



ESTUDIO

**Consecuencias psicoeducativas
y emocionales de la pandemia
en el profesorado, alumnado y
familias en la Comunidad de Madrid**



**de Colegio Oficial
de la Psicología
de Madrid**

AUTORES DEL ESTUDIO:

M^ª Angeles Hernández Rodríguez
Antonio Labanda Díaz
Amaya Prado Piña

EDITA:

Colegio Oficial de la Psicología de Madrid
Cuesta de San Vicente, 4 - 28008 Madrid
www.copmadrid.org

ISBN:

978-84-87556-97-5

DEPÓSITO LEGAL:

M-18555-2021

DISEÑO:

Gráficas Nitral, S.L.
C/ Arroyo Bueno 2 - 2^ºC - 28021 Madrid
www.nitral.es

ESTUDIO

**Consecuencias psicoeducativas
y emocionales de la pandemia
en el profesorado, alumnado y
familias en la Comunidad de Madrid**



**Colegio Oficial
de la Psicología
de Madrid**

SECCIÓN DE
PSICOLOGÍA EDUCATIVA

Resumen

Objetivo

La pandemia del coronavirus Sars-Cov-2 (Covid-19) ha tenido un fuerte impacto en la comunidad educativa ya que, además del problema sanitario, ha influido también, durante el confinamiento y posteriormente, en la incorporación del alumnado a los Centros Educativos. Se ha tenido que modificar, tanto la forma de dar clase como la de relacionarse profesorado, alumnado y familias. 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/as. Se hace una revisión 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 claves

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

Abstract

Objective

The Sars-Cov-2 (Covid-19) coronavirus pandemic has had a strong impact on the educational community since, in addition to the health problem, it has also influenced, during lockdown and later, the incorporation of students to Educational Centers. Either the way of teaching and the way of relating to the teachers, students and families had to be modified. Routines and lifestyles have been changed, making it necessary to adapt to these new situations and scenarios continuously, as well as to live with uncertainty and unease since March 2020. In this article, the conclusions drawn from the assessment were made by teachers about themselves, students and families. Likewise, the information provided by the families on the assessment they make of the different behaviors and behaviors observed in their children is collected. A review of research studies and projects carried out in the educational community is made and the general lines of a Support Plan are also established to prevent and alleviate the consequences derived from this situation.

Keywords

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

Índice



1. INTRODUCCIÓN	7
2. MARCO TEÓRICO SOBRE LAS IMPLICACIONES PSICOEDUCATIVAS Y EMOCIONALES EN EL ALUMNADO Y COMUNIDAD EDUCATIVA EN TIEMPOS DE PANDEMIA	9
3. ANALISIS DE LA REALIDAD	15
3.1. Objetivos y finalidades	16
3.2. Proceso de recogida de datos	16
3.2.1. Cuestionarios utilizados	16
3.2.2. Descripción de la muestra	17
3.2.3. Recogida y tratamiento de la información	17
4. RESULTADOS Y CONCLUSIONES	19
4.1. Resultados Estadísticos	20
4.1.1. Estadísticos de Tendencia Central	20
4.1.1.1. Centro Educativo	20
4.1.1.2. Familias	22
4.1.2. Tablas de frecuencias	23
4.1.2.1. Centro Educativo	23
4.1.2.2. Familias	29
4.1.3. Gráficas	33
4.1.3.1. Centro Educativo	33
4.1.3.2. Familias	43
4.2. Conclusiones Datos Estadísticos	49
5. PLAN DE APOYO	51
5.1. Necesidades detectadas	52
5.1.1. Objetivos y finalidades del Plan de Apoyo	52
5.1.2. Recursos Implicados en el desarrollo del Plan de Apoyo	52
5.1.3. Finalidades y Actuaciones	52
5.1.3.1. Ámbito escolar	52
5.1.3.2. Ámbito familiar	57
5.1.3.3. Colegio Oficial de la Psicología de Madrid	60
6. CONCLUSIONES FINALES DEL ESTUDIO	63
7. BIBLIOGRAFÍA	65
8. ANEXOS	69
8.1. Anexo I Cuestionario centro educativo	70
8.2. Anexo II Cuestionario Familia	72
8.3. Comparativa entre los resultados obtenidos en el cuestionario a familias a nivel nacional y de la Comunidad de Madrid	73
8.3.1. Comparativa de resultados obtenidos en las medias	73
8.3.2. Comparativa de resultados obtenidos en las medianas	74
8.3.3. Comparativa de resultados obtenidos en las modas	75
8.3.4. Comparativa de resultados obtenidos en porcentajes	76
9. AUTORES	79



Introducción

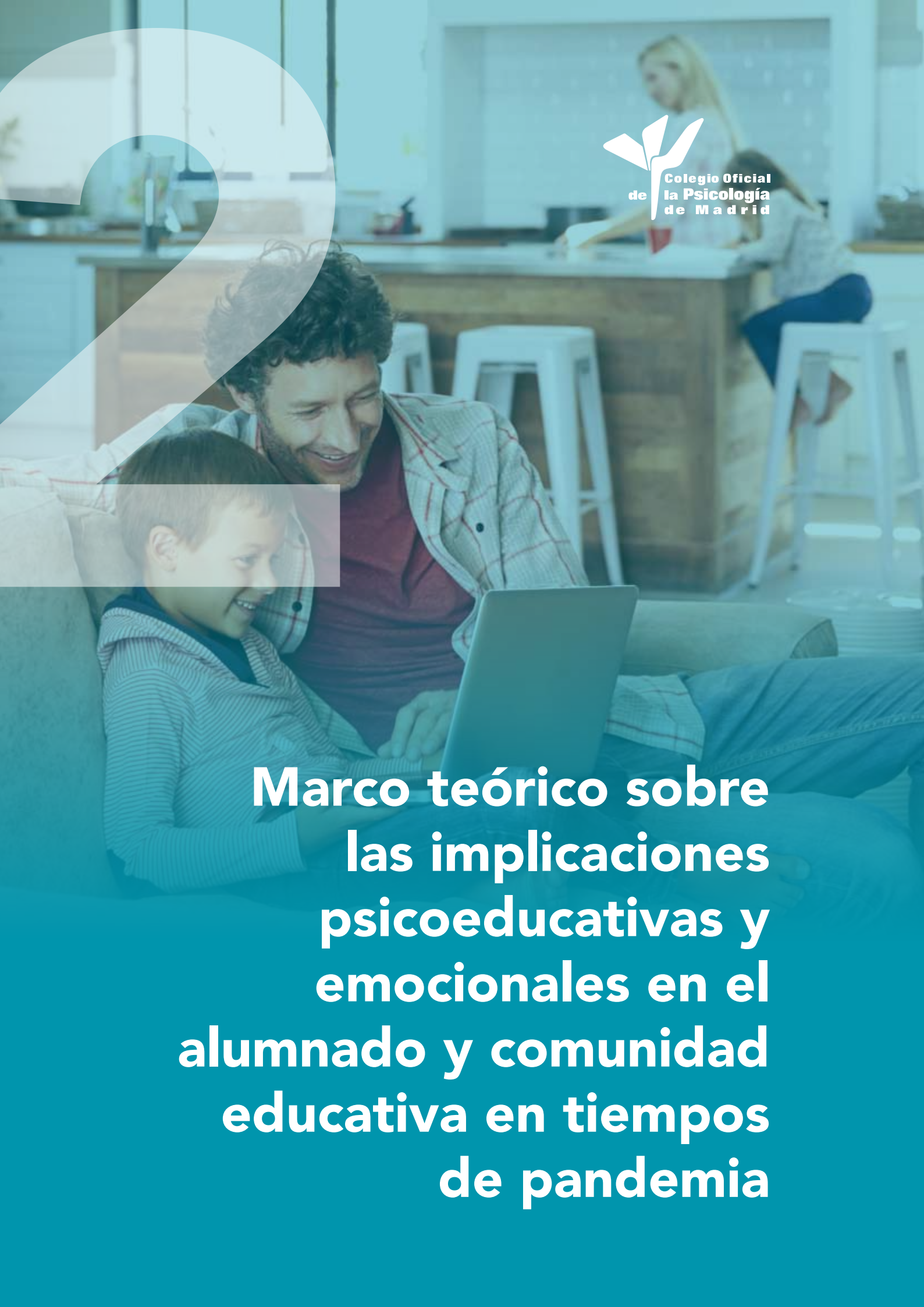
Introducción

Los hábitos y las costumbres sociales han sido modificadas por la pandemia y el confinamiento causado por el SARS-CoV-2, sin embargo, no sabemos si estas conductas estarán prolongadas en el tiempo. Se necesitará estudios longitudinales para saber si existen esas consecuencias.

En este estudio se presentan varias recomendaciones de carácter fundamentalmente psicológico, desde la psicología educativa, para todos los agentes educativos y, por supuesto, para los alumnos y alumnas.

La pandemia del coronavirus Sars-Cov-2 (Covid-19) durante el confinamiento y posteriormente con la incorporación del alumnado a los Centros Educativos, ha traído consigo una serie de cambios, que han afectado a toda la comunidad educativa, así como la necesidad de adaptarse a nuevas situaciones, inesperadas e inusuales, de manera continuada desde el mes de marzo de 2020, en que cerraron los centros educativos en la Comunidad de Madrid. El profesorado, alumnado y las familias han mostrado una buena aceptación de las diferentes situaciones que se iban sucediendo. Los docentes desde mediados de marzo consiguieron llevar la escuela a los hogares confinados a través de un importante esfuerzo, en ocasiones, con dificultades de competencia digital y escasos medios tecnológicos. Posteriormente han tratado de solventar las diferentes dificultades (educativas, sociales, emocionales, etc.) y han adoptado en sus aulas las medidas sanitarias y educativas vigentes, teniendo que enfrentarse, entre otras cosas, al miedo al contagio de manera cotidiana. Las medidas preventivas tomadas, por las Administraciones educativa y sanitaria, ante la situación de pandemia, se han mostrado efectivas (disminución de ratios, grupos burbuja, uso de mascarilla, distancia social, lavado de manos, etc.). Pero también el estrés vivido ha tenido, en mayor o menor medida, sus consecuencias a nivel psicoeducativo y emocional (dificultades psicológicas y de adaptación, alteración y pérdida de las actividades de socialización, cambio de rutinas, etc.). Otro hito importante es como la comunidad educativa ha tenido que hacer frente a las distintas situaciones derivadas de la pandemia, siendo necesario, entre otras, conciliar el teletrabajo de las familias y docentes y las clases virtuales en distintos niveles.

Es una pandemia que ha afectado a millones de personas, y entre ellas, a muchos niños, niñas y adolescentes y el impacto psicológico y educativo se está empezando a ver a través de algunos trabajos que se están llevando a cabo en distintos países. Nuestra aportación a través del presente estudio tiene por objeto, por una parte, conocer los efectos a nivel psicoeducativo y emocional en el ámbito escolar y familiar que ha tenido esta situación y poder paliarlos con estrategias de prevención e intervención en estos contextos educativo, además de revisar otros estudios y proyectos realizados con anterioridad sobre este tema.



**Marco teórico sobre
las implicaciones
psicoeducativas y
emocionales en el
alumnado y comunidad
educativa en tiempos
de pandemia**

Marco teórico sobre las implicaciones psicoeducativas y emocionales en el alumnado y comunidad educativa en tiempos de pandemia

A lo largo de estos meses que llevamos conviviendo con el virus se han realizado diferentes estudios de investigación y proyectos de intervención en contextos educativos. En el caso de España, por parte de las Consejerías de Educación de diferentes Comunidades Autónomas se han elaborado indicaciones y orientaciones para abordar esta situación y facilitar un acompañamiento a los centros escolares que posibilitase una mejor atención del alumnado y el desarrollo de sus funciones educativas.

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 la cuarentena. 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 familiares, quejas físicas, y preocupaciones por sus familiares. También los hábitos de los menores 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”*. Servicio de publicaciones de la Universidad de País Vasco, se analiza cómo los menores integran esta situación de confinamiento en su pensamiento cotidiano y cómo están haciendo frente a su impacto académico, físico y psicosocial, concluyéndose como significativo el impacto negativo que ha tenido en los niños y niñas a estos niveles. Presentan emociones ambivalentes, tales como, el miedo al contagio del virus, por si ellos son a su vez fuente de contagio de este virus a personas significativas del entorno (abuelos, padres...) y cómo este contagio pudiera ser culpa suya por el hecho de salir de casa y contagiarse. En el cómo hay que luchar contra el virus, le dan el papel protagonista a los sanitarios. Desarrollan sentimientos de tristeza, principalmente, por no poder ver a las personas más cercanas (amigos, familiares...), así mismo también aparecen sentimientos de enfado y frustración por las tareas escolares, ya que sienten que recibieron muchas demandas de tareas. Otras conductas que aparecen son: nerviosismo, aburrimiento, así como tranquilidad y seguridad por permanecer en casa; se detectaron hábitos saludables del sueño, pero por el contrario sí destacan el abuso 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. realizaron un estudio sobre *“Evolución del estado psicológico y el miedo en la infancia y adolescencia durante el confinamiento por la Covid-19”* en el que analizaron la relación entre el estado psicológico y el miedo a la enfermedad en familias, concluyendo que el miedo relacionado con la pandemia se asocia a problemas emocionales y problemas de conducta. Y a medida que avanza el confinamiento, aumenta la presencia de dificultades psicológicas que afectan de manera diferencial en la infancia y en la adolescencia.

En el estudio *“Impacto psicológico del confinamiento por la Covid-19 en niños españoles: un estudio transversal”* de la Universidad Miguel Hernández. Los padres respondieron a un cuestionario online sobre las rutinas de los hijos durante la cuarentena, su bienestar emocional, problemas de sueño y su conducta. El 69,6% de los padres informaron que, durante el confinamiento, sus hijos/as 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 sólo a nivel educativo, en el que se originó una brecha significativa, sino también en el socioeconómico quedando patentes las necesidades y diferencias originadas por esta situación. A nivel social y emocional también se produjeron dificultades tales como aislamiento, retrocesos, etc. En ocasiones la desvinculación con la escuela ha provocado un aumento de situaciones de evitación de la misma como por ejemplo el absentismo escolar. El confinamiento ha aumentado las dificultades emocionales en la infancia y adolescencia siendo el nivel socioeconómico un factor de riesgo en el empeoramiento de diferentes dificultades, entre ellas las psicológicas.

El proyecto *“Cole Seguro”*, impulsado por Political Watch y Plataforma de Infancia, tiene el objetivo de recoger las inquietudes de la comunidad educativa respecto a la calidad educativa y el establecimiento de medidas de seguridad en el contexto escolar durante este primer curso académico tras el confinamiento, así como para 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. 6 de cada 10 personas están satisfechas con las medidas que se han tomado en los centros educativos para garantizar la seguridad ante la pandemia. En el lado negativo se sitúa la valoración de la participación de las familias en los procesos de toma de decisiones frente a la Covid-19. En cuanto a la calidad de la enseñanza, a través del uso de formatos digitales, las opiniones están muy polarizadas: la mitad considera que la educación a través de las plataformas digitales ha supuesto una bajada en la calidad de la enseñanza, calificándola de “regular” o “deficiente” y la otra mitad señala que ha mantenido su calidad. Se revela que la calidad ha sido muy diferente en función del tipo de centro, siendo los centros privados o concertados los mejor valorados frente a los colegios públicos.

En el estudio realizado por el Instituto de Evaluación y Asesoramiento Educativo junto con la fundación SM se ha investigado cómo ha sido la vuelta a las clases y el impacto que la escuela en confinamiento ha tenido sobre la comunidad educativa. Algunos de los datos más relevantes destacan que la mayoría del alumnado se ha sentido apoyado por la familia y profesores; los alumnos y alumnas y familias con ni-

Marco teórico sobre las implicaciones psicoeducativas y emocionales en el alumnado y comunidad educativa en tiempos de pandemia

veles 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 de los alumnos y alumnas han vuelto animados y con ganas de aprender. El confinamiento ha supuesto para el profesorado una gran tensión emocional y serias dificultades para la conciliación familiar. El profesorado ha vuelto a las clases animado y con ganas de enseñar, a pesar de las dificultades sanitarias. Por la experiencia del confinamiento va a prestar más atención a aspectos como: cuidar el bienestar emocional de los alumnos/as, potenciar el uso de las tecnologías, animar al alumnado a aprender a aprender, a esforzarse y a ser responsable.

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., estudian las variables que explicarían los problemas de ajuste emocional familiar ante la pandemia, teniendo en cuenta las díadas de progenitores y sus hijos adolescentes. Destacan la importancia de un buen clima familiar y de estrategias de regulación emocional positivas en los miembros de la familia para lograr un adecuado ajuste 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 niños a las condiciones derivadas de la crisis.

Orgilés, Espada y Morales, de la Universidad Miguel Hernández de Elche (España), examinan el impacto psicológico y los estilos de afrontamiento de los niños/as que recibieron antes del confinamiento un programa que proporciona habilidades para desarrollar resiliencia emocional y hacer frente a situaciones diarias y difíciles en su vida, en comparación con un grupo de niños/as que no formaron parte del programa. Los resultados indican que durante el confinamiento los niños/as que recibieron la intervención presentaban menos síntomas de ansiedad, mejor estado de ánimo, menos problemas de sueño y menos alteraciones cognitivas.

La Comunidad de Madrid a través del Colegio Oficial de la Psicología de Madrid, en el primer trimestre del curso 2020/21, identificó la necesidad de ofrecer a los

docentes de centros públicos no universitarios un Servicio de atención psicológica que contribuyera a disminuir los efectos psicológicos 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 y la prevención del contagio en el entorno escolar: cumplimiento de las medidas de seguridad necesarias, por su parte y por parte del alumnado (adaptación de espacios, adaptación de actividades, ...) y de apoyo a la gestión de los efectos psicológicos y sociales de la pandemia en el alumnado, (ansiedad, miedo, carencia de recursos, ...). La sintomatología más frecuente detectada ha sido: sintomatología de ansiedad, sintomatología depresiva, alteraciones de sueño, hipocondría y otros. Siendo el tipo de intervención realizada con más frecuencia: Contención emocional, manejo de la ansiedad, reestructuración cognitiva, desarrollo de habilidades personales y emocionales y ventilación emocional. Y un aspecto muy importante a destacar 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 muy necesaria la incorporación de psicólogos y psicólogas en los centros educativos para paliar y prevenir estos procesos.

