

FASES POR LAS QUE PASAN NUESTROS ALUMN@S

COVID-19

COVID-19

Desde que se dio el estado de Alarma el 14 de marzo de 2020 Todos estamos viviendo una situación especial, rara, de incertidumbre, de emociones encontradas: Miedo, preocupación, tristeza... también de cierta ilusión por los retos propuestos, por los desafíos que nos encontramos para aprender a aprender...

Nuestro alumnado pasa por unas **Fases** que hay que tener en cuenta para poder ayudarles:

1. FASE DE NEGACIÓN



A la hora de enfrentarse a una situación especial, como cualquier suceso inesperado, invaden comentarios del tipo: " ¡ Esto no puede estar pasando, no me lo creo, yo no puedo estar todo el día en casa, me muero! yo no lo podré hacer, no lo entiendo".....es una fase normal por la que hay que pasar.

2. FASE DE CONFUSIÓN

Disponen de tanta cantidad de información, tareas y actividades novedosas, que les supone confusión, agobio, muestran dificultades para planificarse y poder trabajar, lo que les produce bloqueo cognitivo y emocional por no saber que hacer, por donde comenzar y cierta apatía.



3. FASE INDEFENSIÓN-APRENDIDA

La sensación de inseguridad, de impotencia, de incompetencia, de cierto aislamiento social, de pasividad, de pensamientos negativos hacen que se instaure la indefensión, por ello es fundamental desaprender ese sentimiento ayudando a canalizar pensamientos, a movilizarse y cambiar rutinas, a valorarse y buscar alternativas...



4. FASE DE MALESTAR FÍSICO-PSÍQUICO Y EMOCIONAL

Por la vivencia y preocupación de la pandemia y todas sus consecuencias; Por no salir de casa, por la modificación de los horarios y las rutinas diarias, por la alteración de los ritmos biológicos; sueño, alimentación y actividad física, por no compartir momentos y afectos con todos los familiares, amigos y compañeros. Muchos alumnos en función de su personalidad están tristes, más angustiados, con las emociones alteradas.



5. FASE DE ADAPTACIÓN A LA REALIDAD Y VIVENCIAS MÁS POSITIVAS

La capacidad de adaptación del ser humano es infinita, está se va consiguiendo gradualmente, vivenciando y valorando la situación cada vez de forma más realista y positiva. Se evidencia en el afrontamiento eficaz; en las diversas actividades y ajustes realizados por el alumnado tanto personales sociales, académicas... y los resultados y éxitos obtenidos en todos los contextos. La capacidad de **Resiliencia** del alumnado crecerá en estas circunstancias y todos unidos saldremos fortalecidos.



¡ ÁNIMO!