



COVID19 PANDEMIAN ZEHAR FAMILIA-INGURUNEAN KUDEAKETA PSIKOLOGIKORAKO ORIENTABIDEAK

1. SARRERA

Gidaliburu honen helburua, Bigarren Hezkuntzan dauden ikasleen familiei orientazio praktikoak ematea da, psikologiaren ikuspuntutik, euren funtzio hezitzailean erreferentzia moduan baliagarri izan ditzaten.

Ikuspuntu psikologikotik, zein arazo sortzen ari da pandemia dela eta nerabeen garapen psikologikoan eta familia bizikidetzan?

Ziurgabetasuna gizarte-eremu guztietan zabaldu da, eta horrek antsietatea, hainbat bizi-alderdiri buruzko **beldurrak, isolamendua edo talde-uzkurdura** eragin ditzake. Era berean, kontsulta pediatriko eta psikologikoetan **depresio-sintomatologia, kontrol emozionalik eza edo loaren nahasteak**, besteak beste, gehitu direla hauteman da.

2. FAMILIEN EREMUAN KUDEAKETA PSIKOLOGIKORAKO ORIENTABIDEAK

2.1. Gurasoen EGOERA PSIKOAFEKTIBOA kudeatu

Gurasoen egoera psikoafektiboak, eta hezkuntza-lana egiten duten helduena orokorrean, haurren eta nerabeen hezkuntzaren giltzarrietako bat da.

Horregatik, agian orain, inoiz baino gehiago, funtsezkoa da helduek eta gurasoek, bereziki, beren egonkortasun psikologiko eta emozionala kontrolatzea.

2.1.1. Helduak erreferentzia eta segurtasun eredu gisa

- Egoera horren aurrean psikologikoki “lur jota” ez egotea, seme-alabek heldu egonkor eta seguruak behar baitituzte, bizi dugun egoera zail honetan eutsiko dituztenak.
- Gudan eragina duten albiste, gertaera edo egoera jakin batzuen aurrean kezkatuta, triste edo haserre ikusten bagara, **garrantzitsua da, beren mailan,**



horrela zergatik sentitzen garen adieraztea. Hala, antsietate gutxiago sortuko dugu haien artean.

2.1.2. Nola eman segurtasuna ziurgabetasun-egoera horretan?

- **Segurtasuna transmititzea, bi eremuetatik nagusiki:**
 1. **Hezkuntza eginkizunaren jardunetik.** Hezkuntzaren oinarrizko alderdiak gehiago indartuz: oinarrizko ohitura osasungarriak eta errutinak; arauak, mugak eta horien ondorioak; gure presentzia areagotzea, komunikatuz eta haiengana gehiago hurbilduz. Hau da, euren eguneroko bizitzan egitura eta ordena zenbat eta handiagoa izan, orduan eta seguruago sentituko dira. Eta horretarako ezinbestekoa da guraso gisa aritzea.
 2. **Geure kontrol emozionaletik.** Seme-alabek ezin hobeto ikusten dute nola dauden beren gurasoak. Helduok beraientzat garen “ispilu psikologiko” horietatik, egoera emozional horiek transmititzen eta “kutsatzen” dizkiegu. Horregatik, gure emozio-egoera ere kontrolatu behar dugu.
- **Egoera honi lasaitasunez aurre egitea.** Bai, lasaitasuna behar dugu, sosegua, ez larritzea eta ez estresatzea bizikidetzako esparru guztietan; lanean, gizartean eta eskolan. Eta familian.

2.2. INFORMAZIOA kudeatu

Alderdi hau funtsezkoa da edozein egoerari eraginkortasunez aurre egiteko. Horretarako, pertsonen informazio nahikoa, egiazkoa, egiaztatua, sozialki zein zientifikoki, behar dugu.

2.2.1. Zer egin dezakete gurasoek?

Argi izan behar dugu ezen, egoera gatazkatsu, zail edo ezezagun bati buruzko desinformazioak antsietatea eta segurtasunik eza sortzen baditu, egoera horren gehiegizko esposizioak ere ondorio negatiboak sortzen dituela.



Horregatik gurasoek:

- **Teknologia berriak erabiltzeko arau batzuk ezarri eta adostu behar dituzte seme-alabekin**, alderdi hori aurrerago garatuko dugu. Helburuetako bat, hain zuzen ere, **informazio-saturazioa saihestea da**.
- **Egoera horren garrantzia eta seriotasuna jakinarazi behar diete, etengabe eta eguneroko komunikazioaren bidez**. Alarmismorik gabe, eta beldurrik sortu gabe, noski, baina argi utziz horrek duen garrantzia, bai bere osasunarentzat, bai familia osoarentzat (ahizpak, gurasoak, adinekoak), bai gainerako pertsonentzat.
- Etengabe berritzen den **informazioa iruzkindu eta familian partekatu..**
- **COVID1-ak** gazteen osasunean ere **eragiten dituen ondorioez hitz egitea**; izan ere, nerabe gehienek uste dute ez zaiela ezer gertatuko, gai hau ez doala eurekin.
- **Egoera honek maila guztietan dituen ondorioez ohartaraztea. Kontzientziaztea, erantzukizuna ematea**. Halaber, jakinarazi behar zaie birusak ez dituela ondorio negatiboak bakarrik osasunean zuzenean eragiten, baizik eta, gainera, osasun-laguntzan sortzen dituen presioak gizarte osoarentzat. Hau da, **lehen mailako arretaren eskaera kolapsatzeko arriskua**(adibidez, sendagileak berari edo aitari, edo amonari... ezin artatzea, bestelako osasun arazo bat izateagatik).
- **Ikasleen kutsadurei buruzko** eta ikastetxeetako ikasgeletako, institutueta edo zentro osoetako konfinamendu berriei buruzko **datuak komentatu eta jakinaraztea**. Beste behin ere, helburua ez da haiek izutzea, kontzientziaztea eta erantzukizunkide egitea baizik.
- Nerabeek pandemiari buruz dituzten **ideia edo pentsamendu irrazionalak, informazio-akatsak eta ideia negazionistak edo konspiratorioak detektatu eta, ondoren, zehaztu, argitu, zuzendu edo aldatu**. Horretarako, adi egon behar dugu haien erreakzioei, egiten dituzten adierazpenei, gaiari buruz dituzten jarrerari eta portaerari.
- Gaiari buruzko ideia zehatz edo teoria konspiratzaile batzuei buruz **iritzia eskatzea edo zuzenean galdetzea**, eta ondoren horren arabera jokatzeko, baina betiere **komunikazio zintzoan eta entzute aktiboan oinarrituta**.



