

PANDEMIA Y EDUCACIÓN

Sucesos del estudiante dentro del confinamiento

Experiencias y reflexiones del profesorado del CID

El confinamiento vino a traer a todos un caos en distintos aspectos de la vida, ya que las modificaciones de la rutina generan en la mente un reacomodamiento de los procesos o actividades a realizar, a su vez la pérdida de empleos, el cambio en los horarios laborales y la situación de llevar la oficina a la casa, dejando en dos aparatos comunes la información y actividades cotidianas, la computadora y el celular se han hecho indispensable para el ámbito laboral y escolar.

En periódicos, televisión, radio hasta en los mensajes cotidianos se menciona la situación del SARS-Cov-2 y las recomendaciones ante el confinamiento generado, dedicando a poblaciones vulnerables principalmente: adultos mayores, niños, personal médico. Una pregunta que surge en el ámbito académico y los estudiantes ¿qué procede?, ¿cuál es la situación de los estudiantes media superior y superior?. Se encuentran en una edad que no es considerada vulnerable, pero forman parte de la población, son quienes salen de manera constante a convivir. Pero, ¿qué pasa en su proceso de adaptación? Los cambios vividos en su proceso académico, psicológico y social al momento de dejar de asistir a una institución y solo estar frente a una computadora para avanzar en su aprendizaje; las consecuencias del confinamiento han sido variadas, dejaron de asistir a la institución, de ver a sus compañeros, tener contacto físico con otras personas, entre otras.

Claro, depende de las actividades que acostumbraban con anterioridad, sin embargo, una rutina, en un joven estudiante, suele ser ir a la escuela, convivir con sus compañeros, en la tarde dedicarse a trabajar o realizar las tareas, en fin de semana salir, solo caminar para despejarse o distraerse o hasta reuniones con compañeros y amigos. Sobre la rutina escolar, en el momento poder preguntar dudar y ser contestadas, ya sea por docentes o compañeros, caminar entre los pasillos saludar, sonreír o simplemente pasar desapercibido por el resto. Sin saberlo, existía una sensación de libertad en el momento de estar donde desearan.

Sin embargo, la falta de contacto entre los compañeros, el caminar libremente por los pasillos, el escuchar y abrazar a compañeros en las aulas ha cambiado su forma de ver las cosas, ya que algunos se encuentran pendientes de las noticias, lo cual les causa ansiedad o angustia, otro el no poder salir les genera frustración, a tal grado que empiezan a sentir una pérdida del control de sus emociones, las cuales pueden subir y bajar tan de prisa que requieren un apoyo para poder manejarlas. Es decir, hace que las emociones se encuentren presentes, con sensación de soledad y nostalgia.

Esto cuando se conocen los estudiantes entre sí, sin embargo tenemos otra situación, las personas nuevas en una institución, las cuales solo han conocido una plataforma y en las mejores condiciones a un docente mediante conferencias virtuales, en esa situación al menos saben cómo luce y el tono de voz del docente. Por otra parte, algunos ni siquiera llegaron a conocer mediante una foto a cargo de sus materias. Eso puede llegar a generar falta el sentido de pertenencia, de saber que hay un espacio físico que los espera con el espacio para sus estudios. Aunado a esto la plataforma se convierte la interacción directa con la escuela, donde solo ven los deberes y las fechas para entregarlos, eso genera en algunos estudiantes estrés para cumplir.

El estrés en el ámbito educativo se presenta por los retos exigentes y la forma de hacerles frente como el tiempo, los medios con los que cuenta, la situación académica, por ello, se suele presentar un miedo al fracaso, posteriormente se genera un impulso a evitar esa situación y el deseo de abandonarlo todo. Por ello, es la necesidad de cuidar las expectativas; tener presente una motivación para realizar cada una de las actividades diarias, mediante la generación de objetivos a corto y mediano plazo; organizarse en horarios con el respeto de los tiempos

de hábitos como alimentación y sueño.

En ocasiones la forma de realizar las tareas académicas es en horarios que no se realizaban con anterioridad, es decir, en la madrugada; el hecho de tomar las clases desde la cama o a medio dormir, el dejar las cosas a último momento sin pensar que la conexión se pierda o que existan dificultades para subir los trabajos en la plataforma predeterminada. Éstos son algunos de los nuevos hábitos generados durante el confinamiento, las emociones o sensación de estrés o frustración se manifiesta mediante síntomas corporales como el insomnio, exceso o falta de apetito, desánimo, exacerbación de las emociones negativas.

Es de suma importancia el vigilar la sensación o conjunto de emociones presentes para promover los descansos, flexibilidad de trabajos, apoyarse con compañeros, mantener las rutinas familiares y de no ser posible, generar nuevas rutinas. Encontrar maneras de expresar los sentimientos como temor, frustración, tristeza, mediante actividades diversas como ejercicio físico, tareas domésticas diarias, cantar, bailar, alimentación saludable, rutinas habituales de sueño, actividades de ocio, en general actividades saludables y relajantes.

La situación familiar también es importante en el estudiante, debido a la existencia de inestabilidad económica, emocional, de comunicación. Ya que, en ocasiones éstos deben de ponerse a trabajar dejando de lado sus estudios, para solventar la situación económica de su hogar, lo cual les genera minimizar los tiempos de atención a las actividades o hasta de las clases virtuales, ya que existe la exigencia de encender la cámara y si se encuentran trabajando o en parques les genera estrés por la posibilidad de ser burlado por sus compañeros.

Entre las recomendaciones en diversos lugares, las más comunes suelen ser: minimizar el tiempo de conocer noticias que generen ansiedad o angustia, buscar información confiable para protegerse de la situación actual, principalmente de autoridades locales, nacionales u organismos internacionales para discernir de rumores a lo real; estar en contacto con seres queridos o cercanos, la sensación de cercanía ayuda a manejar emociones, para no dejarlas que nos dominen como persona.

Como seres humanos tenemos la capacidad de la resiliencia, con lo cual se pueden encontrar maneras de salir adelante, enfrentar el confinamiento de la mejor manera, y establecer aprendizajes que de otra ma-

nera no se establecerían, ya que el ser estudiante de manera presencial limita, en ocasiones, el uso constante de la tecnología.

Pero, el ser humano alcanzará acostumbrarse o adaptarse a este confinamiento para cuando tengamos que volver a generar nuevas rutinas, ya que no se puede decir que a la misma rutina antes del confinamiento, ya que no somos los mismos y las cosas poco a poco han ido cambiando en esta realidad, que aunque nunca es estática, pero en ocasiones no percibimos tan fácilmente sus modificaciones.