

# Afectación del tiempo de pandemia a nivel educativo en el alumnado adolescente

**L. Vera Aguilar.** Maestra y pedagoga. Profesora y Orientadora de Enseñanza Secundaria Obligatoria (ESO) en el Instituto de Cassà de la Selva, Girona.

## Resumen

Sin duda, la entrada de la pandemia en la vida de los estudiantes que se encuentran en plena adolescencia, ha provocado numerosos cambios llevando éstos a diversas situaciones que han significado una nueva mirada sobre los hechos a nivel particular (cada adolescente en concreto) y a nivel social (cada adolescente dentro de su contexto) creando varias y distintas repercusiones en este colectivo. Ha despertado sentimientos varios todos ellos muy preciados. El objetivo principal es poner voz al alumnado adolescente, para transmitir cómo han vivido personalmente el tiempo de pandemia y qué repercusión/afectación ha tenido a nivel educativo en su sentido más amplio. ¿Qué han experimentado desde las diferentes fases por las que han pasado desde el inicio de la pandemia a la actualidad? (pues no es lo mismo como se vivió en sus inicios siendo una cosa muy nueva y desconocida para todos a ahora que la situación pandémica es más conocida y está más controlada). A partir de la comunicación con buena parte del alumnado adolescente por varios medios y gracias a la participación e implicación de otros docentes para ayudar a realizar la recogida de datos dentro de la enseñanza secundaria obligatoria en diferentes niveles educativos se ha podido recoger una muestra significativa para establecer los grados de afectación de la temática tratada. Por todo ello, hay que tener en cuenta, las necesidades de cada adolescente, poniendo atención a la afectación psicológica educativa que la pandemia ha podido causarles tomando medidas a través de seguimientos holísticos y sistémicos en la medida de lo posible.

**Palabras clave:** *Pandemia; Adolescente; Repercusión/afectación a nivel educativo.*

## Abstract

Undoubtedly, the arrival of the pandemic into the lives of students who are progressing through adolescence has caused numerous changes, leading them to various situations that require a new look at the facts from a particular level (each adolescent in particular) and social level (each adolescent within their context) creating various and different repercussions on this group. It has awakened several feelings, all of them very precious. The main objective is to give adolescent students a voice, to convey how they have personally experienced the time of the pandemic and what repercussion/affectation it has had on the educational level in its broadest sense. What have they experienced in the different phases they have gone through, from the start of the pandemic to the present? (As it is not the same how it was experienced in its beginnings, being something very new and unknown to everyone, to now, when the pandemic situation is better known and more controlled). From communication with a good part of adolescent student body through various means and thanks to the participation and involvement of other teachers to help collect data within compulsory secondary education at diverse educational levels, it has been possible to collect a significant sample to establish the degree of involvement of the subject matter. For these reasons, it is important to take into account the needs of each adolescent, paying attention to the educational psychological impact that the pandemic has caused in them, taking measures through holistic and systemic monitoring, as possible.

**Key words:** *Pandemic; Teen; Repercussion/affectation at the educational level.*

### Introducción

*La comunicación entre los seres humanos representa la base de la vida y del orden social. Su estudio nos permite entender las relaciones humanas más allá de la comprensión de las mentes individuales de los que nos comunicamos.*

**Las dificultades que afronta el alumnado adolescente, muchas veces acaban convirtiéndose en problemas que afectan a su bienestar: psicoemocional, social, personal, físico...**