2.3. Seme-alaben EMOZIOAK kudeatzea

Arau berriak, murrizketak eta mugikortasunean eta gizarte-harremanetan mugak ezartzeak, edo familia-ingurunean zuzenean dituen ondorioek (kutsatzeak, gaixotasunak, hurbileko galerak, arazo ekonomikoak...), gatazka emozionaleko maila jakin batzuk eragin ditzakete nerabeengan edo familia-dinamikan.

2.3.1. Zer egin dezakete gurasoek?

- **Pazientzia izan behar dugu.** Onartzea erraza ez bada ere, gure seme edo alaba nerabearekin pazientzia izatea ezinbestekoa da. Normala eta ohikoa da haiek emozioen kontrola galtzea, baina helduok **kontrol emozionala ez galtzen saiatu** behar dugu. Zenbat eta egonkortasun emozional handiagoa erakutsi, orduan eta eraginkorragoa izango da hainbesteko behar duten kanpoko kontentzio emozional hori. Beraz, **pazientzia, autokontrola eta baretasuna**. Ezin dugu haiek lasai egon daitezen nahi izan, beren emozioak kontrola ditzaten, gu haserre agertzen bagara, garrasi egiten badiegu edo haserretuta, urduri, zapuztuta edo antsietatearekin ikusten bagaituzte. Gogora dezagun “esaten” digutela “zuk egiten duzuna ikasi eta egingo dudala, nahiz eta zuk esan ez, baina ez dut ikasiko edo egingo zuk esaten didazuna, egiten ez baduzu”. Bai, **adibidearekin hezten dugu eta emozioen kudeaketan ere**.

2.3.2. Antsietatearen kudeaketa

Antsietate-maila jakin batzuk beharrezkoak dira honelako egoera zailei aurre egiteko eta aktibazio eta alerta-maila jakin batzuei eusteko; erabat ez erlaxatzeko. Hala ere, maila horiek gure kontrola gainditzen dutenean, kudeatzen ez dakigunean, kaltegarria da gure osasunerako, fisiko zein psikoemozionalerako.

Zer egin dezakete gurasoek beren seme-alabek euren antsietatea kudeatu dezaten?

- Ziurgabetasunerako antidotoa ziurtasuna da, segurtasuna. Lehen esan bezala, gurasoek **lasaitasuna, segurtasuna, autokontrol emozionala transmititzen badute**, seme-alabek antsietatea agertzea saihestuko duen giro emozionala biziko dute.



- **Zenbat eta informazio egoki eta egiazkoagoa eman**, orduan eta antsietatea sortarazteko arrisku gutxiago egongo da. Eta **zenbat eta egitura, ohitura, arau eta “ordena” gehiago izan eguneroko bizitzan**, antsietate-arrisku txikiagoa.
- **Helburua ez litzateke izan behar seme-alaben antsietatea erabat ezabatzea**. Zentzu horretan, **azaldu behar zai ez dela negatiboa antsietate pixka bat sentitzea** edo pandemiaren egoeraz pixka bat arduratuta egotea, honek alerta-eta arreta-maila jakin bat izan dezaten lagunduko baitu.

2.3.3. Beldurraren kudeaketa

Pandemiak, halaber, beldur nahiko espezifikokoak eta identifikagarriak sortu ditu: kalera irteteko beldurra, “etxolaren sindromea” izenez ezagutzen dena, kutsatzeko edo gaixotasuna harrapatzeko beldurra, gizarte-harremanekiko beldurra (gizarte-fobia) eta leku publikoetan egoteko beldurra (agorafobia). Beste beldur batzuk ere hauteman dira, osasun krisiaren ondoriozkoak, hala nola enplegua galtzeko beldurra (krisi ekonomikoari beldurra).

Nola lagun dezakete gurasoek euren seme-alaben beldurrak gainditzen edo behar bezala bideratzen?

- **Geure beldurrez jabetzea, hain zuzen ere haiek kontrolatu eta bideratzeko eta haiek ez kutsatzeko.**
- **Euren beldurrez hitz egitea; haiek identifikatzen, izena jartzen eta onartzen laguntzea.** Azken finean, horiek normalizatzea. Izan ere, entzuten dakigun pertsona bati (kasu honetan gurasoei) gure beldurrak adierazten badizkiogu, beldurrarazte-ahalmena murriztu egiten da; beldurra txikiagoa izango da. Uler dezatela ez direla gaizki sentitu behar beldurra sentitzen dutelako. Haiek ez direla beldurra duten bakarrak. Soilik beldurtzen gaituen hori kanpora ateratzea, kezkatzen gaituena hitzez adieraztea, “terapeutikoa” da, sendagarria, lasaigarria.
- **Haien oinarri diren pentsamendu, sineste edo ideia irrazional edo okerrak identifikatzea**, eta, ondoren, **haien sinesmenei arrazoizko azalpenak ematea, errealitatearen ikuspegi arrazional eta positiboa ematen saiatuz, pandemiari buruzko informazio objektibo eta zientifikoa emanaz...**



- **Modu mailakatuan beldurren aurrean jartzera animatzea** (kalera ez ateratzea, besteekin ez egotea edo besteengana hurbiltzea, objektu jakin batzuk ez ukitzea...), **pixkanaka, behartu gabe. Baina saihestu beharrean aurre eginez.**
- **Pandemia egoera horretan, gehiegizko babesaren duten hezkuntza-jarrerak ekiditea**, hori baita haurtzaroan eta nerabeztarokoan beldurrak sortzeko eta mantentzeko arrazoi nagusietako bat.