Hay que destacar también cómo se multiplicaron las publicaciones y las iniciativas de apoyo a la comunidad educativa desde distintas instituciones y diferentes comunidades autónomas. Desde el Colegio Oficial de la Psicología de Madrid se realizaron una gran cantidad de aportaciones en forma de Guías, Comunicados, Píldoras Formativas. También es importante destacar las colaboraciones de esta institución con las distintas Consejerías, entre ellas las de Educación, elaborándose orientaciones para la finalización del curso 2019-20 y guías de orientación para la incorporación a los centros educativos en el curso 2020-21. Se ha realizado una formación para docentes que ayudó a contener a nivel emocional al profesorado en los momentos del confinamiento. Todas estas actuaciones se han coordinado con el Consejo General de la Psicología para que fueran actuaciones comunes a nivel estatal.

En un estudio realizado por la Sección de Psicología Educativa y Vocalía del Colegio Oficial de la Psicología de Madrid, entre los meses de diciembre de 2020 y enero de 2021, con una muestra de 1559 familias, a nivel nacional, se concluye que "En este tiempo de pandemia, confinamiento y educación a distancia, como conclusiones generales de este estudio podemos establecer que: En un porcentaje significativo los niños/as y adolescentes manifiestan dificultades emocionales, mostrándose prioritariamente más nerviosos, irritables, tristes y sin ganas de hacer nada. Su preocupación o miedo por el contagio en más del 50% es bajo o nulo. En esta misma proporción también manifiestan de bastante a mucho interés por salir de casa a realizar actividades y más del 65% echan de menos la relación con otras personas, sobre todo familiares, quejándose de que los ven poco".

Marco teórico sobre las implicaciones psicoeducativas y emocionales en el alumnado y comunidad educativa en tiempos de pandemia

En resumen los estudios, investigaciones y las conclusiones del servicio de atención telefónica a docentes revisados, indicarían que la comunidad educativa ha vivido situaciones de impacto psicoeducativo a lo largo de todo lo que llevamos de pandemia, y que los momentos de confinamiento, como se podía prever, han alterado el comportamiento de los alumnos y alumnas, aunque se ha detectado cómo este comportamiento, en la mayoría de los casos, se ha visto amortiguado por factores protectores que aportaban seguridad, y un ambiente tranquilo para poder aprender sin obviar la presencia de otros factores de riesgo que aumentarían la probabilidad de consecuencias psicológicas negativas.

Se ha comprobado la capacidad de adaptación tanto del alumnado, como de las familias y docentes, destacando la necesidad de relación social tan importante para el desarrollo evolutivo de los niños/as y adolescentes.

Las dificultades presentadas por algunos sectores (alumnos y alumnas de bajo nivel socioeconómico, duelos complicados, ...) podrían ser amortiguadas con la aplicación de programas psicoeducativos en los centros. Y como la orientación psicológica realizada al profesorado ha mejorado esta sintomatología emocional, en muchos casos desbordante e incapacitante la cual se ha valorado de utilidad y ha puesto de relieve la necesidad del rol profesional de los psicólogos y psicólogas en los centros educativos.



Análisis de la realidad

Análisis de la realidad

3.1. OBJETIVOS Y FINALIDADES

El presente estudio se ha realizado entre los meses de diciembre del 2020 y enero del 2021 en la Comunidad de Madrid

- 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 (profesorado y familias)
- Analizar los resultados obtenidos para establecer líneas de actuación

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 educativo, a cumplimentar por el profesorado y otro para las familias a responder por las mismas. 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 y/o el estrés vivido, en estas nuevas situaciones, pudieran haber tenido repercusión en el quehacer cotidiano de familias, profesores/as y alumnado y en su proceso de enseñanza/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	N de elementos
,848	,843	19

Al encontrarse estos índices entre los valores 0,70 y 0,90, indica 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	N de elementos
,857	,858	12

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

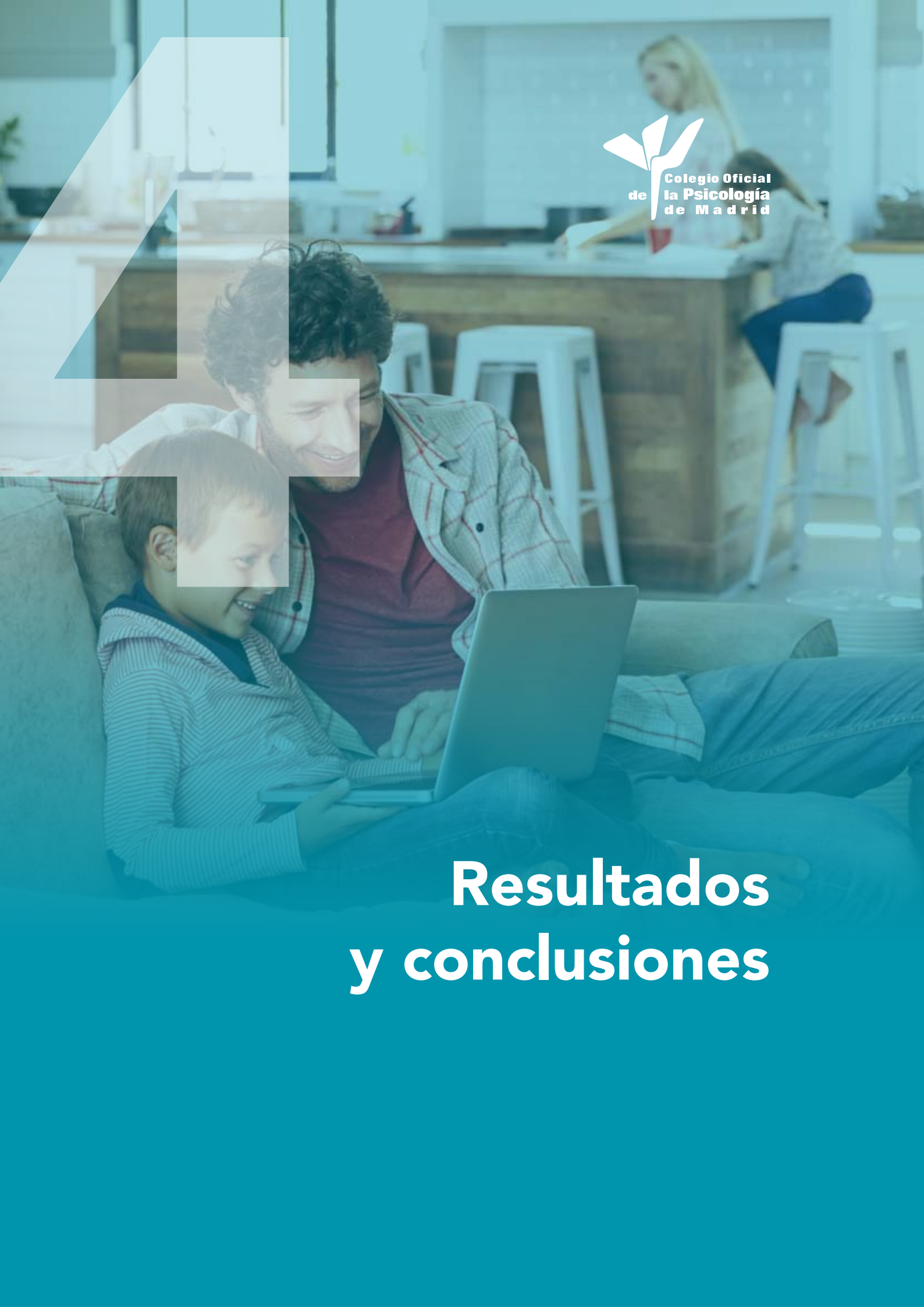
3.2.2. Descripción de la muestra

La muestra del cuestionario de Centros Educativos ha estado formada por 175 profesores/as 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. Ciento ocho cuestionarios han sido cumplimentados por profesionales de centros públicos y sesenta y siete por profesionales de centros privados y privados concertados. En ambos casos los perfiles profesionales de los respondientes han sido Tutores/as, Profesorado de Pedagogía Terapéutica, Equipos Directivos, Orientadores/as y Especialistas.

La muestra de familias ha estado formada por 197 padres/madres pertenecientes algunos a los mismos centros educativos que la muestra de profesorado y otros facilitados por la 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 frecuencias y medidas de tendencia central (Media, mediana y moda), y a la posterior elaboración de gráficas y establecimiento de conclusiones.



Resultados y conclusiones

Resultados y conclusiones

4.1. RESULTADOS ESTADÍSTICOS

4.1.1. Estadísticos de Tendencia Central

4.1.1.1. Centro Educativo

Estadísticos

	N				
	Válido	Perdidos	Media	Mediana	Moda
Me siento bloqueado/a y me cuesta concentrarme a la hora de dar clase	183	0	2,13	2,00	1
El miedo a contagiarme en el centro educativo ha influido en que me relacionara menos	183	0	2,98	3,00	4
Me cuesta gestionar mis emociones (me noto más irascible, nervioso/a, enfadado/a, triste, sin ganas de hacer nada,)	183	0	2,65	3,00	3
Tengo más dificultades para realizar mis actividades cotidianas (comer, dormir, llevar a cabo mi trabajo, asumir otras tareas, ...)	183	0	2,52	2,00	1
Con frecuencia manifiestan sentirse mal físicamente (dolor de cabeza, náuseas, mareos, cansancio, ...)	183	0	2,32	2,00	2
Les cuesta concentrarse en las actividades	183	0	2,95	3,00	3
Manifiestan dificultades en su control emocional (están más nerviosos, irritables, tristes, sin ganas de hacer nada, ...)	183	0	2,73	3,00	3
Las tareas escolares les resultan más difíciles	183	0	2,68	3,00	2
Demandan más ayuda para realizar las actividades	183	0	2,96	3,00	3
Se quejan de las exigencias del profesorado	183	0	2,85	3,00	4
Demandan más ayuda de lo habitual para realizar las tareas	183	0	2,9	3,00	3
Les cuesta más relacionarse con sus compañeros/as y gestionar sus conflictos	183	0	2,42	2,00	2 ^a

	N				
	Válido	Perdidos	Media	Mediana	Moda
Establecen relación con el profesorado	183	0	3,49	4,00	3 ^a
Manifiestan miedo a contagiarse	183	0	2,46	2,00	2
Manifiestan interés por relacionarse con otras personas	183	0	3,48	4,00	4
Las familias se muestran más demandantes	182	1	3,07	3,00	4
Ha notado falta de empatía por parte de las familias en relación al profesorado (ponerse en su lugar, comprensión, ...)	182	1	2,65	3,00	3
Las familias se han adaptado a las medidas tomadas por el centro educativo y colaboran en su cumplimiento	182	1	3,81	4,00	4
Manifiestan miedo y preocupación por un posible contagio	182	1	3,33	3,00	3

a. Existen múltiples modos. Se muestra el valor más pequeño.

Resultados y conclusiones

4.1.1.2. Familias

Estadísticos

	N		Media	Mediana	Moda
	Válido	Perdidos			
Manifiestan más dificultades en su control emocional (están más nerviosos, irritables, tristes, sin ganas de hacer nada, ...)	197	0	2,99	3,00	3
Tienen problemas para dormir (Conciliar y/o, mantener el sueño, pesadillas, ...)	197	0	2,44	2,00	1
Ha notado cambios en los hábitos de alimentación	197	0	2,34	2,00	1
Se quejan de no poder salir y realizar sus actividades extraescolares	197	0	3,14	3,00	3
Falta de preocupación por su aspecto físico (aseo, vestido, ...)	197	0	2,21	2,00	1
Ha aumentado la conflictividad en la relación con otros miembros de la familia (padres, hermanos, ...)	197	0	2,44	2,00	1 ^a
Echan de menos la relación con otros familiares, se quejan de verlos poco	197	0	3,71	4,00	4
Se quejan de que les regañan mucho	197	0	2,73	3,00	3
Consideran que les mandan muchas cosas, más de las que pueden hacer	197	0	2,81	3,00	3
Manifiestan miedo a un posible contagio	197	0	2,55	2,00	2
Manifiestan interés por salir de casa a realizar actividades	197	0	3,49	4,00	4
Manifiestan más preocupaciones de lo que es habitual en ellos, en cuanto a cantidad y/o intensidad	197	0	2,74	3,00	3

a. Existen múltiples modos. Se muestra el valor más pequeño.

4.1.2. Tablas de frecuencias

4.1.2.1. Respuestas desde el Centro Educativo, respecto a profesores, alumnos y familias

Me siento bloqueado/a y me cuesta concentrarme a la hora de dar clase

		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válido	NADA	63	34,4	34,4	34,4
	POCO	51	27,9	27,9	62,3
	ALGO	53	29,0	29,0	91,3
	BASTANTE	14	7,7	7,7	98,9
	MUCHO	2	1,1	1,1	100,0
	Total		183	100,0	100,0

El miedo a contagiarme en el centro educativo ha influido en que me relacionara menos

		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válido	NADA	35	19,1	19,1	19,1
	POCO	35	19,1	19,1	38,3
	ALGO	39	21,3	21,3	59,6
	BASTANTE	47	25,7	25,7	85,2
	MUCHO	27	14,8	14,8	100,0
	Total		183	100,0	100,0

Me cuesta gestionar mis emociones (me noto más irascible, nervioso/a, enfadado/a, triste, sin ganas de hacer nada, ...)

		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válido	NADA	42	23,0	23,0	23,0
	POCO	40	21,9	21,9	44,8
	ALGO	49	26,8	26,8	71,6
	BASTANTE	42	23,0	23,0	94,5
	MUCHO	10	5,5	5,5	100,0
	Total		183	100,0	100,0

Resultados y conclusiones

Tengo más dificultades para realizar mis actividades cotidianas
(comer, dormir, llevar a cabo mi trabajo, asumir otras tareas, ...)

		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válido	NADA	51	27,9	27,9	27,9
	POCO	46	25,1	25,1	53,0
	ALGO	34	18,6	18,6	71,6
	BASTANTE	44	24,0	24,0	95,6
	MUCHO	8	4,4	4,4	100,0
	Total		183	100,0	100,0

Con frecuencia manifiestan sentirse mal físicamente
(dolor de cabeza, náuseas, mareos, cansancio, ...)

		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válido	NADA	36	19,7	19,7	19,7
	POCO	77	42,1	42,1	61,7
	ALGO	52	28,4	28,4	90,2
	BASTANTE	12	6,6	6,6	96,7
	MUCHO	6	3,3	3,3	100,0
	Total		183	100,0	100,0

Les cuesta concentrarse en las actividades

		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válido	NADA	19	10,4	10,4	10,4
	POCO	50	27,3	27,3	37,7
	ALGO	59	32,2	32,2	69,9
	BASTANTE	31	16,9	16,9	86,9
	MUCHO	24	13,1	13,1	100,0
	Total		183	100,0	100,0

Manifiestan dificultades en su control emocional
(están más nerviosos, irritables, tristes, sin ganas de hacer nada, ...)

		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válido	NADA	20	10,9	10,9	10,9
	POCO	58	31,7	31,7	42,6
	ALGO	65	35,5	35,5	78,1
	BASTANTE	31	16,9	16,9	95,1
	MUCHO	9	4,9	4,9	100,0
	Total		183	100,0	100,0

Las tareas escolares les resultan más difíciles

		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válido	NADA	16	8,7	8,7	8,7
	POCO	68	37,2	37,2	45,9
	ALGO	65	35,5	35,5	81,4
	BASTANTE	27	14,8	14,8	96,2
	MUCHO	7	3,8	3,8	100,0
	Total		183	100,0	100,0

Demandan más ayuda para realizar las actividades

		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válido	NADA	16	8,7	8,7	8,7
	POCO	41	22,4	22,4	31,1
	ALGO	73	39,9	39,9	71,0
	BASTANTE	40	21,9	21,9	92,9
	MUCHO	13	7,1	7,1	100,0
	Total		183	100,0	100,0

Resultados y conclusiones

Se quejan de las exigencias del profesorado

		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válido	NADA	36	19,7	19,7	19,7
	POCO	42	23,0	23,0	42,6
	ALGO	31	16,9	16,9	59,6
	BASTANTE	61	33,3	33,3	92,9
	MUCHO	13	7,1	7,1	100,0
	Total		183	100,0	100,0

Demandan más ayuda de lo habitual para realizar las tareas

		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válido	NADA	19	10,4	10,4	10,4
	POCO	43	23,5	23,5	33,9
	ALGO	71	38,8	38,8	72,7
	BASTANTE	37	20,2	20,2	92,9
	MUCHO	13	7,1	7,1	100,0
	Total		183	100,0	100,0

Les cuesta más relacionarse con sus compañeros/as y gestionar sus conflictos

		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válido	NADA	36	19,7	19,7	19,7
	POCO	63	34,4	34,4	54,1
	ALGO	63	34,4	34,4	88,5
	BASTANTE	14	7,7	7,7	96,2
	MUCHO	7	3,8	3,8	100,0
	Total		183	100,0	100,0

Establecen relación con el profesorado

		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válido	NADA	6	3,3	3,3	3,3
	POCO	19	10,4	10,4	13,7
	ALGO	65	35,5	35,5	49,2
	BASTANTE	65	35,5	35,5	84,7
	MUCHO	28	15,3	15,3	100,0
	Total	183	100,0	100,0	

Manifiestan miedo a contagiarse

		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válido	NADA	34	18,6	18,6	18,6
	POCO	68	37,2	37,2	55,7
	ALGO	49	26,8	26,8	82,5
	BASTANTE	27	14,8	14,8	97,3
	MUCHO	5	2,7	2,7	100,0
	Total	183	100,0	100,0	

Manifiestan interés por relacionarse con otras personas

		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válido	NADA	6	3,3	3,3	3,3
	POCO	21	11,5	11,5	14,8
	ALGO	61	33,3	33,3	48,1
	BASTANTE	70	38,3	38,3	86,3
	MUCHO	25	13,7	13,7	100,0
	Total	183	100,0	100,0	

Resultados y conclusiones

Las familias se muestran más demandantes

		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válido	NADA	18	9,8	9,9	9,9
	POCO	33	18,0	18,1	28,0
	ALGO	57	31,1	31,3	59,3
	BASTANTE	66	36,1	36,3	95,6
	MUCHO	8	4,4	4,4	100,0
	Total	182	99,5	100,0	
Perdidos	SISTEMA	1	,5		
TOTAL		183	100,0		

Ha notado falta de empatía por parte de las familias en relación al profesorado (ponerse en su lugar, comprensión, ...)