En todas las etapas educativas conviene dedicar una atención especial, no menos en la adolescencia. Las dificultades que afronta el alumnado adolescente, muchas veces acaban convirtiéndose en problemas que afectan a su bienestar, en todos los sentidos: psicoemocional, social, personal, físico... las soluciones que adoptamos para afrontar las dificultades tienen un papel clave en la formación de los problemas. ¿Qué podemos hacer cuándo la solución es el problema? La pandemia conforme el tiempo ha ido avanzado, ha ido creando protocolos educativos que han conllevado soluciones que a su vez creaban otros problemas a nivel educativo con el alumnado adolescente. En estas circunstancias se hace necesario un plan de acción para devolverles la confianza a los adolescentes y dar continuamente la bienvenida a cada situación nueva en la vida. Hay que dotarlos de habilidades sociales para reflejar y entender qué les pasa y posicionarse con un criterio frente a situaciones desconocidas hasta ahora, gestionando las inseguridades que esto conlleva. Hay que pensar en grupo y en cada miembro que lo forma ofreciendo a cada persona, a cada ser humano, la oportunidad a reinventarse para poder seguir caminando y afrontar los retos diarios de la vida. No quedarse anclado. Es bueno compartir sentimientos, experiencias, frustraciones, éxitos... Tenemos que enseñar a nuestros adolescentes a "problematizar" el mundo en que vivimos para poder así, transformarlo. Tienen que saber que en el mundo no hay cosas definitivas, sino que pueden ser de otra manera y que *a priori* no se han planteado. Si les enseñamos a tener puntos de vista críticos, les enseñaremos a no encontrar respuestas sino a generar dudas y preguntas donde les lleve a preguntarse por qué las cosas son cómo son y no son de otra manera. Cuando uno se quiere a sí mismo y se acepta tal como es, la capacidad para querer a los demás se multiplica y la recompensa aumenta en la misma medida. El amor es el motor que mueve el mundo, es el más noble y gratificante de los sentimientos. Los adolescentes serán los conductores del futuro formando parte de una nueva sociedad que será diferente a la actual y procurando que sea mejor.

### La pandemia de COVID-19 y el alumnado adolescente

**Ningún estudiante ha vivido igual la pandemia dado que cada persona, cada ser humano es diferente y tiene sus particularidades**

Quisiera empezar este artículo diferenciando al alumnado de 1º y 2º de la ESO del alumnado de 3º y 4º de la ESO dado que el punto de vista de cómo les ha afectado el tiempo de pandemia y las sensaciones que han tenido en las diferentes fases son diferentes, aunque algunas sean similares. Ningún estudiante lo ha vivido igual dado que cada persona, cada ser humano es diferente y tiene sus particularidades, pero hay que destacar que por el hecho de estar cursando un nivel u otro de la ESO, la perspectiva también es diferente. En los centros educativos de secundaria conviven estudiantes de 12 a 16 años y no tiene nada que ver lo que pueda sentir un estudiante u otro primero por ser todos diferentes y segundo por tener una edad que lo diferencia, aunque convivan juntos dentro del centro educativo. Según la OMS<sup>(1)</sup> define la adolescencia como el "período de crecimiento que se produce después de la niñez y antes de la edad adulta, entre los 10 y 19 años". Teniendo esto en cuenta, en los institutos, si no se ha repetido o se han dado otras variantes en principio conviven alumnado de 12 (o que están a punto de cumplirlos dentro del año escolar cursado) a 16 años (o que los cumplirán dentro del año escolar cursado), es decir, adolescentes todos ellos, pero con la diferencia que se les tiene que tratar y tener en cuenta por separado dado la etapa de la adolescencia en la que se encuentran (preadolescencia). La educación secundaria obligatoria (ESO)<sup>(2)</sup> comprende cuatro cursos académicos. Generalmente se inicia el año natural en que se cumplen 12 años y se acaba con 16 años, aunque los alumnos tienen derecho a permanecer en el centro en régimen ordinario hasta los 18. Dentro de la adolescencia hay diferencias muy pronunciadas según el alumnado se encuentre en un nivel educativo o en otro, sin entrar en casos de educación especial pero sí dedicando unas frases a este alumnado que también ha experimentado el tiempo de pandemia y cómo han cubierto sus necesidades más básicas de socialización teniendo en cuenta los días de aislamiento social y sus reacciones (distintas en cada adolescente).