2.3.4. Frustrazioaren kudeaketa

Gure seme-alaba nerabeek, normalean, tolerantzia txikia izaten dute frustrazioarekiko. Zaila egiten zaie muga, murrizketa edo debeku horiek onartu eta betetzea. Nahi dute, “gogoa” dute, desiatzen dute —eta, gainera, heldu askok bezala—.

Egoera horren aurrean, zer jarrera hartu behar dute gurasoek?

- **Adibidearekin hezteak. Esaten duguna betetzen ez badugu, koherentzia galduko dugu, eta, beraz, sinesgarritasuna eta, beraz, autoritatea.**
- Nahiz eta “ez-jaiak” eman diren, kirol, kultura eta orokorrean aisialdi-ekitaldiak bertan beherautzi diren, nahiz eta muga eta debekuak egon, nerabe eta gazte batzuek ez dituzte errespetatzen, eta “botelloia” egiteko biltzen dira, adibidez. Egoera horren aurrean, helduek **muga horiek gogorarazi eta haiek betetzea zorrotz exijitu** behar diete. **EZaren garrantzia azpimarratzea.**
- **Ziur egon EZ hori, muga hori bete egin behar delaz, garrantzitsua baita, bai eurentzat, bai gainontzentzat.**
- **“Urratu” nahi lukeen muga, jokabide edo desio horri alternatibak eskaintzea.** Estrategia horrek muga nabarmentzeko balio du. **Nerabeek erakusten duten desio, eskaera edo jokabide jakin bat ez dela onartuko argi utzi ondoren, bi aukera edo gehiago eskaini behar dira haien orde.** Nerabeztarokoan gomendagarria da haiekin alternatibak adostu edo negoziatzea.



2.4. ARAU SOZIAL “berrien” kudeaketa

- **Arauei eta haiek betetzeko beharrari garrantzia ematea eta zorrotz bete daitezen eskatzea.** Gure jarreraren arabera, egoeraren garrantzia eta seriotasuna jakinaraziko diegu.
- **Kolektibitatearen, gizarte-taldearen zentzua transmititzea.** Geure burua zaintzea, bai, baina besteak zaintzea ere bai. Horregatik da garrantzitsua arauak betetzea.
- **Ezinbestekoa da koherenteak izatea. Esaten duguna ere egin behar dugu; eskatzen dizkiegun arauak ere bete behar ditugu;** ikus gaitzaten gizarte-inguruneetan beti gordetzen dugula gizarte-distantzia, maskara erabiltzen dugula, eskuak garbitzen ditugula, taberna batera ez garela sartzen edo terraza batean ez garela esertzen jende asko badago...
- **Konstante izan behar da, eta erne egon.** Eremu jakin batean arau jakin batzuk ezartzeko denbora behar da. Nerabeek eta heldu askok egiaztatu behar dute arau horiek indarrean daudela egunerokotasunean, eta hori euren helduen jarreraren eta “irmotasunaren” mende egongo da.
- **Helduen arteko akordioa erakutsi.** Esparru jakin horretan bizi diren helduen arteko akordioa; etxean bizi diren gurasoen artekoa; ikastetxeko irakasleen arteko akordioa eta esparru desberdinetako helduen arteko akordioa, familiaren eta ikastetxearen artekoa. Hau da, **nerabeei heldu guztien partetik mezu bera helaraztea.**
- **Irmotasunez jokatzeta.**

2.4.1. Ohitura eta errutina osasungarri berriak ezartzea.

Aukera honetaz baliatuz, gure seme-alabek balio horiek gogora ekartzeko aukera izango dugu, gutxienez familia-ingurunean.

- **Norberaren garbitasun eta higienerako edo ingurunea zaintzeko ohiturak ezartzea.** Beharbada, lehen ez ziren eskatzen edo ez zitzairen hainbesteko garrantzia ematen. Ohitura horien garrantzia azpimarratzea eta bete ditzaten eskatzea.
- **Elikatzeko ohitura osasungarriak hartzea garrantzitsua delaz informatzea eta gogoraraztea, bai eta drogen** (alkohola eta tabakoa, batez ere) **kontsumoa prebenitzea ere,** osasun onari eusteko eta gure immunitate-



sistema indartzeko, hori baita birus-mota guztien erasanaren zaurgarritasunean eragiten duen faktoreetako bat.

2.5 AUTONOMIA eta AUTOKONTROLAREN kudeaketa

Bai kudeaketa emozionalari dagokionez, bai arau eta ohitura sozialak betetzeari dagokionez, garrantzitsua da –eta beharrezkoa– nerabeak autonomoak izatea; arduratsuak izatea.

2.5.1 Kanpo-kontroletik barne-kontrolera

Nerabeek arduraz joka dezakete, eta, hain zuzen, egiten dute, **ardura ematen bazaie**. Hau da, **erantzukizuna izan dezaketela eta gai direla, “bolantea hartu eta beraiek gidatu” dezaketelako sentsazioa transmititzen bazaie**, haiek beti “gidatu” eta kontrolatu gabe, **arduraz jokatzen dute**. Guraso garen aldetik, gure helburua kanpo-kontroletik (gu) barne-kontrol edo autokontrolera (haiek) igarotzea da.

Nola gauzatu daiteke autokontrola pandemia egoera horretan?