		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válido	NADA	40	21,9	22,0	22,0
	POCO	40	21,9	22,0	44,0
	ALGO	52	28,4	28,6	72,5
	BASTANTE	43	23,5	23,6	96,2
	MUCHO	7	3,8	3,8	100,0
	Total	182	99,5	100,0	
Perdidos	SISTEMA	1	,5		
TOTAL		183	100,0		

Las familias se han adaptado a las medidas tomadas por el centro educativo y colaboran en su cumplimiento

		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válido	NADA	1	,5	,5	,5
	POCO	20	10,9	11,0	11,5
	ALGO	42	23,0	23,1	34,6
	BASTANTE	68	37,2	37,4	72,0
	MUCHO	51	27,9	28,0	100,0
	Total	182	99,5	100,0	
Perdidos	SISTEMA	1	,5		
TOTAL		183	100,0		

Manifiestan miedo y preocupación por un posible contagio

		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válido	NADA	8	4,4	4,4	4,4
	POCO	19	10,4	10,4	14,8
	ALGO	80	43,7	44,0	58,8
	BASTANTE	55	30,1	30,2	89,0
	MUCHO	20	10,9	11,0	100,0
	Total	182	99,5	100,0	
Perdidos	SISTEMA	1	,5		
TOTAL		183	100,0		

4.1.2.2. Respuestas desde las Familias sobre sus hijos o hijas

Manifiestan más dificultades en su control emocional
(están más nerviosos, irritables, tristes, sin ganas de hacer nada, ...)

		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válido	NADA	30	15,2	15,2	15,2
	POCO	30	15,2	15,2	30,5
	ALGO	64	32,5	32,5	62,9
	BASTANTE	57	28,9	28,9	91,9
	MUCHO	16	8,1	8,1	100,0
	Total	197	100,0	100,0	

Tienen problemas para dormir (Conciliar y/o, mantener el sueño, pesadillas, ...)

		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válido	NADA	58	29,4	29,4	29,4
	POCO	43	21,8	21,8	51,3
	ALGO	53	26,9	26,9	78,2
	BASTANTE	38	19,3	19,3	97,5
	MUCHO	5	2,5	2,5	100,0
	Total	197	100,0	100,0	

Resultados y conclusiones

Ha notado cambios en los hábitos de alimentación

		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válido	NADA	63	32,0	32,0	32,0
	POCO	50	25,4	25,4	57,4
	ALGO	44	22,3	22,3	79,7
	BASTANTE	34	17,3	17,3	97,0
	MUCHO	6	3,0	3,0	100,0
	Total		197	100,0	100,0

Se quejan de no poder salir y realizar sus actividades extraescolares

		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válido	NADA	29	14,7	14,7	14,7
	POCO	36	18,3	18,3	33,0
	ALGO	49	24,9	24,9	57,9
	BASTANTE	45	22,8	22,8	80,7
	MUCHO	38	19,3	19,3	100,0
	Total		197	100,0	100,0

Falta de preocupación por su aspecto físico (aseo, vestido, ...)

		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válido	NADA	83	42,1	42,1	42,1
	POCO	37	18,8	18,8	60,9
	ALGO	43	21,8	21,8	82,7
	BASTANTE	21	10,7	10,7	93,4
	MUCHO	13	6,6	6,6	100,0
	Total		197	100,0	100,0

Ha aumentado la conflictividad en la relación con otros miembros de la familia
(padres, hermanos, ...)

		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válido	NADA	58	29,4	29,4	29,4
	POCO	43	21,8	21,8	51,3
	ALGO	58	29,4	29,4	80,7
	BASTANTE	27	13,7	13,7	94,4
	MUCHO	11	5,6	5,6	100,0
	Total		197	100,0	100,0

Echan de menos la relación con otros familiares, se quejan de verlos poco

		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válido	NADA	9	4,6	4,6	4,6
	POCO	21	10,7	10,7	15,2
	ALGO	41	20,8	20,8	36,0
	BASTANTE	73	37,1	37,1	73,1
	MUCHO	53	26,9	26,9	100,0
	Total		197	100,0	100,0

Se quejan de que les regañan mucho

		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válido	NADA	36	18,3	18,3	18,3
	POCO	53	26,9	26,9	45,2
	ALGO	54	27,4	27,4	72,6
	BASTANTE	36	18,3	18,3	90,9
	MUCHO	18	9,1	9,1	100,0
	Total		197	100,0	100,0

Resultados y conclusiones

Consideran que les mandan muchas cosas, más de las que pueden hacer

		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válido	NADA	39	19,8	19,8	19,8
	POCO	39	19,8	19,8	39,6
	ALGO	60	30,5	30,5	70,1
	BASTANTE	38	19,3	19,3	89,3
	MUCHO	21	10,7	10,7	100,0
	Total		197	100,0	100,0

Manifiestan miedo a un posible contagio

		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válido	NADA	46	23,4	23,4	23,4
	POCO	57	28,9	28,9	52,3
	ALGO	46	23,4	23,4	75,6
	BASTANTE	36	18,3	18,3	93,9
	MUCHO	12	6,1	6,1	100,0
	Total		197	100,0	100,0

Manifiestan interés por salir de casa a realizar actividades

		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válido	NADA	15	7,6	7,6	7,6
	POCO	34	17,3	17,3	24,9
	ALGO	40	20,3	20,3	45,2
	BASTANTE	56	28,4	28,4	73,6
	MUCHO	52	26,4	26,4	100,0
	Total		197	100,0	100,0

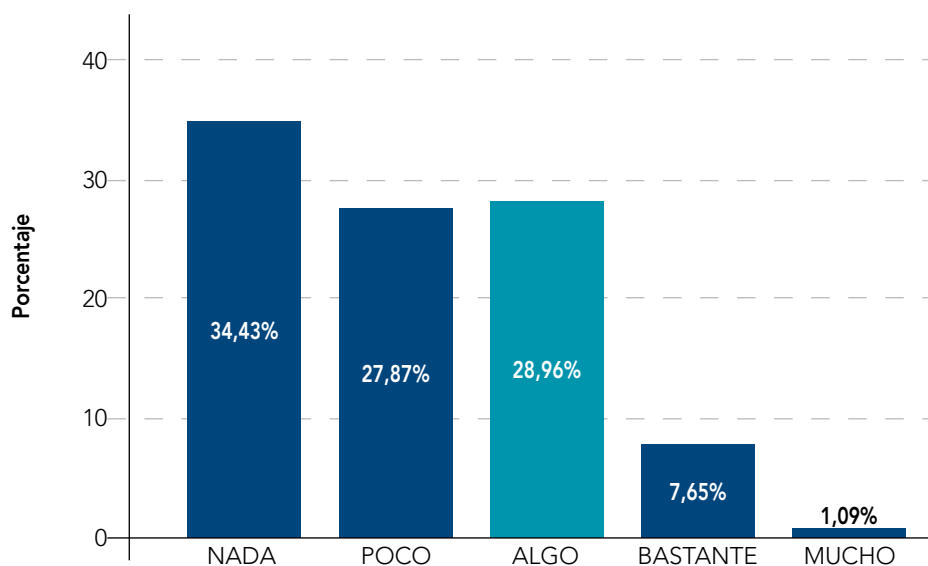
Manifiestan más preocupaciones de lo que es habitual en ellos,
en cuanto a cantidad y/o intensidad

		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válido	NADA	35	17,8	17,8	17,8
	POCO	49	24,9	24,9	42,6
	ALGO	58	29,4	29,4	72,1
	BASTANTE	43	21,8	21,8	93,9
	MUCHO	12	6,1	6,1	100,0
	Total	197	100,0	100,0	

4.1.3. Gráficas

4.1.3.1. Respuestas desde el Centro Educativo, respecto a profesores, alumnos y familias

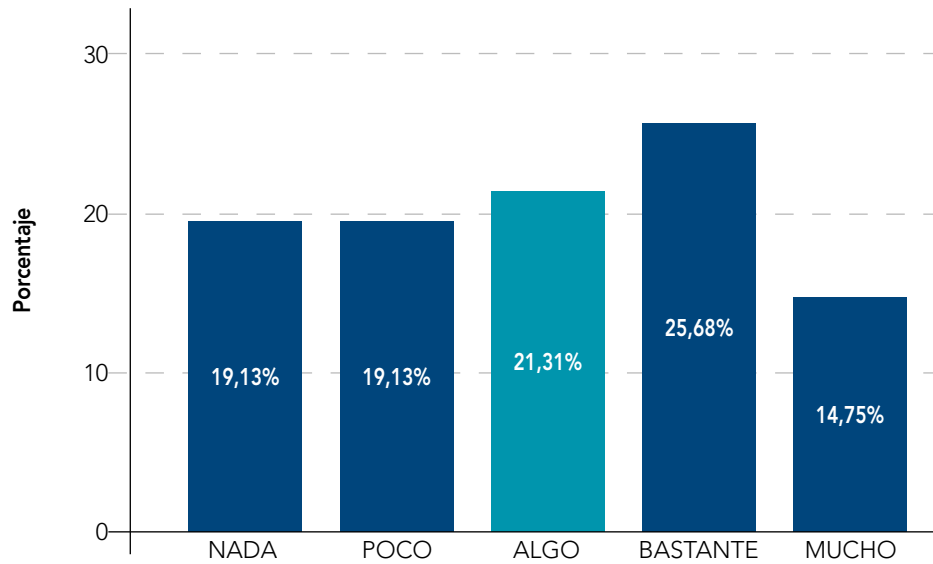
PROFESORES - Me siento bloqueado/a y me cuesta concentrarme a la hora de dar clase



- De nada a poco: 62%
- De algo a mucho: 38%

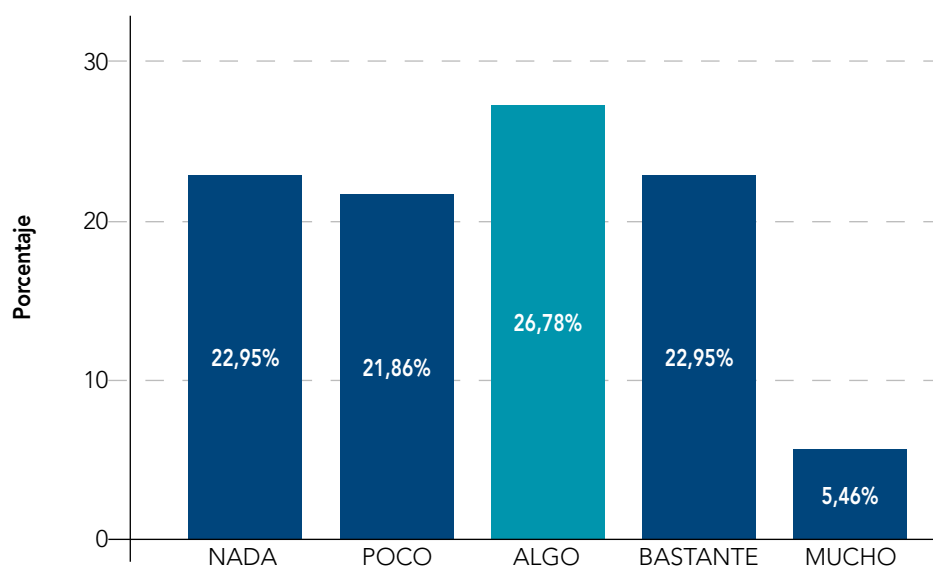
Resultados y conclusiones

PROFESORES - El miedo a contagiarme en el centro educativo ha influido en que me relacionara menos



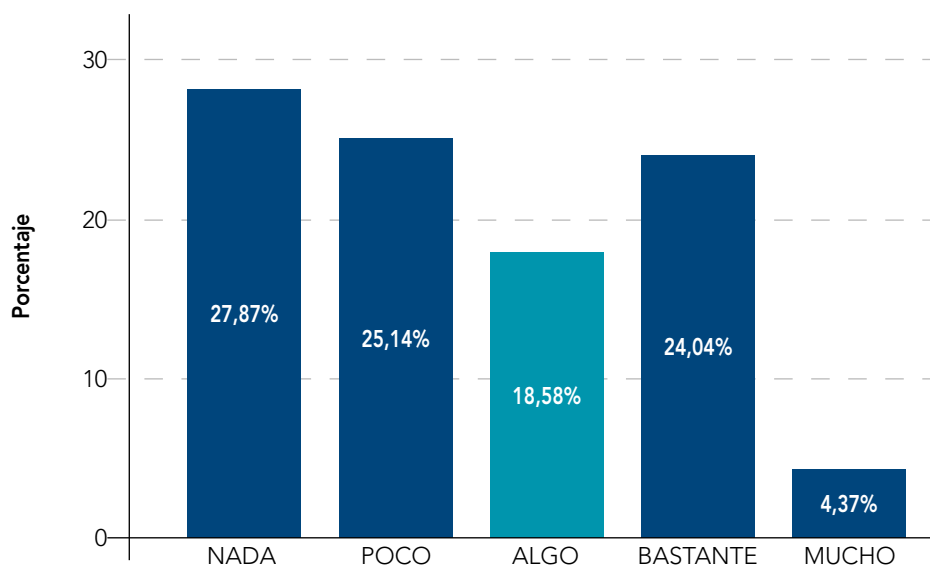
- De nada a poco: 38%
- De algo a mucho: 62%

PROFESORES - Me cuesta gestionar mis emociones (me noto más irascible, nervioso/a, enfadado/a, triste, sin ganas de hacer nada, ...)



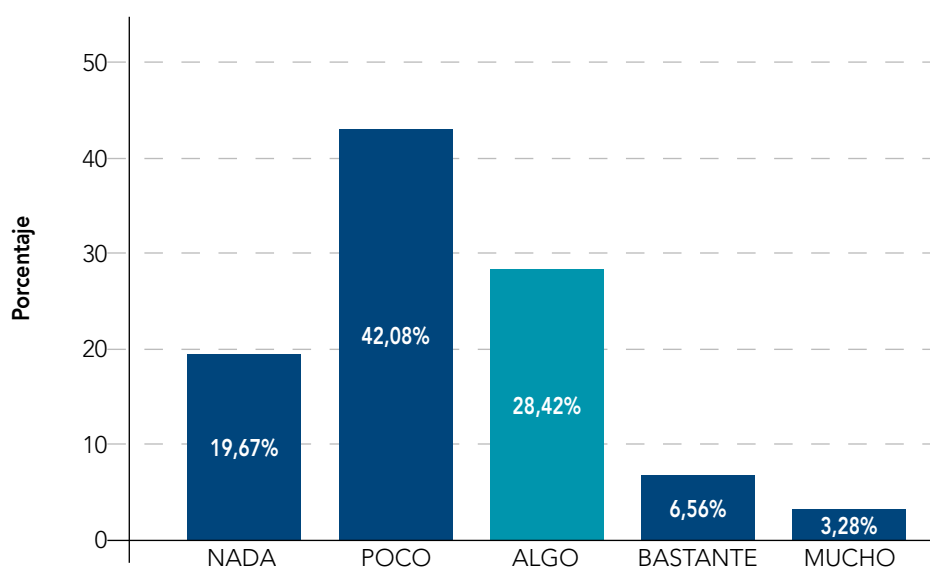
- De nada a poco: 45%
- De algo a mucho: 55%

**PROFESORES - Tengo más dificultades para realizar mis actividades cotidianas
(comer, dormir, llevar a cabo mi trabajo, asumir otras tareas, ...)**



- De nada a poco: 54%
- De algo a mucho: 47%

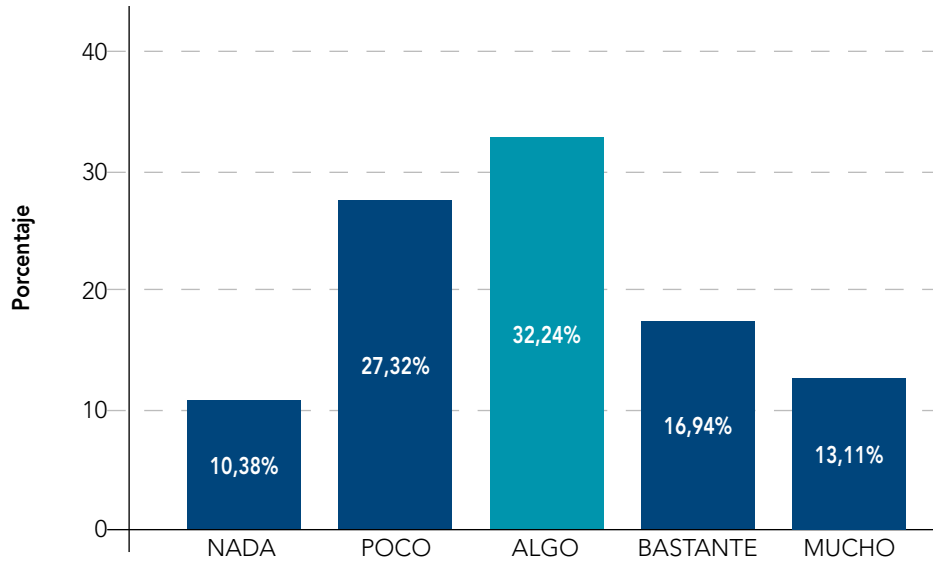
**ALUMNOS - Con frecuencia manifiestan sentirse mal físicamente
(dolor de cabeza, náuseas, mareos, cansancio, ...)**



