-8) >
- LUENGO, J.A. (2020). *Impactos y consecuencias de la pandemia COVID-19 en el alumnado. Guía básica para la intervención con el alumnado y las familias en el marco de la acción tutorial en los centros educativos de la Comunidad de Madrid (Curso 2020/21)*. Subdirección General de Inspección Educativa.
< <https://bit.ly/3bVHIQR> >
- ORGILÉS M., ESPADA J.P., & MORALES A. (2020). *How Super Skills for Life may help children to cope with the COVID-19: Psychological impact and coping styles after the program*. *Revista de Psicología Clínica con Niños y Adolescentes* 7(3), pp. 88-93.
< <https://www.revistapcna.com/sites/default/files/014.pdf> >
- ORGILÉS M., MORALES A., DELVECCIO E., MAZZESCHI C., ESPADA J.P. (2020). *Immediate psychological effects of the COVID -19 quarantine in youth from Italy and Spain*.
< <https://psyarxiv.com/5bpzf> >
- POLITICAL WATCH Y PLATAFORMA DE INFANCIA. *Proyecto Cole Seguro, encuesta (2020)*.
< <https://coleseguro.es/resultados-ciudadania> >
- Real Decreto 463/2020 por el que se declara el estado de alarma para la gestión de la situación de crisis sanitaria ocasionada por el COVID-19. *Boletín Oficial del Estado*. 14 de marzo de 2020, n.º 67, pp. 25.390-25.400.
< <https://www.boe.es/eli/es/rd/2020/03/14/463/con> >
- Real Decreto-Ley 21/2020 de medidas urgentes de prevención, contención y coordinación para hacer frente a la crisis sanitaria ocasionada por el COVID-19. *Boletín Oficial del Estado*. 10 de junio de 2020, n.º 163, pp. 38.723-38.752.
< <https://www.boe.es/eli/es/rdl/2020/06/09/21> >
- SAVE THE CHILDREN (2020). *Covid 19: Cerrar la brecha. Impacto educativo y propuestas de equidad para la desescalada*.
< https://www.savethechildren.es/sites/default/files/2020-05/COVID19Cerrarlabrecha.pdf?utm_source=NotaPrensa&utm_medium=referral&utm_campaign=Coronavirus >
- UNIDAD DE CONVIVENCIA Y CONTRA EL ACOSO ESCOLAR. SUBDIRECCIÓN GENERAL DE INSPECCIÓN EDUCATIVA. (2020). *Orientaciones para la finalización del curso escolar y la elaboración de planes de acogida al alumnado en el marco de la acción tutorial*.
- TAMARIT, A., DE LA BARRERA, U., MÓNACO, E., SCHOEPS, K., & MONTOYA-CASTILLA, I. (2020) *Psychological impact of COVID-19 pandemic in Spanish adolescents: risk and protective factors of emotional symptoms*. *Revista de Psicología Clínica con Niños y Adolescentes* 7(3), pp. 77-80.
< <https://www.revistapcna.com/sites/default/files/012.pdf> >
- VALIENTE, C., VÁZQUEZ, C., PEINADO, V., CONTRERAS, A., TRUCHARTE, A., BENTAL, R., Y MARTÍNEZ, A. (2020). *Síntomas de ansiedad, depresión y estrés postraumático ante el COVID-19: Prevalencia y predictores*. UCM.
< <https://www.ucm.es/inventap/file/vida-covid19--informe-ejecutivomalestar3520-final-I> >
- Colegio Oficial de la Psicología de Madrid*.
< <https://www.copmadrid.org> >
- Guías y recomendaciones de ayuda psicológica para afrontar el confinamiento y el brote de COVID-19. *Colegio Oficial de la Psicología de Madrid*.
< <https://www.copmadrid.org/web/comunicacion/noticias/1504/guiasrecomendaciones-ayuda-psicologica-afrontar-confinamiento-el-brotecovid19> >
- Consejo General de la Psicología de España*.
< <https://www.cop.es> >
- INFOCOP 91. *La psicología en las unidades de cuidados críticos*. *Consejo General de la Psicología de España*.
< <https://www.cop.es/infocop/epub> >

Los autores

M.ª Ángeles Hernández Rodríguez

Psicóloga colegiada M-1342. Licenciada en Psicología y Pedagogía, Máster universitario en Psicopatología y Salud Psicológica educativa y sanitaria con acreditación nacional en Psicología educativa. Vicecoordinadora de la Sección de Psicología educativa del COP Madrid. Ha desempeñado funciones directivas y de orientación como psicóloga educativa en los Equipos de Orientación Educativa y Psicopedagógica (EOEP) de la Consejería de Educación de la Comunidad de Madrid.

Antonio Labanda Díaz

Psicólogo colegiado M-05456. Psicólogo Educativo y General Sanitario. Coordinador de la Sección de Psicología Educativa del COP Madrid y vocal por Madrid en la División de Psicología Educativa en el Consejo General de la Psicología. Ha desempeñado funciones directivas asesorando a orientadores y a centros educativos en un centro de psicología a nivel nacional e internacional. En la actualidad Orientador Educativo en centros pertenecientes a la Consejería de Educación de la Comunidad de Madrid.

Amaya Prado Piña

Psicóloga colegiada M-16302. Licenciada en Psicología. Psicóloga experta en Psicología Educativa y en Psicología Clínica de la Infancia y la Adolescencia. Vocal Educativa de la Junta de Gobierno del Colegio Oficial de la Psicología de Madrid. Con habilitación sanitaria. Colaboradora en publicaciones, conferencias, formaciones y en divulgación de la Psicología en diferentes ámbitos. Psicóloga en diferentes departamentos y con distintas responsabilidades en el Ayuntamiento de Valdemoro (Madrid).