A partir de las muestras recogidas (100 muestras) y las conversaciones mantenidas con diferentes adolescentes, explicaré cómo ha influido y en qué la pandemia en estudiantes de la ESO, de diferentes niveles educativos pues la diferencia es considerable, aunque cómo he citado anteriormente puede haber también aspectos concordantes.

### EDUCACIÓN SECUNDARIA OBLIGATORIA (12-16 AÑOS)

#### ALUMNADO DE 12, 13 y 14 años

##### (Afectación de la pandemia)

#### \* A nivel positivo:

- Alegría por cerrar los institutos.
- Al principio me lo pasé bien, el hecho de no tener que ir al instituto.
- Tener más tiempo para hacer los deberes, no tener que hacerlo con prisas, cómo hacía en clase.
- Oportunidad de refugiarse en su habitación, con más tiempo de exposición a pantallas (positivo para ellos).
- Dan las clases virtuales, pudiendo estar en casa y continúan estudiando en su espacio de confort.
- Poder seguir con mi seguimiento por parte de la orientadora del centro, sin interrumpirla a través de videoconferencia (alumnos con TDAH, TEA, disléxicos...)
- Más tiempo libre para el ocio (también importante contemplarlo).
- Pensaba que no tendrían que hacer nada y que les aprobarían igualmente (algunos y algunas).
- El adolescente muchas veces era él o ella que decidía si se conectaba o no, sobre todo en la fase inicial cuando era todo muy nuevo y no se controlaba tanto la situación, luego ya se pasaba lista y se tenía en cuenta quién se conectaba y quién no.
- Levantarse cuando quería, sobre todo al principio del tiempo de pandemia.
- Valorar más las actividades al aire libre cuando se pudo, aunque hubiera toque de queda.
- Cuando se podía salir una hora, iba con los amigos y aprendí más a valorar las amistades que tengo.
- Más tiempo para estar en familia y hacer cosas juntos.
- Saben que afecta a todo el mundo, en distintos niveles, que no les pasa sólo a ellos/ellas.
- Cuando la pandemia ya estaba más controlada también volvimos a hacer vida "normal" y me sentía también más controlado, con la rutina otra vez a mi lado, pero como aspecto a valorar positivamente.

#### \* A nivel negativo:

- Cansancio después de estar mucho tiempo en casa sin ir al instituto.
- Miedo de infectarse con el coronavirus y desarrollar COVID-19.
- Ansiedad y depresión vinculadas al aislamiento social cuando cada día se repetía día tras día estar y sentirse sólo.
- No poder salir con las amistades.
- Trastornos psicológicos por no poder estar con sus amigos: depresión, ansiedad, ira...
- La falta de un abrazo.
- Más enojado e irritable.
- Comer y dormir menos al estar mucho tiempo con el móvil.
- Cuando se pudo ya salir, con el toque de queda, iba a comprar y no veía a nadie en la calle, sentimiento de soledad.
- Más distraído.
- Cuando se volvió a los institutos, en una fase más cercana a la época actual, le costaba más entender las cosas porque no entendía muchas cosas, les costaba adquirir los aprendizajes.
- Estar 6 horas con mascarilla en clase.

#### ALUMNADO DE 15 y 16 años

##### (Afectación de la pandemia)

#### \* A nivel positivo:

- En el inicio del tiempo de pandemia no se preocupó, se mostraba con tranquilidad porque no se lo creía del todo porque fue muy repentino. Le costó creérselo. Surrealista.
- Sentido de libertad, sin preocupaciones como las muchas que tengo ahora.
- Buenas expectativas delante del hecho de estar en casa sin tener que hacer nada (primera impresión de la situación, luego cambió), como unas "vacaciones".
- Hacer lo que me gustaba y apetecía: estudiar, jugar en el patio de casa, estar con el móvil, hacer llamadas, mirar películas...
- Aficionarme a la lectura, leer muchos libros que tenía por casa y también los que descargué en internet. Mirar series en inglés, muy bien aprovechado y también cuando ya pasó todo más lo continué haciendo en portugués y francés.
- Proponerse esforzarse más en los estudios para aprovechar más la época de estudiante.
- Nadie de su entorno familiar murió por el COVID-19.
- Se han dado cuenta que dependen mucho de las redes sociales.