- De nada a poco: 62%
- De bastante a mucho: 10%

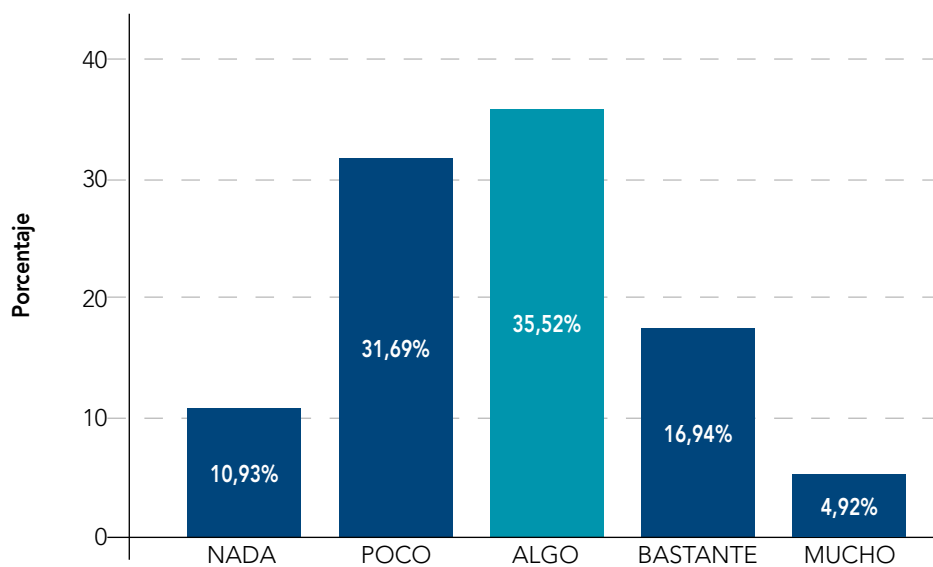
Resultados y conclusiones

ALUMNOS - Les cuesta concentrarse en las actividades



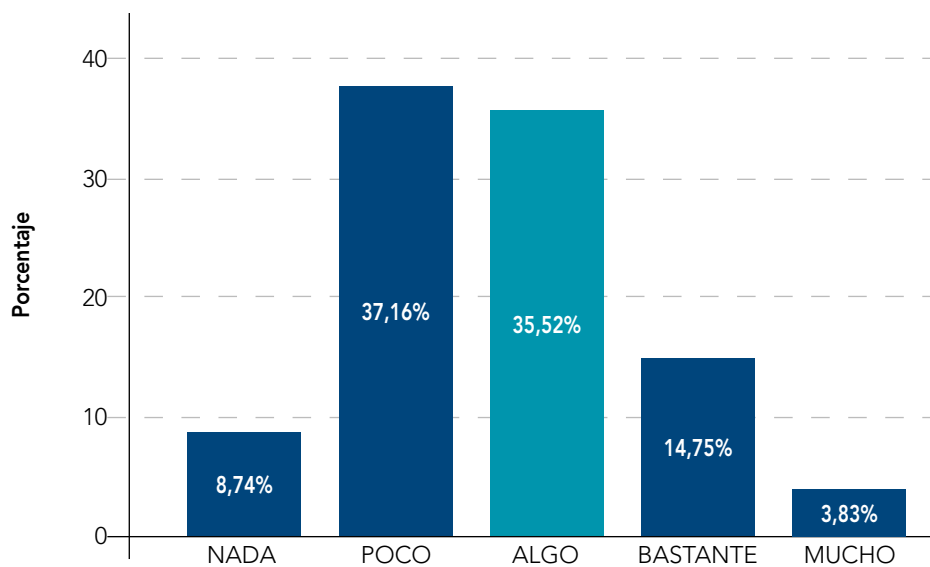
- De nada a poco: 37%
- De algo a mucho: 62%

ALUMNOS - Manifiestan dificultades en su control emocional (están más nerviosos, irritables, tristes, sin ganas de hacer nada, ...)



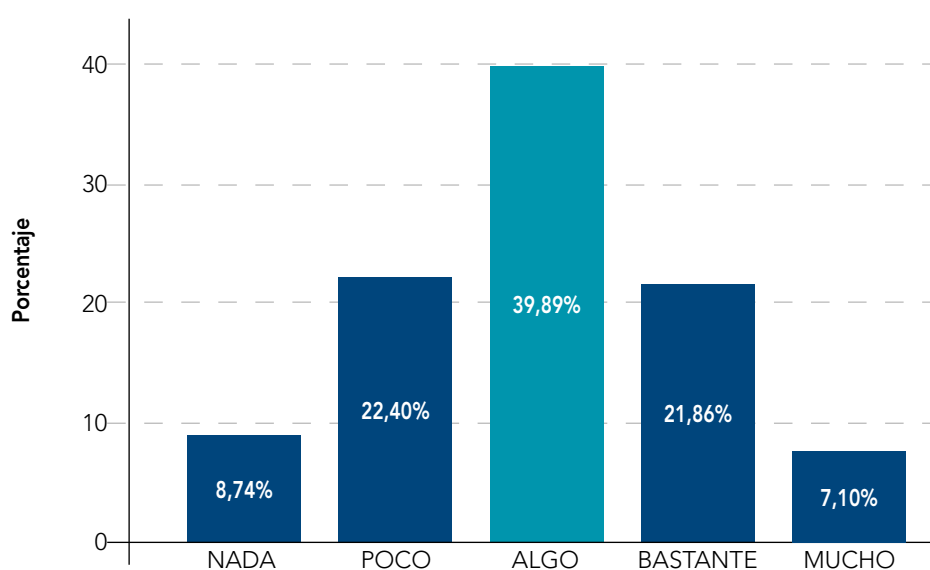
- De nada a poco: 43%
- De algo a mucho: 58%

ALUMNOS - Las tareas escolares les resultan más difíciles



- De nada a poco: 46%
- De bastante a mucho: 19%

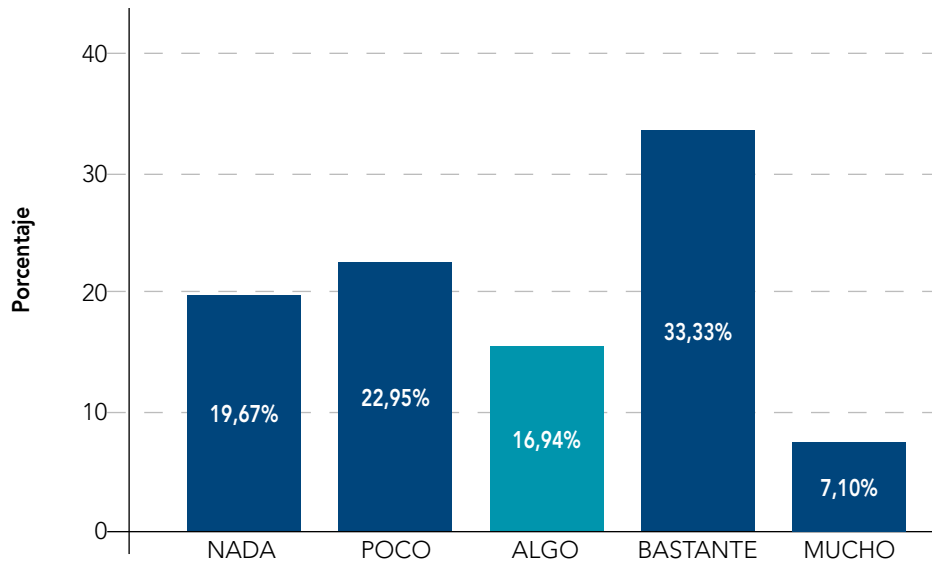
ALUMNOS - Demandan más ayuda para realizar las actividades



- De nada a poco: 31%
- De bastante a mucho: 29%

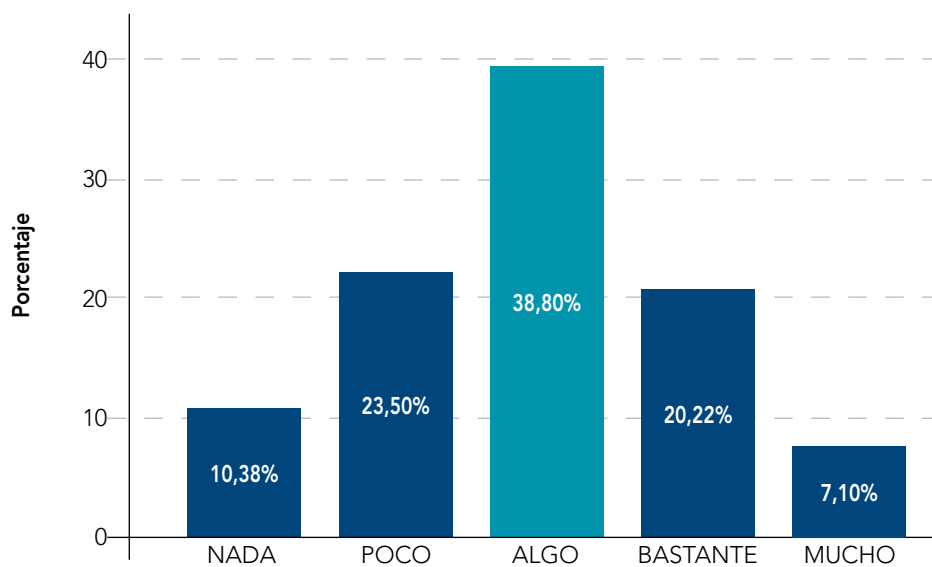
Resultados y conclusiones

ALUMNOS - Se quejan de las exigencias del profesorado



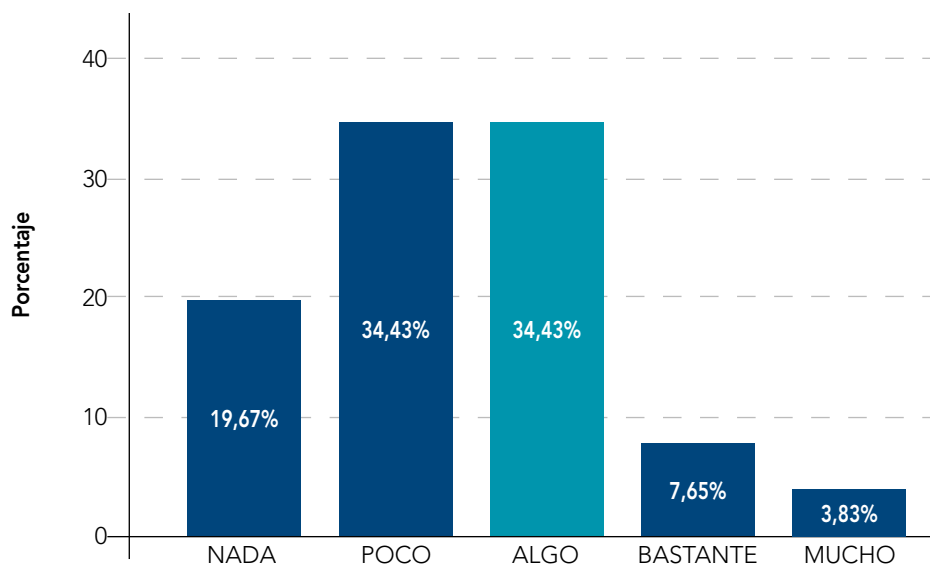
- De nada a poco: 43%
- De bastante a mucho: 40%

ALUMNOS - Demandan más ayuda de lo habitual para realizar las tareas



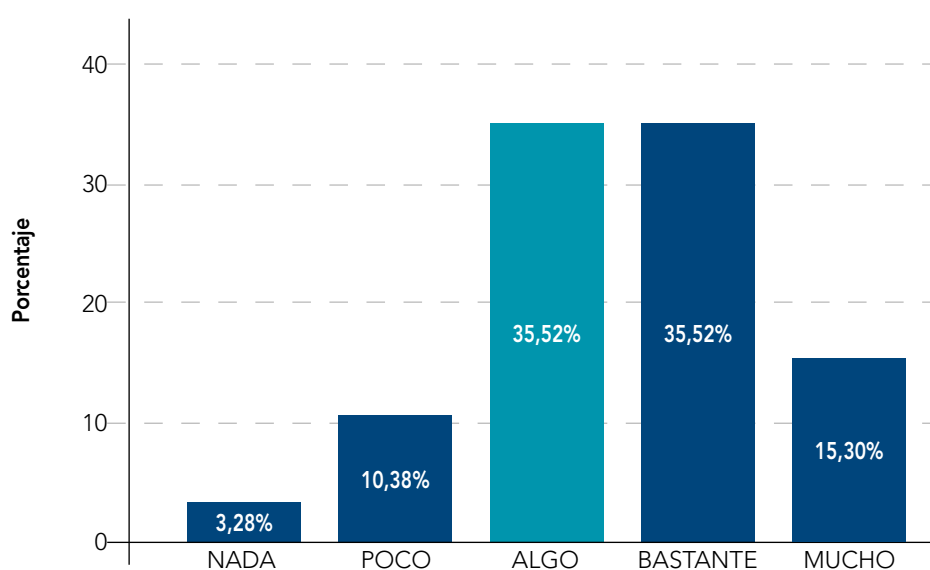
- De nada a poco: 34%
- De bastante a mucho: 27%

ALUMNOS - Les cuesta más relacionarse con sus compañeros/as y gestionar sus conflictos



- De nada a poco: 54%
- De algo a mucho: 45%

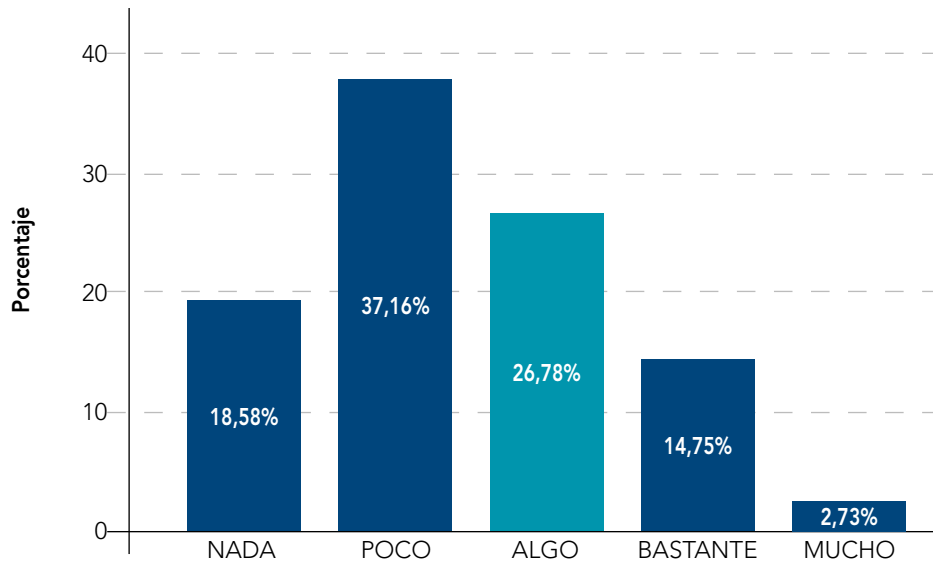
ALUMNOS - Establecen relación con el profesorado



- De nada a poco: 13%
- De algo a mucho: 87%

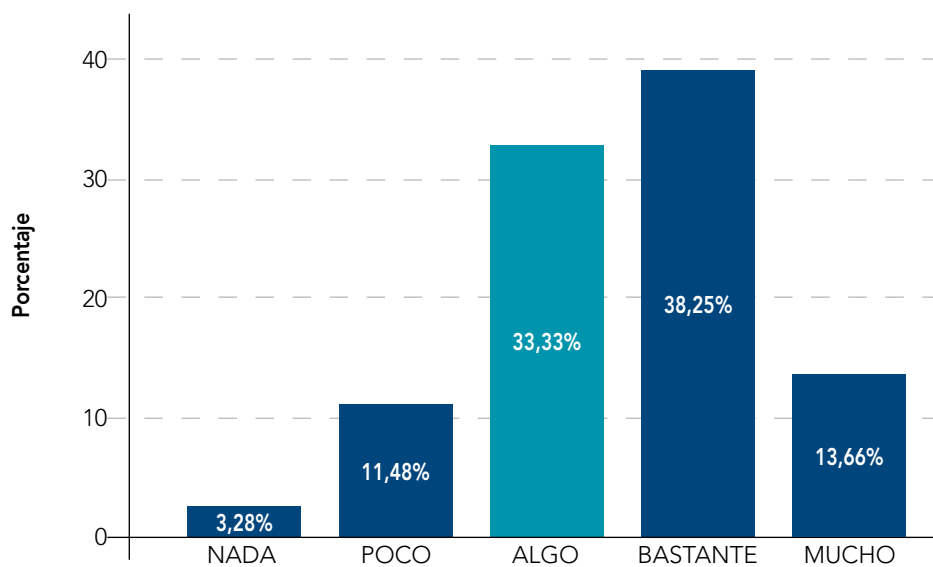
Resultados y conclusiones

ALUMNOS - Manifiestan miedo a contagiarse



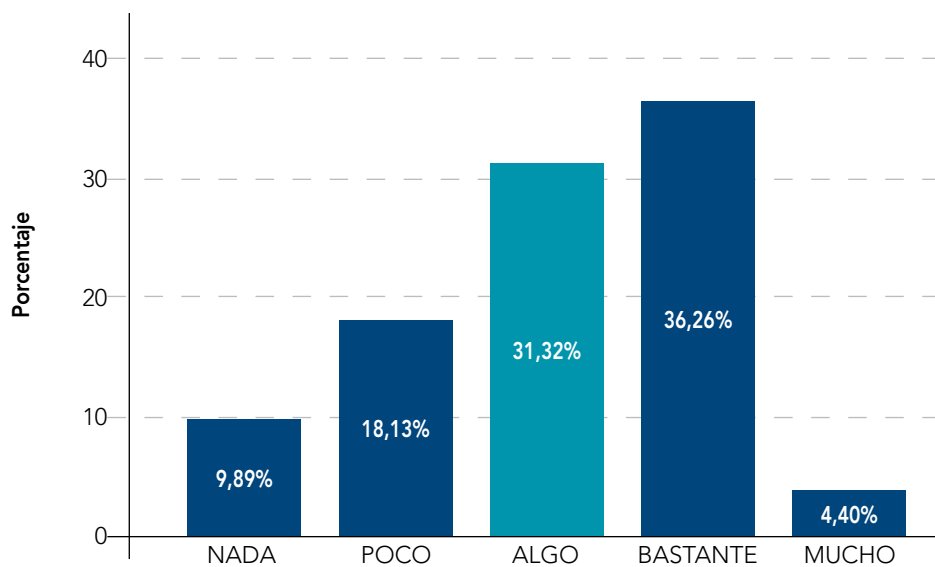
- De nada a poco: 56%
- De bastante a mucho: 17%