- ✓ **Beren buruaz arduratzeko gai direlako sentsazioa transmititu, haietan sinesten dugula eta haietaz fidatzen garela sentiaraztea.**
- ✓ **Jarrera arduratsu hori erakutsi duten jarrera eta portaera zehatzak bultzatu**, hitzez eta hitzik gabe adierazi. Adibidez, esanda, “konturatu naiz lagunekin topo egitean distantzia mantendu dutela eta ez duzula maskara kendu. Arduratsua izatea gustatzen zait”.
- ✓ **Helduen gehiegizko babes-jarrerak kontrolatzea**. Barne-kontrola areagotzeko, kanpo-kontrola murriztu behar da. Hau da, **saihestu egin behar dugu guraso “helikoptero” izatea, haien gainean egotea beti, hiperkontrolpean izatea edo hiperalerta-jarrera izatea pandemiarekin zerikusia duen guztian**, jarrera horiek eragotzi egiten baitute ohitura eta gaitasun arduratsuak garatzeko beharrezko duten gaitasunak praktikan jartzea. Ondorioz, inizatiba falta eta helduekiko mendekotasun handiagoa erakutsiko dute, eta horrek, era berean, eragin negatiboa izanen du beren autoestimuan.
- ✓ Nahiz eta garrantzitsua den autonomiaren eta autokontrolaren garapena sustatzea, helduok **bertan egon behar dugu, nahiz eta bigarren mailan izan, beren jarrerak eta portaerak gainbegiratu, zuzendu eta indartzeko**.



2.6 Alderdi LUDIKOA eta SOZIABILITATEA kudeatzea

Pandemiak eragindako egoera nerabeekin kudeatzean, alderdi ludikoa eta soziala da zailenetako bat.

2.6.1 Gizarte-harremanak eta mugitzeko beharra

Argi dago nerabeek beren artean harremanak izan behar dituztela, euren motibazio orokorraren alderdirik garrantzitsuenetariko bat baita: beren lagunekin egotea. Horregatik, hau egin dezakegu:

- ✓ ***Gizarte-harremanetako murrizketak errespetatzeko eskaera azpimarratu—fisikoki “geratzen” direnean maskarak erabiltzea, distantziak mantentzen saiatzea...—; horrek ez du esan nahi mugatu egin behar ditugunik eta, jakina, debekatu egin behar ditugunik haien gizarte-harremanak.***
- ✓ ***Nerabe askok lehenago maiz egiten zituzten jarduera ludikoekin irmo jokatzeari; alkoholaren inguruan sozializatzea, eta leku itxietan —gazteentzako lokaletan, diskoteketan edo “kalean edateko” gelditzeak. Helduok irmo jokatu behar dugu. Hemen egokia da “ez ezetz da” aplikatzea.***
- ✓ ***Egoera horretan, beren egoera eta gorabehera emozionalak bideratzeko kirolen bat edo jarduera artistikoren bat egitera bultzatzea; izan ere, nerabeek beren egoera eta gorabehera emozionalak, tentsioak eta oldarkortasuna askatu eta bideratu behar dituzte mugimenduaren, ariketa fisikoaren bidez.***

2.6.2 Teknologia berriak eta “beren” pantallak.

Nahiz eta egia den, pandemia egoera honetan, teknologia berrien onurak nabariak izaten ari direla - gizarte-harremanak mantentzeko eta areagotzeko aukera eman digute, gure ingurukoekin komunikatu gara, telelana egiteko aukera eman digu... -, egia da egoera honetan ere portaera desegokiak areagotu direla. Mendekotasun eta adikzio handiagoa nerabeengan, baita helduengan ere, orokorrean.

Errealitate horren aurrean, nola jokatu behar dute gurasoek?

- ✓ ***Adibidearekin predikatu.*** Familia inguruneak (seme-alabak bai, baina gurasoak ere bai) behar bezala erabiltzea. ***Kontrolatu eta mugatu dezagun —denok— “gure pantailen” erabilera. Erabilera-arau batzuk ezarri —ordutegiak, eguneroko jarduerak...—.***



- ✓ **Gertu egotea, gailu elektronikoetara zehazki pandemiarekin inguruan iristen zaizkien informazioak, bulo edo ideia negazionistak jakiteko, eratzeko eta, hala badagokio, zuzentzeko.**
- ✓ **Komunikazioa eta argudioen bitartez COVIDen kutsadurak kontrolatu eta arakatzeko zenbait “aplikazio” ezartzea edo ez ezartzea adostea familian, adibidez “Radar COVID”, aplikazioa. Alegia, **teknologia berriek pandemia kontrolatzeko eta hari ekiteko balio dezaketela ohartzen laguntzea, konfidentzialtasuna eta pribatutasun pertsonala bermatuz, noski.****

2.6.3 BARNEKOTASUNAREN beharra

Barnekotasuna pertsona baten eremu pribatua da; barnekoa, funtsezkoa eta benetakoa. Espazio horretan aurkitzen gara geure buruarekin, garenarekin; han hausnartzen dugu, sentitzen dugu, nahi dugu, imajinatzen dugu, bete-beteaz gozaten dugu. Irudimena, inspirazioa eta intuizioa, hunkitze- eta harridura-esperientzia, naturarekiko errespetua eta mirespena, edertasunaz gozatzeko gaitasuna, gogoeta “filosofikoa”, sormena edo artearen, musikaren, literaturaren eta abarren bidez pentsamendu eta sentimenduak adieraztea.

Nola lagun diezaiekegu?

