INFORMACIÓN QUE PUEDE AYUDARNOS

IES LUIS BUÑUEL: orientaluisbunuel@gmail.com

A NIVEL ACADÉMICO

Sigue con tus tareas y consulta a tu tutor/a sobre las dudas que tengas, también al resto de profesores o a la orientadora. En breve recibiremos información sobre cómo evaluar este tercer trimestre y el curso, se irá detallando también el proceso para promocionar o no y otras decisiones académicas.

Se están revisando constantemente fechas y la intención es que se desarrollen las pruebas previstas (EvAU, pruebas de acceso, pruebas libres, etc.), pero debemos esperar a que se publiquen fechas oficiales. La decisión NO depende de nosotros, pero si la forma en la que manejamos la incertidumbre.

Se prioriza la situación sanitaria y se intentará dar respuesta a todas las situaciones futuras. Esto es nuevo para todos.

Consulta con frecuencia la web de tu Centro y la página de la Comunidad de Madrid, NO te dejes llevar por rumores o información no contrastada.

A NIVEL SOCIAL

Estar en aislamiento es una situación compartida por todos y debemos encontrar la forma de estar en “contacto”, a veces puede ser un contacto bidireccional (llamada, videollamada, etc.) y otras veces unidireccional (ver fotos, escribir una carta, mandar un e-mail, etc.)

Cuando necesites hablar con alguien, díselo, ahora más que nunca debemos estar y sentir que tenemos a los otros.

Planificar cosas, proponer retos o juegos, programar un encuentro... puede ser un gran aliciente en nuestro día a día y las tecnologías ahora pueden ser un facilitador social, pero recuerda que más adelante debemos aprovechar ese contacto que ahora echamos tanto de menos.

Si estar en demasiados grupos te genera más ansiedad, abandónalos temporalmente o silencia notificaciones, igual de necesario es contactar como distanciarse en algunos momentos del día.

A NIVEL FAMILIAR

Puede que a nivel familiar estéis viviendo situaciones complicadas (conflictos, muchos en casa, familiares enfermos, falta de recursos, fallecimientos, etc.). Si de por si el estar confinados es difícil de llevar si la situación familiar es complicada, la situación se agrava.

Para algunas cuestiones puedes contar con el apoyo de servicios sociales y otros recursos de la zona, busca información en la web del ayuntamiento donde vives o en la página de la Comunidad de Madrid. También puedes contactar con la orientadora y que te ayude tanto en la búsqueda de recursos como en la gestión de determinadas situaciones.

Si tus preocupaciones van relacionadas con el seguimiento del curso y tu familia no puede ayudarte o no tienes recursos, habla con tu tutor/a para ver opciones.

Aspectos que pueden ayudar en el día a día son: repartir tareas, respetar espacios, posponer temas delicados, empatizar con los otros, buscar puntos comunes, evitar sacar temas conflictivos, buscar momentos y espacios de tranquilidad y permitir a los otros que tengan los suyos, etc.

A NIVEL PSICOLÓGICO

Es muy probable que haya momentos en los que sientas ansiedad, aburrimiento, malestar, preocupación, tristeza, etc. Es una reacción esperable en esta situación que vivimos, no te sientas mal por sentir estas emociones, aunque sean desagradables, no dudes en expresarlas. En ocasiones lo dañino no es sentirlas sino expresarlas de forma desproporcionada, fuera de lugar o la persona inadecuada.

Si estas sensaciones son transitorias y no muy intensas suelen rebajarse con técnicas como la relajación, el ejercicio físico, la distracción (leer, escuchar música, hablar con alguien, pintar, bailar, etc.), y aparecer y desaparecer por días o momentos.

Si notas que son muy intensas o frecuentes, además presentas malestar físico u otra sintomatología (miedos, llantos recurrentes, pensamientos negativos, etc.), puedes pedir ayuda y apoyo psicológico, en esta ocasión también contamos con profesionales especialistas que en estos momentos pueden ayudarnos telefónicamente (colegio oficial de psicólogos, servicios sociales, nuestro médico de cabecera o pediatra, etc.) pide ayuda a tus familiares y si necesitas más asesoramiento escribe a la orientadora.

Oímos a diario “todo pasará”, “quédate en casa”, pero la incertidumbre de no saber hasta cuándo, cómo vamos a salir de esto y las consecuencias que vamos a tener a todos los niveles nos llevan a plantearnos muchas cosas, muchas sin respuesta y la mayoría de ellas fuera de nuestro control.

Ahora mismo podemos hacer algo por ayudarnos, algo que sí está en nuestras manos y que va a determinar en gran medida nuestra actitud, se trata de reflexionar sobre todos esos recursos internos que tenemos y nuestras propias habilidades para afrontar esta crisis, cada persona es única por lo que quédate con aquello que te ayuda y genera estrategias en torno a ello, algunas propuestas pueden ser:

- Revisar nuestros pensamientos y nuestro lenguaje interior, determinadas frases que nos decimos nos paralizan más que cualquier real decreto (ejemplo: “esto no va a acabar nunca”)
- Priorizar determinados aspectos (ejemplo: si te genera más ansiedad estar constantemente conectado al grupo de clase, sal del grupo y pide a un compañero que te informe de lo más relevante, ya habrá tiempo de volver).
- Focaliza tu atención en situación actuales positivas (ejemplo: estoy aprendiendo a manejar determinados programas o me estoy leyendo el comic que tenía pendiente).
- Poner en perspectiva, son muchas las ocasiones en las que un mismo problema le vemos de forma diferente según el día, por lo que hay que distanciarse a veces y verlo desde otra perspectiva.
- Realiza conductas altruistas o de ayuda a los demás, con tus hermanos, una amiga o tus padres.
- Planifica pequeños retos, actividades para estos días, planes de futuro.

Estas son sólo unas ideas, seguro que a ti se te ocurren muchas más, las vivencias objetivas son poco modificables pero la percepción de esas vivencias es cambiante y puede transformar el curso de cómo vivimos nuestro presente.

“...para no estar a merced de los caprichos de la vida, uno debe desarrollar sus recursos internos, para que las propias emociones, la imaginación y el intelecto se apoyen y enriquezcan mutuamente unos a otros. Nuestros sentimientos positivos nos dan fuerzas para desarrollar nuestra racionalidad; sólo la esperanza puede sostenernos en las adversidades con las que, inevitablemente nos encontramos”. (Bruno Bettelheim)