ALUMNOS - Manifiestan interés por relacionarse con otras personas



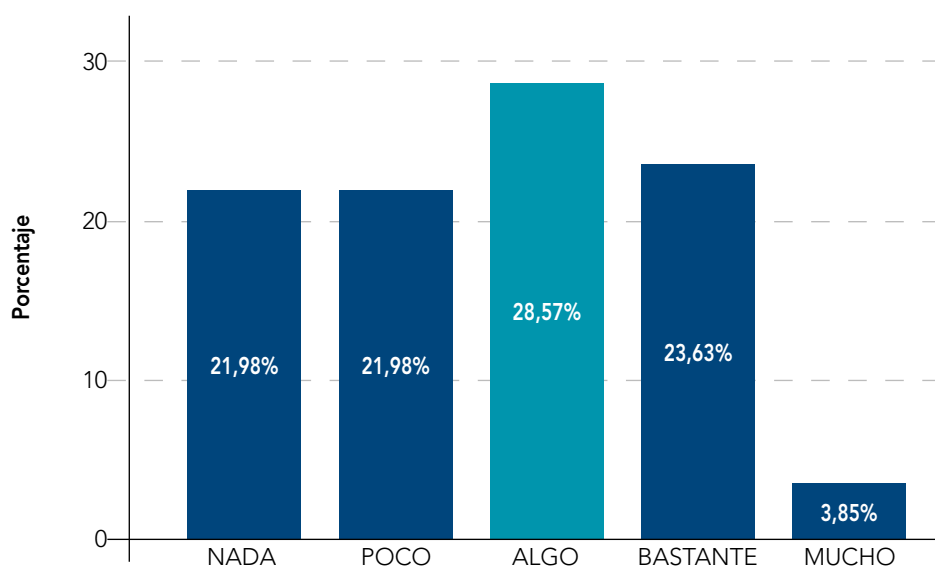
- De nada a poco: 14%
- De algo a mucho: 85%

FAMILIAS - Las familias se muestran más demandantes



- De nada a poco: 28%
- De algo a mucho: 72%

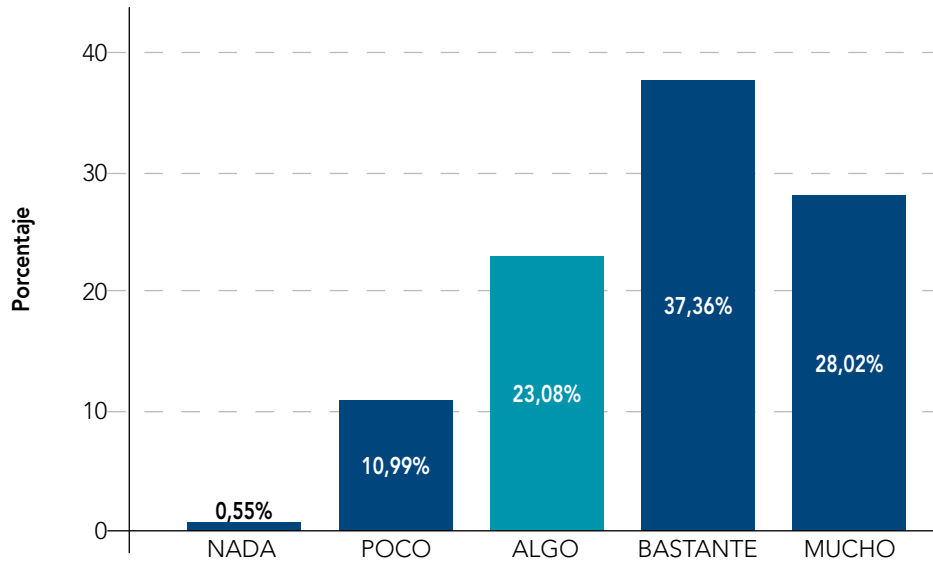
FAMILIAS - Ha notado falta de empatía por parte de las familias en relación al profesorado (ponerse en su lugar, comprensión, ...)



- De nada a poco: 44%
- De algo a mucho: 57%

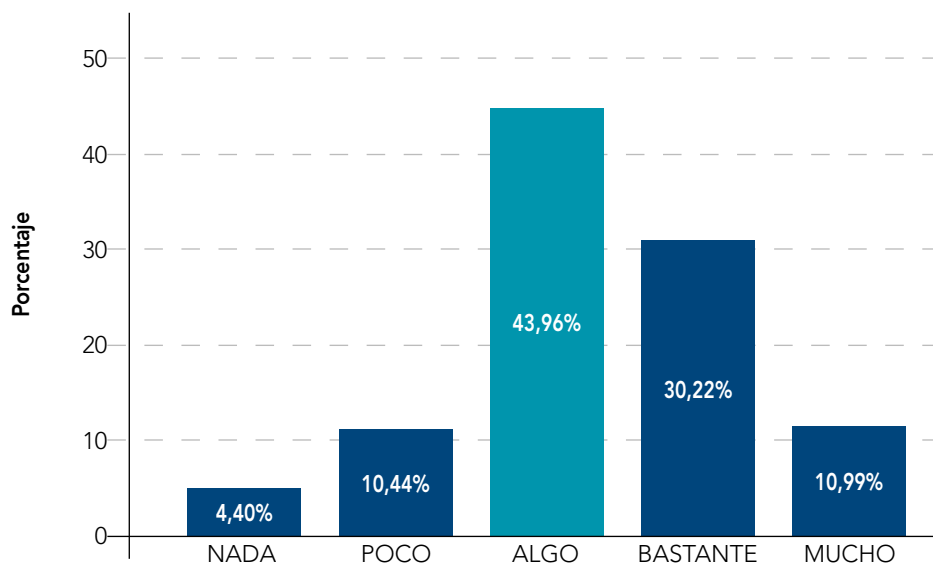
Resultados y conclusiones

FAMILIAS - Las familias se han adaptado a las medidas tomadas por el centro educativo y colaboran en su cumplimiento



- De nada a poco: 12%
- De bastante a mucho: 55%

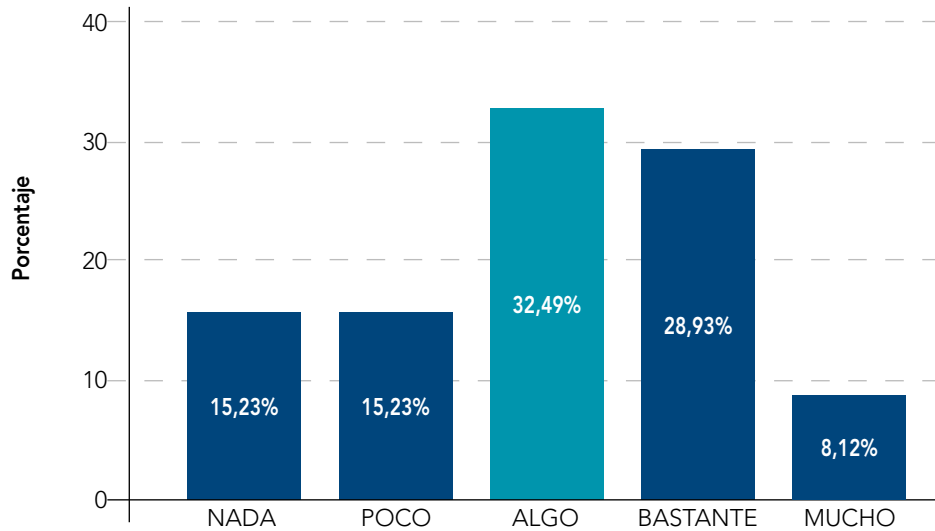
FAMILIAS - Manifiestan miedo y preocupación por un posible contagio



- De nada a poco: 15%
- De bastante a mucho: 85%

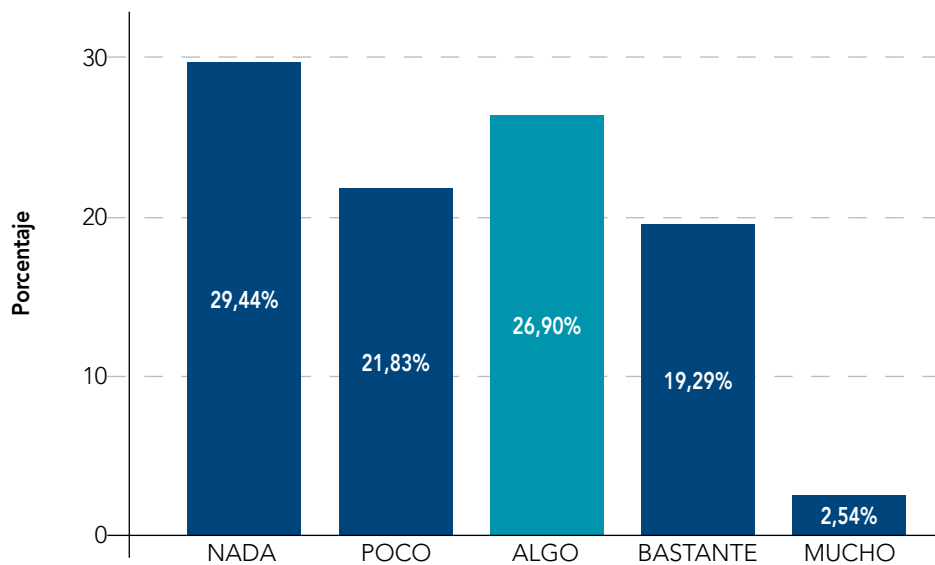
4.1.3.2. Respuestas desde las familias sobre sus hijos o hijas

Manifiestan más dificultades en su control emocional (están más nerviosos, irritables, tristes, sin ganas de hacer nada, ...)



- De nada a poco: 30%
- De algo a mucho: 69%

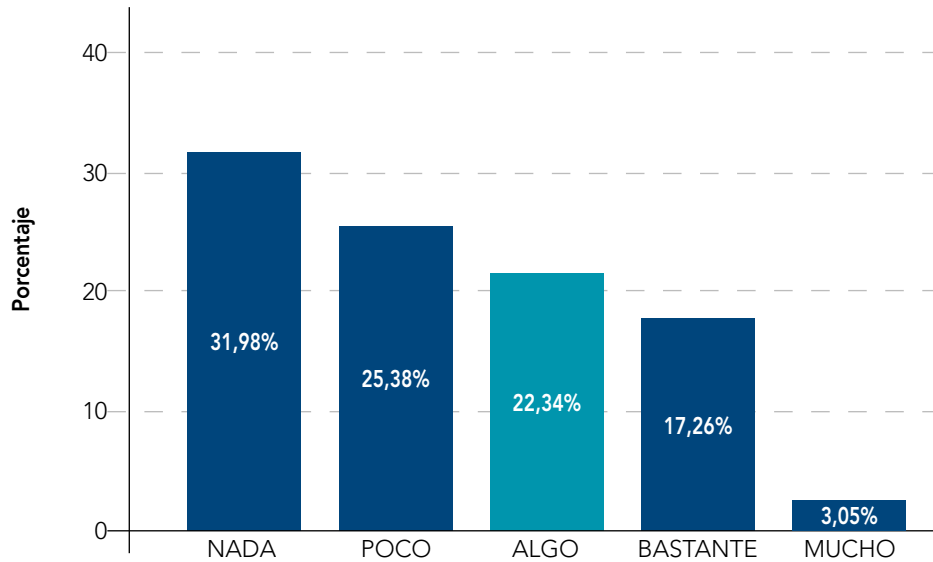
Tienen problemas para dormir (conciliar y/o mantener el sueño, pesadillas, ...)



- De nada a poco: 51%
- De algo a mucho: 49%

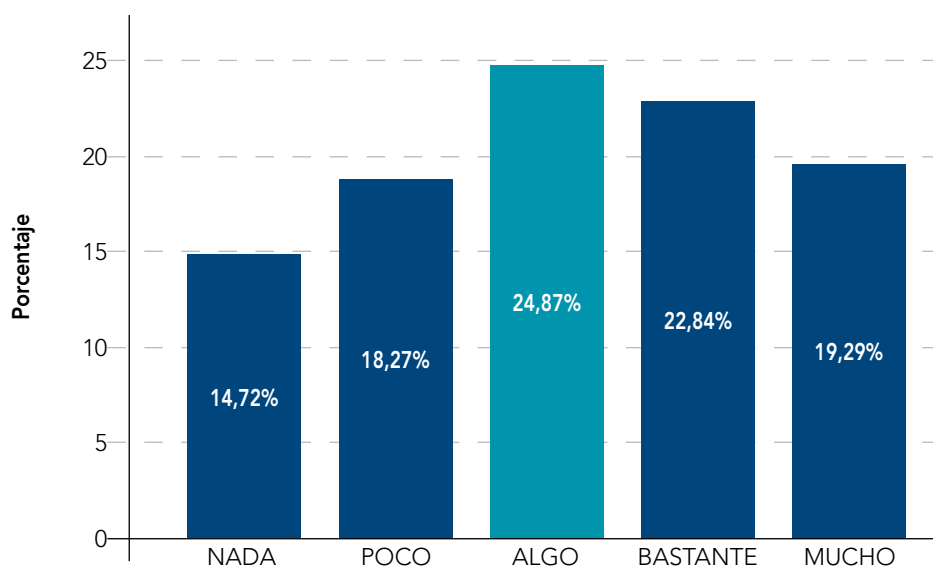
Resultados y conclusiones

Ha notado cambios en los hábitos de alimentación



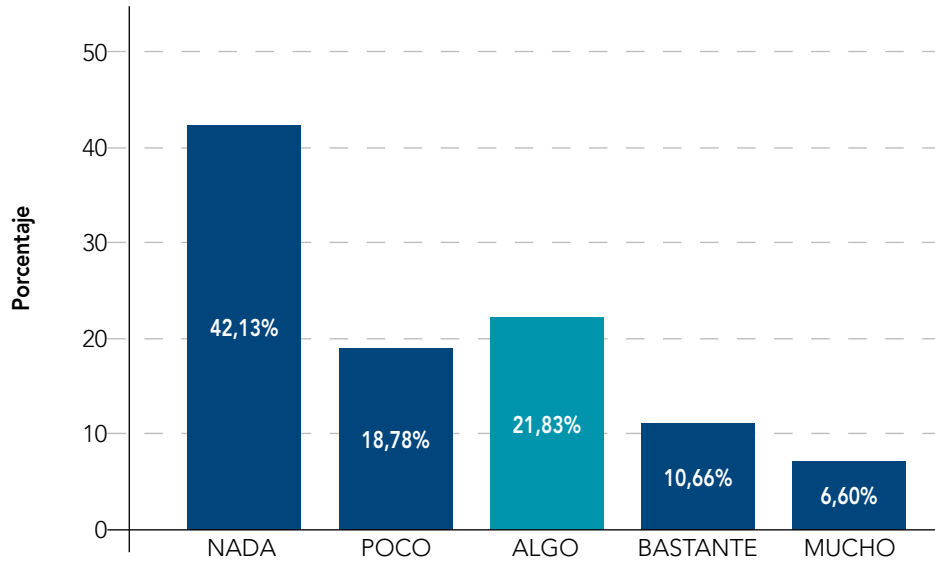
- De nada a poco: 57%
- De bastante a mucho: 20%

Se quejan de no poder salir y realizar sus actividades extraescolares



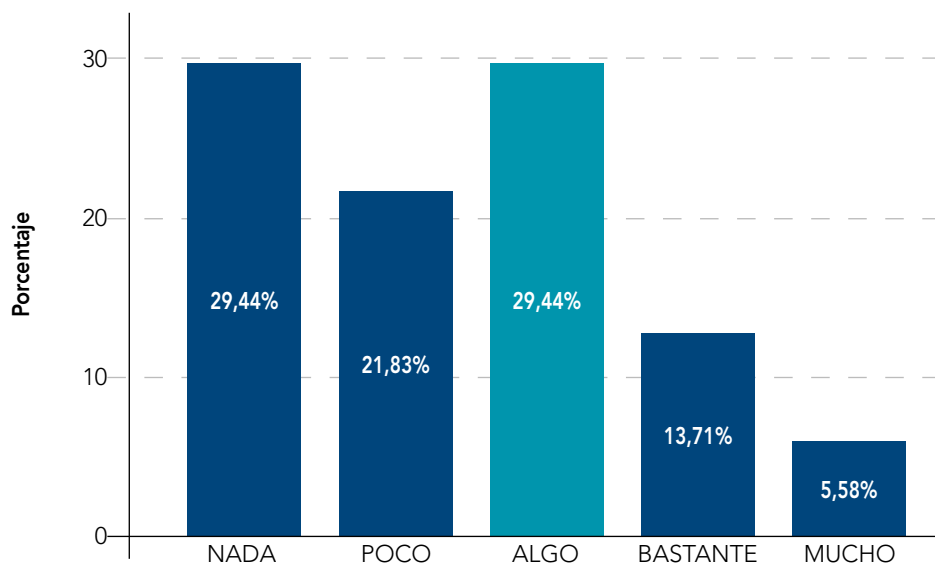
- De nada a poco: 33%
- De algo a mucho: 67%

Falta de preocupación por su aspecto físico (aseo, vestido, ...)



- De nada a poco: 61%
- De bastante a mucho: 18%

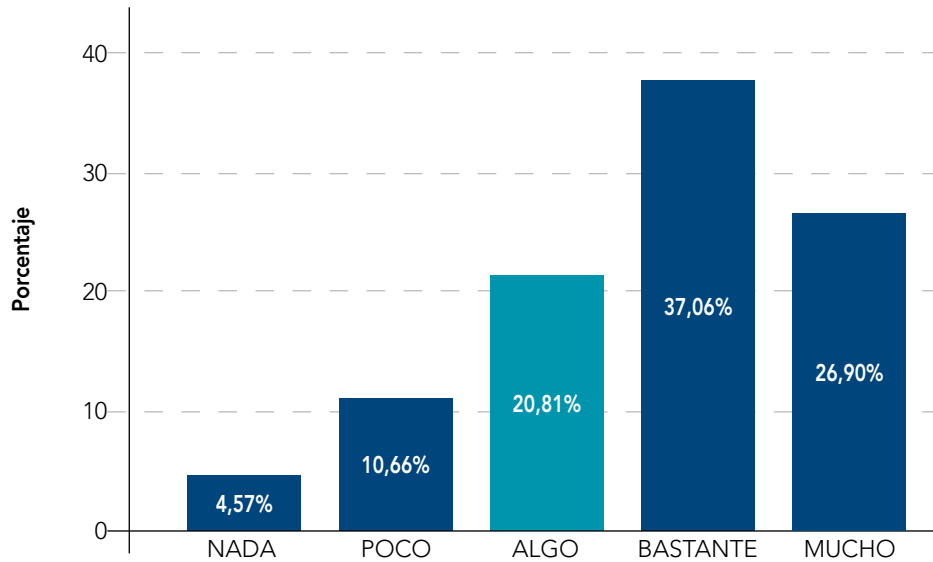
Ha aumentado la conflictividad en la relación con otros miembros de la familia (padres, hermanos, ...)