- ✓ **Bertan egotea eta haiekin komunikatzea; kantitate eta kalitatezko denbora eskaintzea; elkar topatzea, entzuten jakitea, haiengana “iriste” eta “harremanetan jartzea”.**
- ✓ **Familian elkarrizketa bultzatzea; asko hitz egitea, gure istorioak, gogoetak, pentsamenduak, sentimenduak, bizipen pertsonalak, familiarrak eta abar kontatu eta gogora ekartzea.**
- ✓ **Sentiberatasun emozionala sustatu; egunkari bat, olerkiak, ipuinak... idaztera animatu, edozein jarduera artistikoren zale izan daitezen —antzerkia, dantza, musika...—.**
- ✓ **Txundituta geratzeko gaitasuna estimulatu, eguzkia sartzean hunkitzea, egunsentian, mendian ibilaldi bat... Plan erakargarriak proposatu esperientzia horiek bizi eta sentitu ditzaten.**
- ✓ **Erlaxazioaren edo 'Mindfulness' tekniken bidez, familiarekin praktikatu, orainaldian bizitzen, kontzentratzen, arreta fokalizatzen erakutsi.**



- ✓ *Familia-errutinan isiltasun-uneak ezartzea —teknologia berriak itzalita—, isiltasuna entzuten ikas dezaten eta, hartara, beren barnekotasunarekin bat egin dezaten.*
- ✓ *Literaturarekiko zaletasuna eta, oro har, irakurketa sustatzea, irudimenaren eta fantasiaren bidez sortzen duten plazera aurki dezaten. Gazte literaturako liburu onetara hurbiltzea.*

MORALEJA. ETA HONEN GUZTIAREN ONDOREN, ZER?

Konturatu behar dugu birusa kutsatzeaz gain, bizitzaren inguruabarrei aurre egitean dugun aldartea eta jarrera ere kutsatzen direla. Beraz, saia gaitezen ezkortasuna, kezka, segurtasunik eza, ondoeza edo etengabeko kexa kutsatu orde, baikortasuna, segurtasuna eta jarrera positiboa egoera horren aurrean eta, oro har, bizitzaren aurrean. Hori ere kutsatu egiten da, eta gure seme-alabek eta gurekin harremanetan dauden pertsonen nabaritutako dute. Bai, **kutsa dezagun baikortasuna, azkenean beti ateratzen baita eguzkia.**

Gipuzkoako PEOeko Hezkuntza Psikologia Arloa:

Juan Carlos Alonso Albisu



ORIENTACIONES PARA LA GESTIÓN PSICOLÓGICA EN EL ENTORNO FAMILIAR DURANTE LA PANDEMIA DEL COVID19

1. INTRODUCCIÓN

El objetivo de la presente guía es ofrecer unas orientaciones prácticas desde el punto de vista psicológico que puedan servir de referencia a las familias para su función educativa con sus hijos e hijas que cursan la Educación Secundaria.

2. ORIENTACIONES PARA LA GESTIÓN PSICOLÓGICA EN EL ENTORNO FAMILIAR

2.1. Gestionar el ESTADO PSICOAFECTIVO de las madres y los padres

El estado psicoafectivo de los padres y madres, y de los adultos en general que ejercen una función educativa, es una de las claves en la educación en la infancia y en la adolescencia.

Por eso, quizás ahora, más que nunca, es fundamental que los adultos y los padres y las madres especialmente, controlen su propia estabilidad psicológica y emocional.

2.1.1. Los adultos como modelos y figuras de referencia y seguridad

- **No “derrumbarnos” psicológicamente** ante esta situación, porque los hijos e hijas **necesitan adultos estables y seguros**, que les contengan en las situaciones difíciles como esta que estamos viviendo.
- En caso de vernos preocupados, tristes o irritados ante determinadas noticias, acontecimientos o situaciones que nos afecten, es importante, **expresar y comunicarles, a su nivel, por qué nos sentimos así**. De esta manera, generaremos menos ansiedad en ellas y ellos.

2.1.2. ¿Cómo dar seguridad en esta situación de incertidumbre?

- Transmitir seguridad, desde dos ámbitos fundamentalmente:



Desde el ejercicio de la función educativa. Reforzando más, si cabe, los aspectos básicos de la educación; los hábitos saludables básicos y las rutinas; el cumplimiento de las normas, límites y sus consecuencias; intensificando nuestra presencia y comunicándonos y acercándonos más hacia ellas y ellos. Es decir, cuanto más estructura y orden haya en su vida cotidiana, más seguros se sentirán. Y para ello es imprescindible ejercer de padres y madres.

Desde nuestro propio control emocional. Las hijas e hijos perciben perfectamente cómo están sus madres o padres. Desde esos “espejos psicológicos” que los adultos somos para ellos y ellas, les transmitimos y “contagiamos” esos estados emocionales. Por eso, es necesario también controlar nuestro propio estado emocional.

- **Encarar esta situación con tranquilidad.** Sí, necesitamos tranquilidad, sosiego, no agobiarnos ni estresarnos en todos los ámbitos de convivencia; en el laboral, social y escolar. Y en el familiar

2.2. Gestionar la INFORMACIÓN

Este aspecto es fundamental para encarar eficazmente cualquier situación. Para ello, las personas necesitamos tener una información, suficiente, veraz, contrastada, tanto social como científicamente.

2.2.1. ¿Qué pueden hacer las madres y los padres?

Debemos tener claro que si la desinformación sobre determinada situación conflictiva, difícil o desconocida genera ansiedad e inseguridad, la sobreexposición indiscriminada de la misma genera también efectos negativos.

Por eso, las madres y padres:

- **Deben establecer y acordar con sus hijas e hijos unas normas de utilización de las nuevas tecnologías,** aspecto que se desarrollara más adelante. Uno de los objetivos es precisamente, **prevenir la saturación informativa.**