- De nada a poco: 51%
- De algo a mucho: 49%

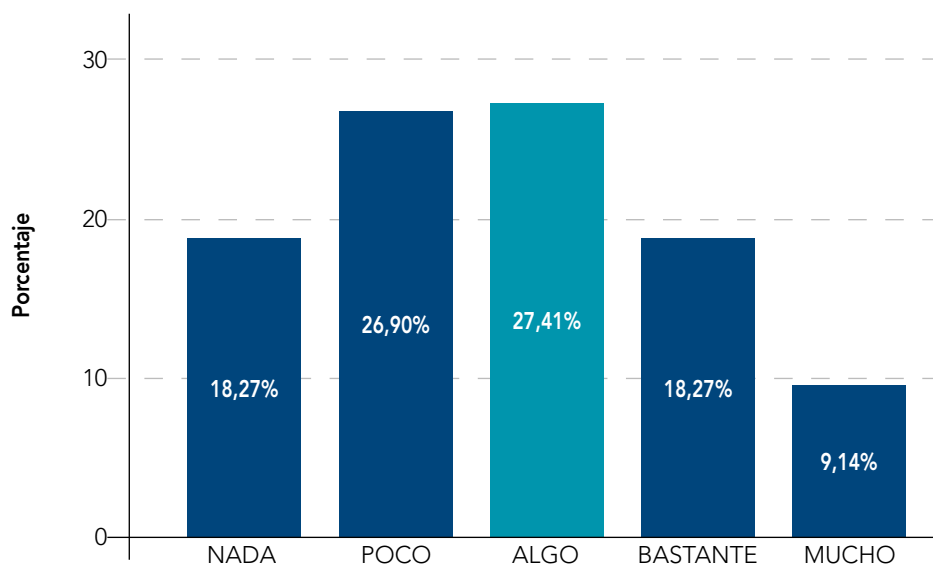
Resultados y conclusiones

Echan de menos la relación con otros familiares, se quejan de verlos poco



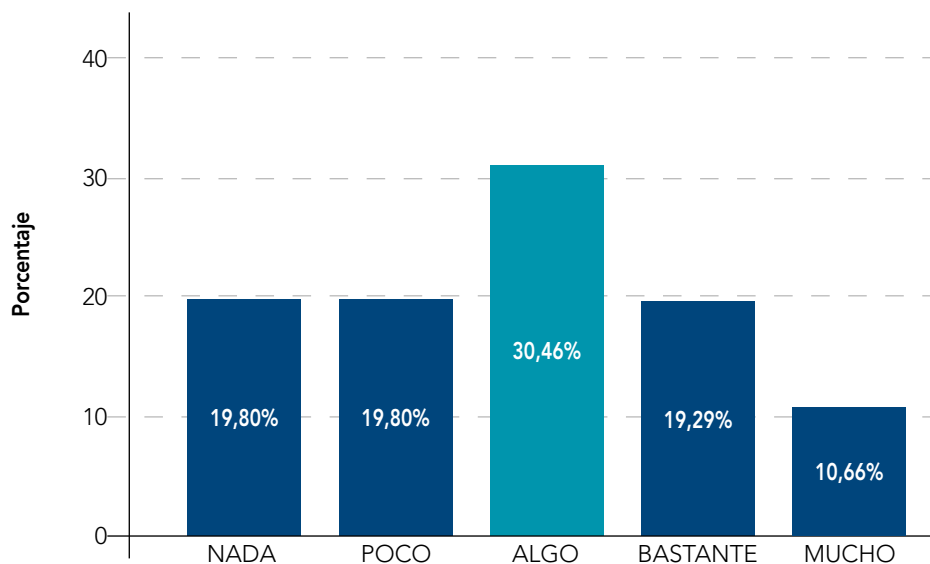
- De nada a poco: 17%
- De bastante a mucho: 64%

Se quejan de que les regañan mucho



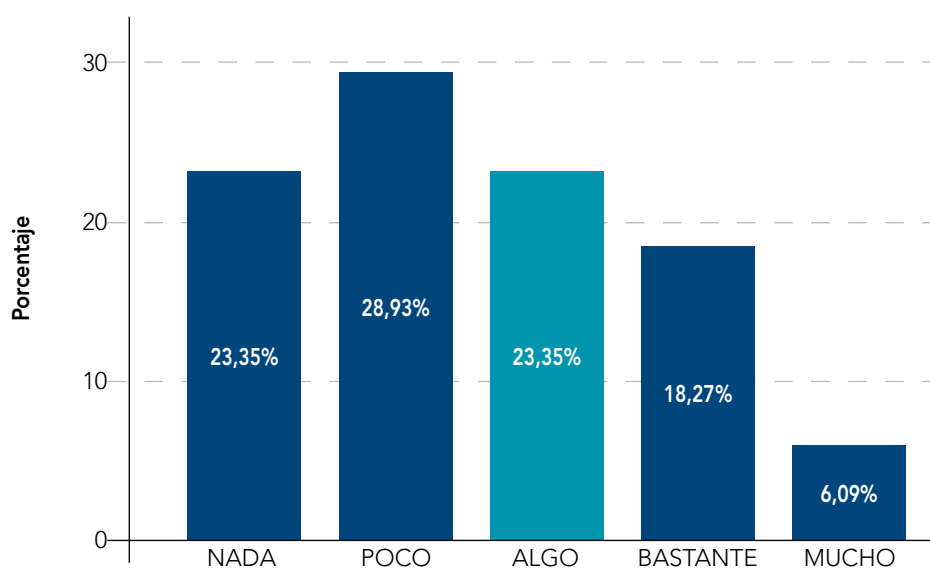
- De nada a poco: 45%
- De algo a mucho: 55%

Consideran que les mandan muchas cosas, más de las que pueden hacer



- De nada a poco: 40%
- De bastante a mucho: 30%

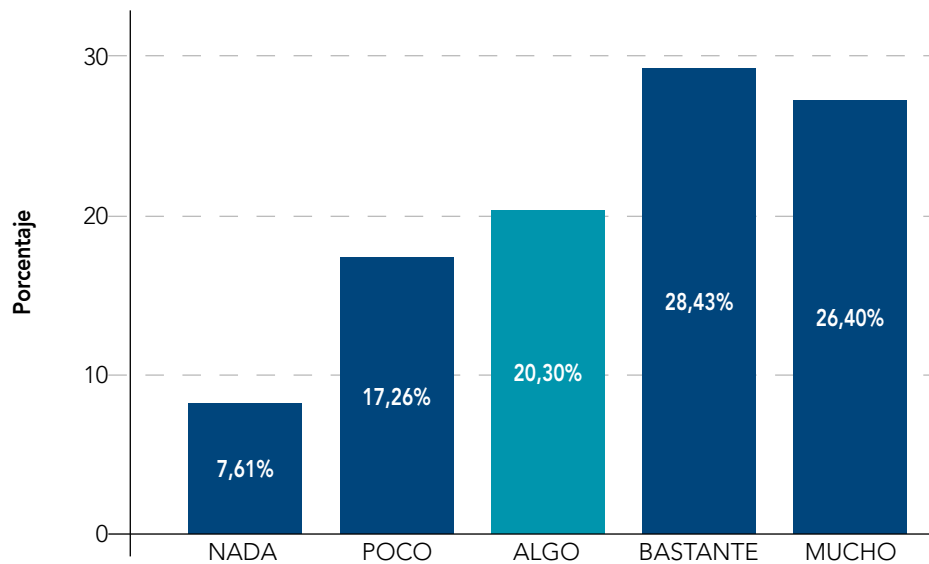
Manifiestan miedo a un posible contagio



- De nada a poco: 52%
- De algo a mucho: 24%

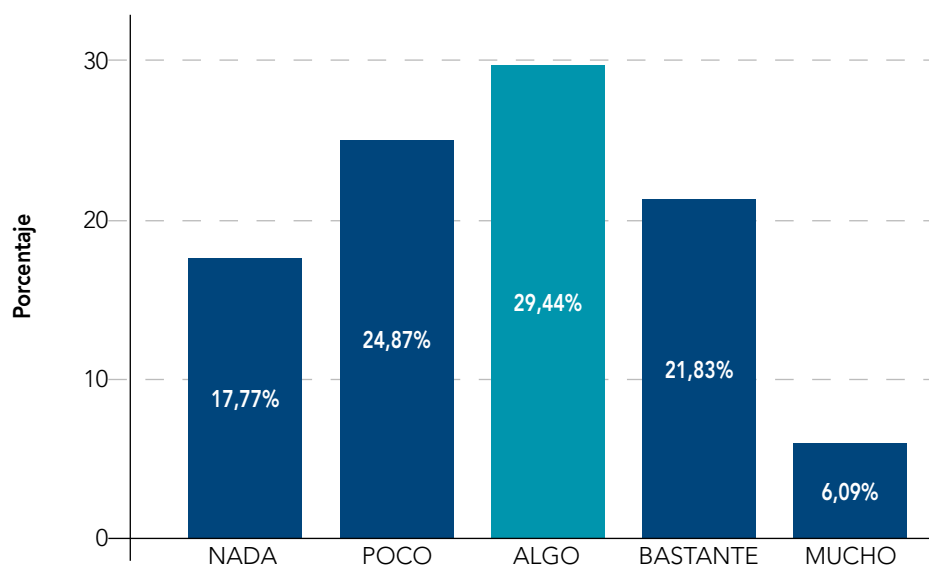
Resultados y conclusiones

Manifiestan interés por salir de casa a realizar actividades



- De nada a poco: 24%
- De bastante a mucho: 54%

Manifiestan más preocupaciones de lo que es habitual en ellos, en cuanto a cantidad y/o intensidad



- De nada a poco: 42%
- De algo a mucho: 58%

4.2. Conclusiones Datos Estadísticos

Si bien el profesorado reconoce que a principio de curso estaban más preocupados por la situación de la pandemia y la vuelta a las aulas, se han ido adaptando a la nueva situación escolar, y lo van llevando mejor gracias a los esfuerzos realizados por todos/as y a los equipos directivos para adaptar los espacios y mantener los grupos burbuja, así como a las medidas adoptadas desde las Consejerías de Educación y Sanidad.

En el momento de realizar el presente estudio, todavía un considerable porcentaje del profesorado se sentían, en mayor o menor medida, bloqueados, costándoles concentrarse a la hora de dar clase y tenían estrés y dificultades para gestionar sus emociones y realizar sus actividades cotidianas.

En cuanto al miedo al contagio, los adultos (familia y profesorado) han experimentado, en un elevado tanto por ciento, mayor preocupación y miedo ante un posible contagio. Sin embargo, los/las alumnos/as, han mostrado una baja o nula preocupación o miedo ante este posible contagio.

Según los datos aportados por el profesorado, más de la mitad del alumnado presentaban síntomas de estrés en cuanto a: manifestar dificultades en la concentración y en el control emocional, inseguridad ante las tareas resultándoles estas más difíciles, han desarrollado sentimientos de incapacidad demandando más ayuda al profesorado para realizar las actividades y tareas y se han quejado de las exigencias del profesorado.

Igualmente, según las valoraciones aportadas por las familias, más del 50% de sus hijos/as también manifiestan síntomas de estrés en cuanto a tener más dificultades en su control emocional, problemas para realizar sus actividades cotidianas (problemas para dormir, hábitos de alimentación, conflictividad entre hermanos y otros miembros de la familia), más preocupaciones de lo que es habitual en ellos/as, se quejaban de que les regañaban mucho y les mandaban más cosas de las que podían hacer.

En cuanto a la relación alumnado – escuela y familia, el profesorado ha manifestado que más de la mitad del alumnado estableció una muy buena relación, en cuanto a calidad y cantidad con ellos/as.

También valoraron como muy buena la adaptación que las familias habían tenido con las medidas tomadas por los centros educativos y como han colaborado en su cumplimiento. Las familias se han mostrado empáticas, aunque más demandantes con el profesorado.

Resultados y conclusiones

La atención educativa presencial es una forma adecuada de dar respuesta a las necesidades tanto educativas como de socialización que tienen los chicos/as, 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/as manifiestan interés por salir de casa a realizar actividades, un 68% se quejan de no poder salir a realizar sus actividades extraescolares y un 85% echan de menos la relación con otros familiares y se quejan de verlos poco.

El profesorado estima que un 75% del alumnado manifiestan interés por relacionarse con otras personas. Por lo tanto, es necesario adoptar medidas de prevención y protección frente al Covid-19 que posibiliten la Educación presencial en los centros educativos.

Dado el escaso miedo o preocupación que tienen los chicos/as 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 información y la sensibilización hacia la importancia y peligrosidad de la pandemia, así como la necesidad de protegerse individual y grupalmente y ser respetuoso/a 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.).



Plan de apoyo

Plan de apoyo

5.1. NECESIDADES DETECTADAS

Teniendo en cuenta los datos obtenidos en el presente estudio y las conclusiones extraídas de los mismos, consideramos oportuno establecer un programa de apoyo para atender las siguientes necesidades detectadas en relación al profesorado, alumnado y familias.

- Apoyo psicológico al profesorado alumnado y familias.
- Información a los chicos/as sobre las graves consecuencias de la pandemia sobre todo a nivel sanitario.
- Sensibilización hacia la necesidad de respetar y cumplir las medidas de protección establecidas por las Administraciones Sanitarias y Educativas.
- Favorecer y facilitar medidas de socialización seguras para prevenir que la distancia física se convierta en distancia social y evitar las conductas de riesgo (fiestas, quedadas, botellones, etc.).
- Retomar las actividades escolares y extraescolares presenciales.

5.1.1. Objetivos y finalidades del Plan de Apoyo

Como objetivos prioritarios para toda la comunidad educativa (padres, profesorado y alumnos) tendríamos:

- Informar sobre las consecuencias de la pandemia.
- 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.
- Procurar el bienestar psicológico del profesorado, alumnado y familia.

5.1.2. Recursos Implicados en el desarrollo del Plan de Apoyo

- Ámbito Escolar.
- Ámbito Familiar.
- Colegio Oficial de la Psicología de Madrid.

5.1.3. Finalidades y Actuaciones

5.1.3.1. *Ámbito escolar*

En esta situación de pandemia cobran especial relevancia, entre las múltiples funciones que tiene la educación, en relación al desarrollo de competencias personales, sociales y cívicas, las tres siguientes:

- Favorecer la educación para la salud.
- Potenciar una socialización responsable.
- Mejorar la competencia curricular y digital.

En cuanto a la educación para la salud, debemos destacar la importancia de la intervención educativa para la prevención de las consecuencias negativas de la actual situación de pandemia, centrándonos en la importancia de la información, sensibilización y control de variables comportamentales que nos permita disminuir o eliminar el riesgo de contagios y de expansión de la pandemia, así como el establecimiento de unos comportamientos responsables que favorezcan un adecuado nivel de salud física y mental. Sería necesario poner en marcha estrategias y planes de trabajo que vayan más allá de una mera transmisión de información y que sean capaces de desarrollar repertorios de conductas saludables y estrategias que reduzcan su vulnerabilidad ante las situaciones socioambientales y sanitarias que tienen una repercusión negativa en los niños/as y adolescentes.

En la intervención educativa en estos aspectos, sería conveniente, en el trabajo con el alumnado, establecer una serie de **estrategias informativas** que los permita alcanzar conocimientos que desarrollen actitudes facilitadoras de la salud y bienestar. Y una serie de **estrategias comportamentales** que los lleve a adquirir o modificar conductas capaces de protegerles y prevenir posibles contagios.

El centro educativo es uno de los vehículos de socialización de mayor influencia e incidencia en los niños/as y adolescentes. Ofrece oportunidades de integración como miembro activo de la comunidad escolar facilitando experiencias fuera de la familia para aprender a relacionarse y desarrollar su competencia social en diferentes niveles de convivencia. En el grupo-clase se aprende a interiorizar y respetar las normas y a desarrollar conductas responsables. Además, el profesorado actúa como modelo y reforzador de conductas socialmente positivas.

En la pandemia, los niños/as y adolescentes fueron los primeros en experimentar las duras consecuencias del estado de alarma con el cierre de los colegios (desde el trece de marzo de 2020). Perdieron el contacto físico con sus amistades y profesorado y, en el mejor de los casos, se vieron obligados/as a establecer esta relación a través de las pantallas, ocasionando un aislamiento social. Perdieron la oportunidad de jugar en los recreos, de pasar tiempo con sus amigos y de realizar actividades extraescolares o de ocio habituales por lo que se han visto privados de interacción social. Tener escasas relaciones sociales puede llevar a estados emocionales complicados, por lo tanto, es importante incorporarse a los centros educativos de forma presencial y contar con una red de amigos y compañeros que sean capaces de ayudarles/las en los momentos difíciles y poder disfrutar con ellos/as en los buenos momentos. El centro educativo es imprescindible para

Plan de apoyo

facilitar una socialización segura que no ponga en riesgo su salud y les permita, aprender a adaptarse a los cambios, compartir sus experiencias con el grupo de iguales y aprender a relacionarse resolviendo sus propios conflictos.

El confinamiento obligatorio y el cierre de los centros educativos, para evitar riesgos de contagios y salvar vidas, trajo consigo el tener que retomar la situación de enseñanza / aprendizaje, en un primer momento a distancia y posteriormente un sistema mixto presencial y a distancia. Esta situación conllevó un nuevo reto para el profesorado, alumnado y familias y puso de evidencia las deficiencias del sistema educativo en cuanto a la formación en competencia digital del alumnado y profesorado y la carencia de una infraestructura adecuada en cuanto a equipos informáticos y conectividad adecuadas.

La adquisición de la competencia digital supone un conjunto de conocimientos, habilidades, actitudes y estrategias que se requieren para el uso de los medios digitales y las T.I.C. Tras la pandemia, cobra especial relevancia el que se contemple en los Proyectos Educativos de los centros, estrategias de trabajo que promuevan el desarrollo de la competencia digital en el alumnado que les permita afrontar, con garantía de éxito, un futuro de incertidumbre.

La LOMLOE, incorpora algunas novedades en materia de competencia digital como que el sistema educativo garantizará la plena inserción del alumnado en la sociedad digital y aprendizaje de un consumo responsable y un uso crítico y seguro de los medios digitales. La disposición adicional décima de la LOMLOE establece que "Contendrá las medidas que garanticen la competencia digital del alumnado y profesorado, reduciendo en lo posible las brechas digitales de acceso y uso y las previsiones para la revisión de los elementos del currículo y de las programaciones didácticas centradas en los aspectos más competenciales del currículo". Con la LOMLOE, la competencia digital se convierte en un principio pedagógico en la educación obligatoria, que además de tener un tratamiento específico, se trabajará en todas las áreas y materias.

En el ámbito escolar y en relación al apoyo emocional, debemos tener en cuenta tanto a profesorado como alumnado y familias en el desarrollo de actuaciones desde el Plan de Apoyo.

En lo que respecta al **profesorado** Las finalidades serían:

- **Evitar el estrés laboral en el profesorado**

- Crear protocolos de intervención por parte de las Administraciones Educativas conjuntamente con los centros educativos que tengan 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 las necesidades concretas del mismo.

- Facilitar los apoyos y recursos necesarios, por parte de las Administraciones Educativas, para que puedan sentirse seguros en el centro educativo 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 termine el periodo de excepcionalidad.
- Proporcionar apoyo psicológico al profesorado.
- Evitar la sobreexposición a las informaciones referidas a la pandemia.
- Establecer canales de comunicación entre el profesorado. Dado que es normal que se sientan preocupados, es importante que compartan sus emociones con los compañeros/as. Circunstancias ajenas a ellos/as están condicionando su trabajo, el cual lo están haciendo lo mejor posible.
- **Favorecer la motivación del profesorado en relación a su rol profesional**
 - Reconocimiento profesional y apoyo afectivo. Sentirse reconocidos y valorados.
 - Empatía y refuerzo hacia su rol profesional.
 - Mejorar la formación del profesorado en la enseñanza online.
 - Apoyar en el teletrabajo. Reconocer la sobrecarga que supone a las tareas docentes el deber atender también a otras técnicas derivadas de la educación online (problemas de conexión, plataformas, ...).

En relación al **alumnado** el Plan de apoyo propuesto tendría como finalidades principales:

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

En cuanto a las líneas de intervención en el desarrollo del Plan tendríamos:

- **Detección de necesidades:**
 - Valorar los posibles comportamientos desadaptativos producidos por ansiedad, depresión, estrés, sensación de aislamiento, miedos, sentimientos de soledad, alteraciones de conducta,

Plan de apoyo

- Realización de una evaluación inicial que permita situar al alumno/a en su continuo de enseñanza/aprendizaje en relación a los estándares de su curso.
- **Prevención:**
 - Prevenir 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.
- **Afrontamiento:**
 - Apoyar 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.
 - Apoyo psicológico especializado si se considera necesario.
- **Recuperación:**
 - Empezar a superar las dificultades y sentirse mejor tanto a nivel emocional como curricular.
 - Reconocimiento, refuerzo y apoyo afectivo. Sentirse reconocidos y valorados por el esfuerzo realizado y el afrontamiento de las situaciones vividas.

En relación a las familias, desde el ámbito educativo la finalidad del Plan de Apoyo sería coordinarse con ellas para asegurar la coherencia en las intervenciones educativas y apoyarlas para favorecer en sus hijos/as el desarrollo de un autoconcepto positivo, un apego seguro, un bienestar emocional y resiliencia, todo ello mediante un estilo educativo adecuado a las necesidades de los mismos/as.

Coordinación familia escuela

Es importante que en el centro escolar desde la Tutoría y Orientación se trabaje con las familias y alumnado en los siguientes aspectos:

- Intensificar y enriquecer la acción tutorial en el grupo-clase, aportando materiales para lectura, grupos de discusión y debate. Guardando las medidas de seguridad recomendadas por las Administraciones Sanitaria y Educativa.
- De especial interés será el trabajo con familias en todas las etapas educativas a través de reuniones generales online y tutorías individuales, en su caso. Guardando las medidas de seguridad recomendadas por las Administraciones Sanitaria y Educativa.

- Facilitar a las familias orientaciones elaboradas por Colegios Profesionales y otras organizaciones sobre la atención a la infancia y adolescencia en esta situación de excepcionalidad (confinamiento, restricciones, pandemia, ...).

5.1.3.2. *Ámbito familiar*

No debemos olvidar que el sistema familiar es una importante fuente de afecto y protección frente a las dificultades cotidianas que tienen los niños/as y adolescentes. En este sentido la relación con los hijos/as se debería basar en la expresión de afecto, comunicación, establecimiento de normas y límites y el fomento de la autonomía y responsabilidad:

Expresión de afecto

En términos emocionales las personas necesitan dar y recibir cariño para asegurar su adecuado desarrollo personal. No solamente se muestra afecto a través de besos y abrazos o con decir "cuanto te quiero", también son muestras de afecto los reconocimientos de logros y cualidades, los elogios, el comprender su comportamiento ante una situación específica, favorecen, por una parte, que los hijos/as maduren emocionalmente y además desarrollen la confianza, seguridad y respeto hacia los otros. A través de la expresión de afectos los chicos/as se sienten cuidados, ayudados, comprendidos y protegidos al mismo tiempo que se favorece una autoestima positiva. Los hijos/as necesitan muestras de afecto a cualquier edad. Esta expresión de afecto se convierte en un factor de protección y prevención ante posibles complicaciones emocionales que pudieran degenerar en trastornos más graves o en inhabilitación para el normal desarrollo de la vida cotidiana

En esta situación de confinamiento en que se han visto restringidas las visitas y reuniones con los seres apreciados y queridos sería importante facilitar la expresión de afectos a través de que los chicos/as establezcan relación 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 emocional y social.

Comunicación

La Comunicación es un proceso de intercambio de información, opiniones, ideas, sentimientos o razonamientos de una persona y que es percibido y asimilado por otra, compartiendo emociones y sentimientos, cuidando lo que queremos decir y como lo decimos. En este proceso hay que promover la comunicación bidireccional basada en escuchar, preguntar, hablar, ponerse en lugar del otro, darle tiempo y espacio para que exprese sus ideas y razonamientos, al mismo tiempo que les hacemos entender nuestro punto de vista.

Plan de apoyo

La Comunicación es importante para encauzar las demandas e inquietudes de los hijos/as mostrando una escucha activa y empática. La escucha activa implica escuchar no solamente lo que nos está diciendo de forma oral sino también los sentimientos, ideas o pensamientos que subyacen a lo que están diciendo, es decir estar atentos a sus emociones. Además, para entenderlos precisamos empatía, es decir, sabernos poner en su lugar en relación a lo que nos están contando y a lo que necesita que le demos respuesta.

Otro factor a tener en cuenta en la comunicación es la conducta asertividad, que implica la expresión directa de los propios sentimientos, necesidades, derechos legítimos u opiniones sin amenazar o castigar a los demás. Se basa en el respeto por los demás y por nuestras propias opiniones, así como hacia los derechos y necesidades de la otra persona.

Es importante comunicarse con nuestros hijos/as antes de que ellos/as lo hagan con nosotros mostrando de esta forma un interés por resolver situaciones que se nos puedan presentar. Se debe crear un clima de confianza para facilitar la resolución de conflictos, que ayude a tomar decisiones, les haga sentirse más cercanos y aceptados como personas y se encuentren a gusto con nosotros.

Para mejorar la comunicación debemos escuchar, preguntar, amoldarse, en la medida de lo posible, a las características y conocimientos de los chicos/as, fijarnos en lo que dicen y como lo dicen, controlar el tono de voz, la fluidez y velocidad del relato, la expresión facial, establecer contacto visual y mantener una distancia próxima ya que el acercamiento se interpreta como interés. Se debe buscar el momento que nos permita centrar la atención en el diálogo en lo que estamos diciendo y escuchando y por supuesto no estar haciendo otra cosa al mismo tiempo. Y por supuesto no mostrar que nuestra comunicación responde a un mero trámite en la relación que mantenemos con ellos/as, que no son rutinarias, sino que responden a una necesidad de comunicación con nuestros hijos e hijas.

Hay que hablar con ellos/as y hacerles comprender la importancia que tiene el ser respetuoso con las medidas que dificultan la propagación del virus (distanciamiento social, higiene y lavado de manos, restricción del movimiento y respeto del toque de queda, aislamientos y cuarentenas, uso correcto de las mascarillas, no asistir a eventos públicos o privados si no son seguros en cuanto a las medidas anti COVID y el respeto de las mismas, restricción de viajes no esenciales, minimizar la exposición a fluidos corporales, conocimiento y evitación de prácticas nocivas. Es importante la comunicación de información veraz evitando "fake news".

Establecer normas y límites

En la familia, las normas y límites tendrán como finalidad el asegurar la protección, socialización y autorregulación de los niños/as y adolescentes. Las normas deben

ser claras, flexibles, explicadas y razonadas, entendidas por todos y todas, consensuadas y de obligado cumplimiento. Además, su cumplimiento debe tener una consecuencia positiva y su incumplimiento debe ir seguido de una consecuencia negativa.

Es importante en cuanto al cumplimiento de las normas y límites observar modelos de regulación adecuados y mejor que sean emocionalmente cercanos. Cobra especial relevancia el ofrecer modelos adecuados, desde el núcleo familiar, en cuanto al respeto de las normas y medidas de seguridad, hablando con ellos/ellas y razonando el por qué y la necesidad de su cumplimiento.

El establecer normas, explicarlas y razonarlas y el ofrecer unos modelos de comportamiento adecuados educa y produce la adquisición de competencias personales y socioemocionales. También desarrollan hábitos que favorecen la autorregulación.

Como recoge el Catedrático de Psicología Educativa y de la Educación D. Jesús de la Fuente en el artículo "La guerra contra el virus también se libra desde las competencias educativas personales" hay que abogar por que jóvenes y adolescentes adquieran valores de compromiso social y habilidad de renuncia para hacer frente a la pandemia. En el mencionado artículo se recoge una actividad en forma de Carta que es un buen recurso para trabajar estos valores con los hijos/as. Las competencias personales que los jóvenes y adolescentes deben adquirir para poder hacer frente a la pandemia de una manera solidaria y responsable, según el mencionado autor, 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.

Hay que comprender su situación en cuanto al esfuerzo que les supone la disminución de la ejecución de conductas que para ellos eran muy reforzantes (actividades al aire libre, extraescolares, de ocio y diversión, de relación con sus amigos y amigas, ...) y que no poder realizarlas les genera mucha frustración. Al mismo tiempo tienen que dedicar esfuerzos a realizar otros comportamientos que antes no realizaban y que no les son tan gratificantes (uso de mascarillas, nueva distribución de actividades de tiempo libre, restringir relaciones, ...). Se requiere un gran esfuerzo para soportar estas pérdidas y la frustración generada por los cambios, lo cual disminuye la probabilidad de estados emocionales positivos y aumenta la probabilidad de estados negativos.

Fomentar la autonomía y responsabilidad

Desde la familia es necesario fomentar la autonomía y responsabilidad tanto ante las situaciones que les están tocando vivir como en la resolución de sus conflictos. Hay que favorecer que realicen por sí mismo/a aquellas actividades y tareas

Plan de apoyo

propias de su edad y entorno social y se responsabilicen de ellas en los ámbitos personal, familiar, escolar y social de una manera autónoma, evitando la sobreprotección o la dejadez que podríamos justificar por la situación actual de estar en casa y/o la restricción de la relación social (cuidado y aseo personal, realización de tareas escolares, realización de tareas domésticas, alimentación, descanso,...etc.) que invita a la relajación de hábitos y costumbres. Hay que evitar que se sientan invulnerables y se conviertan en fuente de contagio muy activa. Evitar mensajes como "A los jóvenes les afecta menos".

Sería importante:

- Reanudar las actividades extraescolares (lúdicas y deportivas), preferentemente al aire libre, que canalicen la necesidad de salir de casa y favorezcan su socialización.
- Establecer rutinas y realizar las actividades cotidianas sin justificar su dejadez y relajación por la situación de pandemia y confinamiento.
- Ante la necesidad de educación no presencial, proporcionarles los apoyos que precisen tanto a nivel emocional y personal como en relación a los dispositivos tecnológicos que necesiten.
- Supervisar el uso de las pantallas y el tiempo de exposición a las mismas. Estar pendientes de posibles situaciones de ciberacoso, sexting, etc.
- Asegurar un nivel de salud general y alcanzar un cierto grado de bienestar psicológico para manejar la situación.
- Acudir a servicios psicológicos especializados en caso de necesitar ayuda para afrontar las consecuencias psicoeducativas y dificultades emocionales presentados por los niños/as y adolescentes y derivados de esta situación de pandemia, confinamiento y excepcionalidad.

5.1.3.3. Colegio Oficial de la Psicología de Madrid

A lo largo de todo este tiempo que dura la pandemia y desde el primer momento, entendimos que la Psicología y concretamente el Colegio Oficial de la Psicología de Madrid se ponía al servicio de los colegiados y colegiadas, fundamentalmente, pero también al servicio de las personas, concretamente de las familias y toda la comunidad educativa que hacía demandas concretas sobre las dificultades por las que se estaba pasando en cada fase de esta pandemia. Para ello el Colegio puso en marcha las siguientes actividades relacionadas en su mayor parte con la atención a la pandemia:

- Realización de documentos, folletos, infografías, etc. tanto para familias, profesores y alumnos y alumnas, sobre cómo afrontar las distintas situaciones emocionales originadas por la pandemia: duelo, cómo afrontar las tareas escolares, etc.

- Trabajos para mejorar el Bienestar Psicológico de la población infanto-juvenil: cuentos, infografías,
- Intervenciones en diferentes medios de comunicación: escrita, TV en radio. Siendo los momentos más significativos: el principio de la pandemia; salida de los niños y niñas a la calle y el inicio de curso, por la idiosincrasia de los acontecimientos.
- Servicio de atención telefónica a docentes de centros educativos de titularidad pública con el objetivo de atender las demandas emocionales que estaban sintiendo en el curso presencial, como lo vivido en el confinamiento.
- Servicio de atención telefónica para familias y población vulnerable.
- Consejo Escolar del Estado: participación en la elaboración de un artículo en su revista con un estudio de impacto psicológico de la pandemia en la comunidad educativa.
- Píldoras psicoeducativas para familias en el tiempo de confinamiento. <https://www.youtube.com/playlist?list=PLIJsbfJFGKZG1ZpVqaXK-ECqTHp3G5XGsv>.
- Participación en un programa formación para docentes: La Escuela en tiempos de confinamiento.
- Participación en un comunicado del Consejo General de la Psicología de España en relación con las necesidades de la infancia y adolescencia en la situación del confinamiento por la pandemia.
- Guía de recursos y recomendaciones. Las consecuencias psicológicas de la pandemia. Bienestar psicológico en tiempos de la Covid-19.
- Carta al Consejo Escolar de la Comunidad de Madrid, para hacer visible la importancia a de la atención de alumnos, familias y profesores en el ámbito educativo por profesionales de la psicología educativa.
- También hay que destacar reuniones de coordinación intersecciones e interescalas para realizar actividades conjuntas.
- Organización de un Ciclo de conferencias en directo a través del canal de YouTube Juventud Comunidad de Madrid sobre "Emociones en tiempos de Covid": ¡Gestiona tus emociones! Se pueden ver en el canal de YouTube este ciclo de directos en colaboración con el Colegio Oficial de la Psicología de Madrid: <https://www.youtube.com/playlist?list=PL0g64Mi00qHfyN3knh0HyIFhRbSRexeZH>.

Plan de apoyo

- Temática:
 - Las redes sociales y cómo afectan a la autoestima.
 - Emociones sin hacerme daño.
 - Por qué me siento tan bloqueado.
 - Lo que la pandemia se llevó.
 - Relacionarnos tras la pandemia.
 - Elegir estudios en momentos inciertos.



Conclusiones finales del estudio

Conclusiones finales del estudio

La situación de pandemia, confinamiento y educación a distancia, han tenido consecuencias negativas, a nivel emocional, en los diferentes miembros de la comunidad educativa (profesorado, alumnado y familias), las cuales se han manifestado con menor o mayor intensidad.

En el presente estudio se han puesto de manifiesto algunas de estas consecuencias, así como la necesidad de establecer un Plan de Apoyo para atender las necesidades psicoeducativas derivadas de estas circunstancias.

En líneas generales, entre estas necesidades podríamos mencionar, la necesidad de apoyo psicológico a profesorado, alumnado y familias,, el reconocimiento y motivación hacia el rol del profesorado, trabajar la prevención y paliar las graves consecuencias de la pandemia a través de la información y sensibilización hacia la gravedad de la misma y el respeto y cumplimiento de las medidas de seguridad establecidas por las Administraciones sanitaria y educativa, alternativas para procurar la socialización y que la distancia física no se convierta en distancia social y aislamiento, y la necesidad de, a nivel familiar, establecer un modelo educativo democrático basado en el afecto, la comunicación, el establecimiento de normas y límites y el fomento de la autonomía y responsabilidad de los hijos/as.

La educación emocional es fundamental para mejorar el bienestar psicológico tanto de alumnado como profesorado. Las competencias emocionales prioritarias a desarrollar en los niños, niñas y adolescentes serían la autoestima, el autocontrol, la autorregulación, la tolerancia, la resiliencia, la empatía, el respeto y la comunicación.

De igual manera, en el profesorado sería importante la adquisición y desarrollo de la comunicación emocional, la autoestima positiva, el trabajo en equipo, la flexibilidad cognitiva, el autocontrol, la mirada como protagonista de la comunicación profesor-alumno y la resiliencia.