- **Transmitirles, a través de la comunicación constante, cotidiana, la importancia y la seriedad que tiene esta situación.** Sin alarmismos, ni generando miedos, por supuesto, pero dejándoles claro la trascendencia de la misma, tanto para su propia salud, como para la toda la familia, (hermanas, padres, personas mayores) y para las demás personas.
- **Comentar y compartir en la familia la información** que se renueva continuamente .
- **Hablarles de los efectos en la salud que genera el COVID19** también en las y los jóvenes, ya que la mayoría de los y las adolescentes piensan que a no les va a pasar nada, que este tema no va con ellos ni ellas.
- **Hacerles conscientes de las repercusiones a todos los niveles que tiene la situación. Concienciarles, corresponsabilizarles.** Transmitirles también que el virus no genera solamente consecuencias negativas directamente sobre la salud sino, además, las que genera en la presión de la asistencia sanitaria para la sociedad en general. Es decir, **del riesgo al colapso de la demanda de atención primaria** (por ejemplo que el médico no le pueda atender a ella o él mismo, o al aita, o a la amona... por otro problema distinto de salud).
- Comentar e informarles también **sobre los datos respecto a los casos de contagios** de los y las alumnos, nuevos confinamientos de aulas de colegios, institutos o centros completos. Unas vez más, el objetivo no es asustarles, sino **concienciarles y corresponsabilizarles.**
- **Detectar y posteriormente matizar, clarificar, corregir o modificar las posibles ideas o pensamientos irracionales, errores en la información e incluso ideas negacionistas o conspiratorias** que tengan los y las adolescentes respecto a la pandemia. Para ello hemos de estar atentos a sus reacciones, a los comentarios que hacen, a sus actitudes y comportamientos sobre el tema.
- **Preguntarles directamente o solicitar su opinión** sobre determinadas ideas o teorías conspiratorias en relación al tema y después actuar en consecuencia pero siempre **sobre la base de la comunicación sincera y la escucha activa.**

2.3. Gestionar las EMOCIONES del@s hijos e hijas

El establecimiento de nuevas normas, restricciones, límites en la movilidad, y en las relaciones sociales, o la incidencia directa de las consecuencias de la misma en el entorno familiar (contagios, enfermedades, pérdidas cercanas, problemas



económicos...), pueden generar en los y las adolescentes o en la dinámica familiar, determinados niveles de conflictividad emocional.

2.3.1. ¿Qué pueden hacer las madres y los padres?

- **Debemos tener paciencia.** Sí, aunque no sea fácil aceptarlo, tener paciencia con nuestro hijo, con nuestra hija adolescente es imprescindible. Es normal y frecuente que ellos, ellas pierdan el control emocional, pero los adultos, debemos procurar **no perder el control emocional**. Cuanta más estabilidad emocional mostremos, más eficaz será la contención emocional, externa, que tanto necesitan. Por lo tanto, **paciencia, autocontrol y serenidad**. No pretendamos que ellos y ellas estén tranquilas, que controlen sus emociones, si nos mostramos enfadados, si les chillamos o si nos ven irascibles, nerviosos, frustrados, ansiosos. Recordemos que nos “dicen” que “*aprenderé y haré lo que tú hagas, aunque no me lo digas, pero no aprenderé ni haré lo que tú me digas, si no lo haces*”. Sí, **Educamos con el ejemplo y en la gestión de las emociones, también.**

2.3.2. La gestión de la ansiedad

Determinados niveles de ansiedad, son necesarios para afrontar situaciones difíciles como esta, y para mantener determinados niveles de activación y alerta; para no relajarnos totalmente. Sin embargo, cuando esos niveles superan a nuestro control, cuando no sabemos gestionarla, es perjudicial para nuestra salud, física, y psicoemocional.

¿Qué pueden hacer las madres y padres para que sus hijos e hijas gestionen su ansiedad?

- El antídoto para la incertidumbre es la certidumbre, la seguridad. Como se ha señalado anteriormente, si los padres y madres **transmiten tranquilidad, seguridad, autocontrol emocional**, los hijos e hijas vivirán un clima emocional **que prevendrá la aparición de ansiedad.**



- **Cuanto más información adecuada y veraz se les facilite**, menor riesgo de generar ansiedad habrá. Y **cuanto más estructura, hábitos, normas y “orden” en la vida cotidiana** tengan, menor riesgo de ansiedad.
- **El objetivo no debería ser eliminar totalmente la ansiedad** en las hijas e hijos. En este sentido, deben **explicarles que no es negativo que sientan un poco de ansiedad** o que se muestren un poco preocupados por la situación de la pandemia porque este estado contribuirá a que mantengan cierto nivel de alerta y de precaución.

2.3.3. La gestión del miedo

La pandemia ha generado también miedos más o menos específicos e identificables: el miedo a salir a la calle, conocido como el “síndrome de la cabaña”, el miedo al contagio o a contraer la enfermedad, el miedo a los contactos sociales (fobia social) y el miedo a estar en lugares públicos (agorafobia). Se han detectado también otros miedos, derivados de la crisis sanitaria, como el miedo a perder el empleo (a la crisis económica).

¿Cómo pueden ayudar los padres y madres a superar o canalizar adecuadamente los miedos de sus hijas e hijos?

- **Tomar consciencia de nuestros propios miedos, precisamente para controlarlos y canalizarlos también y para no contagiarles** a ellos y ellas.
- **Hablar de sus miedos; ayudarles a que los identifiquen, a que les pongan nombre y los acepten.** En definitiva, que los normalicen. Porque si hablamos, si compartimos, si expresamos nuestros miedos a una persona que nos sabe escuchar – en este caso a las madres o padres -, su poder atemorizador disminuye; el miedo será menor. Que comprendan que no deben sentirse mal porque sienten miedo. Que ellos, ellas, no son los únicos que lo tienen. Solamente el hecho de sacar fuera, deponer en palabras aquello que nos preocupa, que nos atemoriza, es, en sí mismo, “terapéutico”, sanador, tranquilizador.
- **Identificar los pensamientos, creencias o ideas irracionales o erróneas** que los sustentan y a continuación **dar explicaciones racionales a sus creencias, intentando dar una visión racional y positiva de la realidad, ofreciéndoles información objetiva y científica sobre la pandemia...**



- **Animarles a que progresivamente se expongan a los miedos**(no salir a la calle, no estar o acercarse a los demás, no tocar determinados objetivos, ...), **poco a poco, sin forzarles. Pero afrontarlos en vez de evitarlos.**
- **Evitar en esta situación de pandemia, las actitudes educativas sobreprotectoras** ya que es una de las principales causas tanto de la génesis como del mantenimiento de los miedos en la infancia y la adolescencia.