Bibliografía

Bibliografía

- COLEGIO OFICIAL DE LA PSICOLOGÍA DE MADRID. (2020, 17 de abril). *Guías y recomendaciones de ayuda psicológica para afrontar el confinamiento y el brote de COVID-19*. <https://www.copmadrid.org/web/comunicacion/noticias/1504/guiasrecomendacionesayuda-psicologica-afrontar-confinamiento-el-brotecovid19>
- LARROY, C., ESTUPIÑÁ, F., FERNÁNDEZ-ARIAS, I., HERVÁS, G., VALIENTE, C., GÓMEZ, C., CRESPO, M., ROJO, N., ROLDÁN, L., VÁZQUEZ, C., AYUELA, D., LOZANO, B., MARTÍNEZ BERNARDO, A., POUSADA, T., GÓMEZ, A., ASENJO, M., RODRIGO, J. J., FLORIDO, R., VALLEJO-ANCHÓN, M., ... PARDO, R. (2020). *Guía para el abordaje no presencial de las consecuencias psicológicas del brote epidémico del Covid-19 en población general*. <https://www.copmadrid.org/web/comunicacion/noticias/1484/guia-el-abordaje-no-presencial-las-consecuencias-psicologicas-brote-epidemico-covid19-la-poblacion-general>
- REAL DECRETO 463/2020 de 14 de marzo, 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 (España), 67 de 14 de marzo. https://www.boe.es/diario_boe/txt.php?id=BOE-A-2020-3692
- REAL DECRETO-LEY 21/2020 de 9 de junio, de medidas urgentes de prevención, contención y coordinación para hacer frente a la crisis sanitaria ocasionada por el COVID-19. Boletín Oficial del Estado (España), 163 de 10 de junio. https://www.boe.es/diario_boe/txt.php?id=BOE-A-2020-5895
- RODÉS, E. (2020, 22 de diciembre). *Jesús de la Fuente: "La guerra contra el virus también se libra desde las competencias educativas personales que tenemos para enfrentarnos a esta situación"*. https://www.unav.edu/web/facultad-de-educacion-y-psicologia/detalle-noticia/2020/12/22/jesus-de-la-fuente:-%E2%80%9C-la-guerra-contra-el-virus-tambien-se-libra-desde-las-competencias-educativas-personales%E2%80%9D/-/asset_publisher/6tW2/content/20_12_22-el-catedratico-de-la-universidad-de-navarra-aboga-por-que-jovenes-y-adolescentes-adquieran-valores-de-compromiso-social-y-habilidad-de-renunc/10174
- 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
- TAMARIT, A., DE LA BARRERA, U., MÓNACO, E., SCHOEPS K. y 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), 73-80. <https://www.revistapcna.com/sites/default/files/012.pdf>

UNIDAD DE CONVIVENCIA Y CONTRA EL ACOSO ESCOLAR. Subdirección General de Inspección Educativa. (2020). *Orientaciones para la finalización del curso y la elaboración de planes de acogida al alumnado en el marco de la acción tutorial*. Subdirección General de Inspección Educativa https://www.educa2.madrid.org/web/educamadrid/principal/files/15d93573-0d04-4453-a51c-7dc7e74ab178/Equipo_Orientaciones_finalizacioncurso.pdf?t=1590736835587

VALIENTE, C., VÁZQUEZ, C., PEINADO, V., CONTRERAS, A., TRUCHARTE, A., BENTAL, R., y MARTÍNEZ, A. (2020). Resultados preliminares 2.0. Síntomas de ansiedad, depresión y estrés post-traumático ante el COVID-19: Prevalencia y predictores. En *Vida-Covid-19. Estudio nacional representativo de las respuestas de los ciudadanos de España ante la crisis de Covid-19: respuestas psicológicas*. Universidad Complutense de Madrid. <https://www.ucm.es/inventap/file/vida-covid19--informe-ejecutivomalestar3520-final-1>



Anexos

Anexos

8.1. ANEXO I. CUESTIONARIO CENTRO EDUCATIVO



Consecuencias psicoeducativas y emocionales de la pandemia, el confinamiento y la educación a distancia en los alumnos y alumnas y la comunidad educativa

Valore y marque con una X en una escala de 1 a 5, donde 1 es NADA, 2 es POCO, 3 es ALGO, 4 es BASTANTE y 5 MUCHO, las conductas o sentimientos que se exponen con relación a sus hijos/as:

PROFESORADO	1	2	3	4	5
Me siento bloqueado/a y me cuesta concentrarme a la hora de dar clase					
El miedo a contagiarme en el centro educativo ha influido en que me relacione menos					
Me cuesta gestionar mis emociones (me noto más irascible, nervioso/a, enfadado/a, triste, sin ganas de hacer nada, ...)					
Tengo más dificultades para realizar mis actividades cotidianas (comer, dormir, llevar a cabo mi trabajo, asumir otras tareas, ...)					
ALUMNADO	1	2	3	4	5
Con frecuencia manifiestan sentirse mal físicamente (dolor de cabeza, náuseas, mareos, cansancio, ...)					
Les cuesta concentrarse en las actividades					
Manifiestan dificultades en su control emocional (están más nerviosos, irritables, tristes, sin ganas de hacer nada, ...)					
Las tareas escolares les resultan más difíciles					
Demandan más ayuda para realizar las actividades					
Se quejan de las exigencias del profesorado					
Demandan más ayuda de lo habitual para realizar las tareas					
Les cuesta más relacionarse con sus compañeros/as y gestionar sus conflictos					

ALUMNADO	1	2	3	4	5
Establecen relación con el profesorado					
Manifiestan miedo a contagiarse					
Manifiestan interés por relacionarse con otras personas					
FAMILIAS	1	2	3	4	5
Las familias se muestran más demandantes					
Ha notado falta de empatía por parte de las familias en relación al profesorado (ponerse en su lugar, comprensión, ...)					
Las familias se han adaptado a las medidas tomadas por el centro educativo y colaboran en su cumplimiento					
Manifiestan miedo y preocupación por un posible contagio					

Anexos

8.2. ANEXO II. CUESTIONARIO FAMILIA



Consecuencias psicoeducativas y emocionales de la pandemia, el confinamiento y la educación a distancia en los alumnos y alumnas y la comunidad educativa

Valore y marque con una X en una escala de 1 a 5, donde 1 es NADA, 2 es POCO, 3 es ALGO, 4 es BASTANTE y 5 MUCHO, las conductas o sentimientos que se exponen con relación a sus hijos/as:

ITEMS	1	2	3	4	5
Manifiestan más dificultades en su control emocional (están más nerviosos, irritables, tristes, sin ganas de hacer nada, ...)					
Tienen problemas para dormir (Conciliar y/o, mantener el sueño, pesadillas, ...)					
Ha notado cambios en los hábitos de alimentación					
Se quejan de no poder salir y realizar sus actividades extraescolares					
Falta de preocupación por su aspecto físico (aseo, vestido, ...)					
Ha aumentado la conflictividad en la relación con otros miembros de la familia (padres, hermanos, ...)					
Echan de menos la relación con otros familiares, se quejan de verlos poco					
Se quejan de que les regañan mucho					
Consideran que les mandan muchas cosas, más de las que pueden hacer					
Manifiestan miedo a un posible contagio					
Manifiestan interés por salir de casa a realizar actividades					
Manifiestan más preocupaciones de lo que es habitual en ellos, en cuanto a cantidad y/o intensidad					

8.3. COMPARATIVA ENTRE LOS RESULTADOS OBTENIDOS EN EL CUESTIONARIO A FAMILIAS A NIVEL NACIONAL Y DE LA COMUNIDAD DE MADRID

8.3.1. Comparativa de resultados obtenidos en las medias

ITEMS	MEDIA NACIONAL	MEDIA COMUNIDAD DE MADRID
Manifiestan más dificultades en su control emocional (están más nerviosos, irritables, tristes, sin ganas de hacer nada, ...)	2,89	2,99
Tienen problemas para dormir (Conciliar y/o, mantener el sueño, pesadillas, ...)	2,20	2,44
Ha notado cambios en los hábitos de alimentación	2,22	2,34
Se quejan de no poder salir y realizar sus actividades extraescolares	3,05	3,14
Falta de preocupación por su aspecto físico (aseo, vestido, ...)	2,02	2,21
Ha aumentado la conflictividad en la relación con otros miembros de la familia (padres, hermanos, ...)	2,28	2,44
Echan de menos la relación con otros familiares, se quejan de verlos poco	3,76	3,71
Se quejan de que les regañan mucho	2,55	2,73
Consideran que les mandan muchas cosas, más de las que pueden hacer	2,57	2,81
Manifiestan miedo a un posible contagio	2,46	2,55
Manifiestan interés por salir de casa a realizar actividades	3,45	3,49
Manifiestan más preocupaciones de lo que es habitual en ellos, en cuanto a cantidad y/o intensidad	2,56	2,74

Las medias de las puntuaciones obtenidas, en ambas muestras, son muy similares, y se encuentran, en todos los ítems, tanto a nivel Nacional como de la Comunidad de Madrid entre las opciones de respuesta de POCO O ALGO.

8.3.2. Comparativa de resultados obtenidos en las medianas

ITEMS	MEDIANA NACIONAL	MEDIANA COMUNIDAD DE MADRID
Manifiestan más dificultades en su control emocional (están más nerviosos, irritables, tristes, sin ganas de hacer nada, ...)	3,00	3,00
Tienen problemas para dormir (Conciliar y/o, mantener el sueño, pesadillas, ...)	2,00	2,00
Ha notado cambios en los hábitos de alimentación	2,00	2,00
Se quejan de no poder salir y realizar sus actividades extraescolares	3,00	3,00
Falta de preocupación por su aspecto físico (aseo, vestido, ...)	1,00	2,00
Ha aumentado la conflictividad en la relación con otros miembros de la familia (padres, hermanos, ...)	2,00	2,00
Echan de menos la relación con otros familiares, se quejan de verlos poco	4,00	4,00
Se quejan de que les regañan mucho	2,00	3,00
Consideran que les mandan muchas cosas, más de las que pueden hacer	2,00	3,00
Manifiestan miedo a un posible contagio	2,00	2,00
Manifiestan interés por salir de casa a realizar actividades	4,00	4,00
Manifiestan más preocupaciones de lo que es habitual en ellos, en cuanto a cantidad y/o intensidad	3,00	3,00

Las medianas de las puntuaciones obtenidas, en ambas muestras, son muy similares a nivel Nacional y de Comunidad de Madrid, excepto en los siguientes ítems:

- Falta de preocupación por su aspecto físico (aseo, vestido, ...). El 50% de la muestra a nivel nacional considera que NADA y en la Comunidad de Madrid que POCO.
- Se quejan de que les regañan mucho. El 50% de la muestra a nivel nacional considera que POCO y en la Comunidad de Madrid que ALGO.
- Consideran que les mandan muchas cosas, más de las que pueden hacer. El 50% de la muestra a nivel nacional considera que POCO y en la Comunidad de Madrid que ALGO.

8.3.3. Comparativa de resultados obtenidos en las modas

ITEMS	MODA NACIONAL	MODA COMUNIDAD DE MADRID
Manifiestan más dificultades en su control emocional (están más nerviosos, irritables, tristes, sin ganas de hacer nada, ...)	3	3
Tienen problemas para dormir (Conciliar y/o, mantener el sueño, pesadillas, ...)	1	1
Ha notado cambios en los hábitos de alimentación	1	1
Se quejan de no poder salir y realizar sus actividades extraescolares	3	3
Falta de preocupación por su aspecto físico (aseo, vestido, ...)	1	1
Ha aumentado la conflictividad en la relación con otros miembros de la familia (padres, hermanos, ...)	1	1
Echan de menos la relación con otros familiares, se quejan de verlos poco	5	4
Se quejan de que les regañan mucho	1	3
Consideran que les mandan muchas cosas, más de las que pueden hacer	1	3
Manifiestan miedo a un posible contagio	1	2
Manifiestan interés por salir de casa a realizar actividades	5	4
Manifiestan más preocupaciones de lo que es habitual en ellos, en cuanto a cantidad y/o intensidad	1	3

En los siguientes ítems hay diferencia en las opciones de respuesta más elegidas

- Echan de menos la relación con otros familiares, se quejan de verlos poco. A nivel Nacional MUCHO y Comunidad de Madrid BASTANTE.
- Se quejan de que les regañan mucho. A nivel Nacional NADA y Comunidad de Madrid ALGO.
- Consideran que les mandan muchas cosas, más de las que pueden hacer. A nivel nacional NADA y Comunidad de Madrid ALGO.
- Manifiestan miedo a un posible contagio. A nivel Nacional NADA y a nivel de Comunidad de Madrid POCO.
- Manifiestan interés por salir de casa a realizar actividades. A nivel Nacional MUCHO y Comunidad de Madrid BASTANTE.
- Manifiestan más preocupaciones de lo que es habitual en ellos, en cuanto a cantidad y/o intensidad. A nivel Nacional NADA y Comunidad de Madrid ALGO.

Anexos

8.3.4. Comparativa de resultados obtenidos en porcentajes

ITEMS	NACIONAL	COMUNIDAD DE MADRID
Manifiestan más dificultades en su control emocional (están más nerviosos, irritables, tristes, sin ganas de hacer nada, ...)	NADA 20,59% BASTANTE A MUCHO 36,18%	NADA 15,23% BASTANTE A MUCHO 37,05%
Tienen problemas para dormir (Conciliar y/o, mantener el sueño, pesadillas, ...)	NADA 45,67% BASTANTE A MUCHO 16,74%	NADA 29,44% BASTANTE A MUCHO 21,83%
Ha notado cambios en los hábitos de alimentación	NADA 40,92% BASTANTE A MUCHO 19,44%	NADA 31,98% BASTANTE A MUCHO 20,31%
Se quejan de no poder salir y realizar sus actividades extraescolares	NADA 18,02% BASTANTE A MUCHO 40,60%	NADA 14,72% BASTANTE A MUCHO 42,13%
Falta de preocupación por su aspecto físico (aseo, vestido, ...)	NADA 50,42% BASTANTE A MUCHO 15,97%	NADA 42,13% BASTANTE A MUCHO 17,26%
Ha aumentado la conflictividad en la relación con otros miembros de la familia (padres, hermanos, ...)	NADA 39,26% ALGO A MUCHO 40,34%	NADA 29,44% ALGO A MUCHO 48,73%
Echan de menos la relación con otros familiares, se quejan de verlos poco	NADA 7,25% BASTANTE A MUCHO 64,79%	NADA 4,57% BASTANTE A MUCHO 63,96%
Se quejan de que les regañan mucho	NADA 27,71% BASTANTE A MUCHO 25,59%	NADA 18,27% BASTANTE A MUCHO 27,41%
Consideran que les mandan muchas cosas, más de las que pueden hacer	NADA 27,90% BASTANTE A MUCHO 25,59%	NADA 19,80% BASTANTE A MUCHO 29,95%
Manifiestan miedo a un posible contagio	NADA A POCO 56% BASTANTE A MUCHO 24,57%	NADA A POCO 52,28% BASTANTE A MUCHO 24,33%
Manifiestan interés por salir de casa a realizar actividades	NADA 9,30% BASTANTE A MUCHO 52,86%	NADA 7,61% BASTANTE A MUCHO 54,83%
Manifiestan más preocupaciones de lo que es habitual en ellos, en cuanto a cantidad y/o intensidad	NADA 26,49% ALGO A MUCHO 50,48%	NADA 17,77% ALGO A MUCHO 57,36%

ITEMS	COMPARATIVA DE LOS PORCENTAJES ENTRE AMBAS MUESTRAS EN LAS DIFERENTES OPCIONES DE RESPUESTA
Manifiestan más dificultades en su control emocional (están más nerviosos, irritables, tristes, sin ganas de hacer nada, ...)	En la muestra Nacional mayor porcentaje en NADA y en la Comunidad de Madrid en ALGO y BASTANTE
Tienen problemas para dormir (Conciliar y/o, mantener el sueño, pesadillas, ...)	En la muestra Nacional mayor porcentaje en NADA y en la Comunidad de Madrid en ALGO y BASTANTE
Ha notado cambios en los hábitos de alimentación	En la muestra Nacional mayor porcentaje en NADA y en la Comunidad de Madrid en POCO
Se quejan de no poder salir y realizar sus actividades extraescolares	Son similares los porcentajes en ambas muestras en todas las opciones de respuesta
Falta de preocupación por su aspecto físico (aseo, vestido, ...)	En la muestra Nacional mayor porcentaje en NADA y en la Comunidad de Madrid en ALGO
Ha aumentado la conflictividad en la relación con otros miembros de la familia (padres, hermanos, ...)	En la muestra Nacional mayor porcentaje en NADA y en la Comunidad de Madrid en ALGO
Echan de menos la relación con otros familiares, se quejan de verlos poco	En la muestra Nacional mayor porcentaje en MUCHO y en la Comunidad de Madrid en BASTANTE
Se quejan de que les regañan mucho	En la muestra Nacional mayor porcentaje en NADA y en la Comunidad de Madrid POCO
Consideran que les mandan muchas cosas, más de las que pueden hacer	En la muestra Nacional mayor porcentaje en NADA y en la Comunidad de Madrid en ALGO
Manifiestan miedo a un posible contagio	En la muestra Nacional mayor porcentaje en NADA y en la Comunidad de Madrid en POCO
Manifiestan interés por salir de casa a realizar actividades	Son similares los porcentajes en ambas muestras en todas las opciones de respuesta
Manifiestan más preocupaciones de lo que es habitual en ellos, en cuanto a cantidad y/o intensidad	En la muestra Nacional mayor porcentaje en NADA y en la Comunidad de Madrid en ALGO



Autores

Autores

D^a M^a ÁNGELES HERNÁNDEZ RODRÍGUEZ

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

D. ANTONIO LABANDA DÍAZ

Psicólogo colegiado M-05456. Psicólogo Educativo y General Sanitario. Coordinador de la Sección de Psicología Educativa del Colegio Oficial de la Psicología de Madrid y Vocal por Madrid en el 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 y Profesor de Prácticas de Psicología de la Facultad de Psicología de la Universidad Complutense.

D^a 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 de Psicología 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.



**de Colegio Oficial
de la Psicología
de Madrid**

Trabajamos junto a nuestras
colegiadas y colegiados para mejorar
la calidad de los servicios psicológicos
y el bienestar de la ciudadanía

www.copmadrid.org