2.3.4. La gestión de la frustración

Nuestros hijos e hijas adolescentes, generalmente tienen una baja tolerancia a la frustración. Les cuesta aceptar y cumplir esos límites, restricciones o prohibiciones. Desean, quieren, les “apetece” – por cierto, como a no pocos adultos -.

Ante esta situación, ¿qué actitudes han de adoptar las madres y padres?

- **Educar con el ejemplo. Si no cumplimos lo que decimos, perderemos coherencia, y por tanto, credibilidad y por tanto, autoridad.**
- A pesar de las “no-fiestas”, de la suspensión de los eventos deportivos, culturales, y de ocio en general, de las limitaciones y prohibiciones, algunos adolescentes y jóvenes no las respetan, y se reúnen para hacer botellones, por ejemplo. Ante esta situación, los adultos deben **recordarles y exigirles con firmeza el cumplimiento estricto de esas limitaciones. Remarcar la importancia del NO.**
- **Estar absolutamente convencido de que ese NO, de que ese límite debe de cumplirse, porque es importante, tanto para ellos y ellas, como para los demás.**
- **Ofrecer alternativas a ese límite, conducta o deseo que quisiera “transgredir”.** Esta estrategia es válida para remarcar el límite. Consiste en que, **tras dejar claro que el deseo, la petición o determinada conducta que muestren los adolescentes, no se va a aceptar, se ofrezcan, a continuación, dos o más alternativas que sustituyan a las primeras.** En la adolescencia es recomendable acordar o negociar con ellos y ellas alternativas.



2.4. La gestión de las “nuevas” NORMAS SOCIALES

- ***Dar importancia a las normas y a la necesidad de su cumplimiento y exigiendo su estricto cumplimiento.*** En función de nuestra actitud, les transmitiremos la importancia y la seriedad de la situación.
- ***Transmitir el sentido de colectividad, de grupo social.*** Cuidarnos, sí, pero cuidar a las demás personas, también. Por eso es importante cumplir las normas.
- ***Es imprescindible ser coherentes. Hacer también lo que decimos; tenemos que cumplir también las normas que les exigimos;*** que nos vean que en los entornos sociales, siempre guardamos la distancia social, que utilizamos la mascarilla, que nos lavamos las manos, que no entramos a un bar o nos sentamos en una terraza si hay mucha gente...
- ***También hay que ser constantes; no bajar la guardia.*** Para instaurar determinadas normas en determinado ámbito, se necesita tiempo. Los y las adolescentes y también muchos adultos necesitan comprobar que esas normas se mantienen vigentes en la cotidianidad y eso va a depender de la actitud constante y de la “firmeza” que muestren sus adultos.
- ***Mostrar acuerdo entre los adultos.*** Acuerdo entre los adultos que convivan en ese ámbito concreto; entre los padres y madres en casa; acuerdo entre los y las profesoras en el centro escolar y acuerdo entre los adultos de ámbitos distintos, entre la familia y el centro escolar. Es decir, se trata de que, **a los adolescentes les llegue el mismo mensaje de todos sus adultos.**
- ***Actuar con firmeza.***

2.4.1. La instauración de nuevos hábitos y rutinas saludables

Aprovechemos esta oportunidad para, al menos en el entorno familiar, como madres y padres remarcar esos valores para que nuestras hijas e hijos los adquieran.

- ***Instaurar hábitos de limpieza e higiene personal o cuidado del entorno*** que, quizás anteriormente, no se exigían o no se les daba tanta importancia. Remarcar la importancia y exigirles el cumplimiento de estos hábitos.



- **Informarles y recordarles la importancia que tienen la adquisición de uno hábitos saludables de alimentación, así como la prevención del consumo de drogas** – alcohol y tabaco fundamentalmente -, para mantener una buena salud, así como para fortalecer nuestro sistema inmunitario, uno de los factores que inciden en la vulnerabilidad de la afectación de todo tipo de virus.

2.5. Gestión del AUTOCONTROL y la AUTONOMIA

Tanto en el aspecto de la gestión emocional, como en la el cumplimiento de las normas y hábitos sociales, es importante – y necesario - que los y las adolescentes sean autónomos; sean responsables.

i. Del control externo al interno

Los y las adolescentes pueden actuar responsablemente, y de hecho, lo hacen, **si se les responsabiliza**. Es decir, **si se les transmite la sensación de que pueden ser responsables, de que son capaces, por sí mismos**, de que pueden “coger el volante y conducir ellas y ellos solos”, sin necesidad de que estemos siempre “guiándoles” y controlándoles, **se comportan responsablemente**. Nuestro objetivo, como padres y madres es pasar del control externo (nosotros) a un control interno o autocontrol (ellos y ellas mismas).

¿Cómo se puede concretar el autocontrol en esta situación de pandemia?

- ✓ **Transmitirles la sensación de que ellos y ellas pueden, de que son capaces de ser responsables; de que creemos y confiamos en ellos y ellas.**
- ✓ **Reforzarles, expresarles verbal y no verbalmente, las actitudes y comportamientos concretos en los que han mostrado esa conducta responsable.** Por ejemplo diciéndoles, “*me he dado cuenta de que al encontrarte con tus amigos, han mantenido la distancia y que no te has quitado la mascarilla. Me gusta que seas responsable*”.
- ✓ **Controlar las actitudes sobreprotectoras de los adultos.** Para que aumente el control interno, tiene que disminuir el externo. Es decir, tenemos que **evitar ser madres y padres “helicóptero”, estar siempre encima de ellos y ellas, estar demasiado pendientes, hiper-controlándoles o mostrando una actitud de hiper-alerta en todo lo relacionado con la pandemia**, ya que estas actitudes impiden que puedan poner en



práctica las competencias necesarias para el desarrollo de hábitos y capacidades responsables. En consecuencia, mostrarán una falta de iniciativa y una mayor dependencia respecto a sus adultos, lo que, a su vez repercutirá negativamente en el desarrollo de su autoestima.

- ✓ A pesar de que es importante estimular el desarrollo de la autonomía y del autocontrol, los adultos debemos ***estar presentes, aunque sea en un segundo plano, para supervisar, corregir y reforzar sus actitudes y comportamientos.***

2.6 Gestionar LO LÚDICO y la SOCIABILIDAD

Uno de los aspectos más delicados al gestionar con los y las adolescentes la situación generada por la pandemia, es el aspecto lúdico y social.

2.6.1 Las relaciones sociales y la necesidad de movimiento

Es evidente que los adolescentes necesitan relacionarse entre ellos y ellas., porque es uno de los aspectos más importantes de su motivación general; sentirse vinculados a sus amigos y a sus amigos. Por este motivo, podemos:

- ✓ ***Insistirles que respeten las restricciones en el modo de relación social – que utilicen las mascarillas cuando “queden” físicamente, que procuren mantener las distancias... , eso no significa que les tengamos que limitar ni, por supuesto prohibir, sus relaciones sociales.***
- ✓ ***Ser contundentes con las actividades lúdicas que muchos adolescentes anteriormente realizaban con frecuencia; la socialización en torno al alcohol, y en espacios cerrados – locales juveniles, discotecas o las “quedadas” para hacer “botellón”. Los adultos tenemos que actuar con contundencia y firmeza. Aquí es oportuno aplica el “no es no”.***
- ✓ ***Estimularles para en esta situación realicen algún deporte o actividad artística para canalizar sus estados y altibajos emocionales, ya que los y las adolescentes necesitan “soltar” y canalizar sus estados y altibajos emocionales, sus tensiones, su impulsividad a través del movimiento, del ejercicio físico.***



2.6.2 Las nuevas tecnologías y “sus” pantallas-

Si bien es cierto que, en esta situación de pandemia los beneficios de las nuevas tecnologías están siendo evidentes, - nos han permitido mantener e intensificar las relaciones sociales, comunicarnos con nuestras personas cercanas, nos ha posibilitado el teletrabajo... -, también es cierto que en esta situación se han detectado un aumento de conductas inadecuadas en relación a las mismas. Un aumento de la dependencia y la adicción en los y las adolescentes, y también en la población adulta, en general.

Ante esta realidad, ¿cómo deben actuar las madres y padres?

- ✓ ***Predicar con el ejemplo.*** Que el entorno familiar (hijas e hijos sí, pero madres y padres también) las utilicen adecuadamente. ***Controlemos y limitemos –todos -, el uso de “nuestras pantallas. Establecer unas normas de utilización – horarios, actividades cotidianas... -***
- ✓ ***Estar cercanos para saber, cotejar y en su caso, corregir las informaciones, bulos o ideas negacionistas que les lleguen a sus dispositivos electrónicos relacionados con la pandemia, en concreto.***
- ✓ ***Consensuar en el entorno familiar, a través de la argumentación y la comunicación la instalación o no de determinadas “apps” para controlar y rastrear los contagios del COVID,*** por ejemplo a través de la aplicación “Radar COVID” u otros. Es decir, que ***ayudarles a que sean conscientes también que las nuevas tecnologías pueden servir para controlar y abordar la pandemia, garantizando, naturalmente, la confidencialidad y privacidad personal.***

2.6.4 La necesidad de la INTERIORIDAD

La Interioridad es el ámbito privado de una persona; lo íntimo, esencial y auténtico. Es el espacio en donde nos encontramos con nosotros mismos, con lo que somos; es donde reflexionamos, sentimos, queremos, imaginamos, disfrutamos plenamente. Abarcan aspectos como la imaginación, la inspiración y la intuición, la experiencia de sobrecogimiento y asombro, el respeto y la admiración por la naturaleza, la capacidad de disfrutar con la belleza, con la reflexión “filosófica”, la creatividad o la expresión de pensamientos y sentimientos a través del arte, la música, la literatura...



¿Cómo podemos ayudarles?

- ✓ ***Estar presentes y comunicarnos con ellos y ellas; Dedicándoles tiempo de cantidad y calidad; reencontrarnos, saber escucharles, “llegando y contactando” con ellos y ellas.***
- ✓ ***Estimular la conversación en familia; hablarles mucho, contarles y recordar nuestras historias, reflexiones, pensamientos, sentimientos, vivencias personales, familiares...***
- ✓ ***Estimularles la sensibilidad emocional; animarles a que escriban un diario, poesías, cuentos..., que se aficionen a cualquier actividad artística –teatro, danza, música... -***
- ✓ ***Estimularles la capacidad de asombro, de emocionarse ante una puesta de sol, un amanecer, una excursión por el monte... Proponerles planes atractivos para que vivan y sientan esas experiencias***
- ✓ ***Enseñarles a que vivan en el presente, a que sepan concentrarse, a focalizar su atención, mediante la relajación o las técnicas de 'Mindfulness', practicándolas en familia.***
- ✓ ***Establecer en la rutina familiar momentos de silencio – apagando las nuevas tecnologías -, para que aprendan a escuchar el silencio, y poderles facilitar así, que se sumerjan en su interioridad.***
- ✓ ***Estimular la afición por la literatura, por la lectura en general para que descubran el placer que generan, a través de la imaginación y la fantasía. Acercarles a los buenos libros de literatura juvenil.***



MORALEJA. ¿Y DESPUÉS DE TODO ESTO, QUÉ?

Tenemos que ser conscientes que no sólo el virus se contagia, sino el estado de ánimo y la actitud que tenemos al encarar las circunstancias de la vida también. Procuremos contagiarnos pues, no el pesimismo, la preocupación, la inseguridad, el malestar o la queja continua, sino el optimismo, la seguridad, la actitud positiva ante esta situación y ante la vida en general. Eso también se contagia y lo notarán nuestros hijos e hijas y las personas con las que nos relacionemos. Sí, ***contagiamos el optimismo, porque al final, siempre sale el sol.***

**Área de Psicología Educativa del
COP Gipuzkoa:**

Juan Carlos Alonso Albisu