## Mesa redonda I - Repercusión de la pandemia en la población adolescente

Afectación del tiempo de pandemia a nivel educativo en el alumnado adolescente

- La ansiedad vivida con normalidad y de manera saludable.
- Comunicarse más con la unidad familiar al estar más tiempo con ellos.
- Estado de alerta delante de lo que nos produce daño.
- Tomar consciencia y decidir medidas para protegernos.
- Llegar a entender que la pandemia no es un problema individual sino colectivo. Cuando me protejo estoy protegiendo a mis seres queridos y amigos.
- Comprender que la situación extrema es temporal, así como el cambio en sus vidas.
- Ser más cauteloso con la higiene personal: usar mascarilla si entro a una tienda o lugar cerrado, usar guantes si es necesario, y lavarse las manos con frecuencia. Actualmente ya en menos lugares: farmacias, hospitales, transporte público...
- Cuando ya se pudo salir más (con el toque de queda) hacer deporte.
- Prestar ayuda a los demás que quizás antes del COVID-19 no lo hacía.
- Poder ver, ya en una fase más avanzada, al resto de la familia.
- Valorar más el hecho de vivir en el campo porque podía salir con mi perro a pasear siempre.
- La situación que se está viviendo no es frecuente y la vive todo el mundo.
- Situación mejorada con el tiempo, por suerte.
- Aprender a valorar más a las personas porque no sabes cuando no las podrás volver a ver y si quizás no las verás nunca más (antes esta posibilidad no me la planteaba).
- He aprendido a pasar más tiempo conmigo misma.
- Trasládame a casa de los abuelos junto con el resto de la familia y estar con ellos dándoles compañía y cuidándolos.
- Mi manera de hacer, pensar, actuar ha cambiado y ahora aprovecho más el momento, esté haciendo lo que esté haciendo.
- En las últimas fases de la pandemia, volver a la rutina y que todo se normalice poco a poco.
- Un gran cambio en la Tierra y en la sociedad. Años terribles, pero nos hemos ido recuperando.
- Necesidad de expresar el deseo de que no vuelva a haber un virus como el COVID-19 o peor.

### \* A nivel negativo:

- Sentimiento de estar poco informado.
- Momentos difíciles y extraños. Sorprendida cuando te hacen recoger todo y salir del instituto. Situación rara.
- Ganas de salir a la calle y ver gente, sobre todo amigos y amigas, viajar..
- Las emociones positivas del principio se iban volviendo con el tiempo negativas.
- El teletrabajo no me gustaba nada. Muy cansado de estar toda la mañana delante de una pantalla sin entender mucho al profesor.
- Veía a las demás personas con miedo.
- Sentimiento de tristeza cuando oía las noticias y decían los contagios y las muertes que cada vez eran más, sobre todo al principio del COVID-19, viendo la muerte muy cerca.
- Me acordaba mucho de los amigos, familia y sobre todo cuando los padres están separados no podía ver a la otra persona si vivía en un pueblo diferente.
- Restricciones de personas.
- Confinamientos municipales.
- Trastornos psicológicos como la angustia, por estar el centro cerrado y sienten que se esfuma todo lo que han hecho y lo que les quedaba por hacer en grupo.
- La falta de contacto humano.
- Depresión, ansiedad e ira.
- Otros problemas emocionales como aumento de los celos y desconfianza en la pareja (si tenían en ese momento).
- Falta de concentración.
- Cuando volvió al INS fue impactante al ver a los compañeros y compañeras con mascarilla y sin poder acercarte.
- Situación desagradable e incómoda.

La salud mental y física queda exteriorizada en los resultados. Hay que tener en cuenta que el 50% de todas las enfermedades mentales de por vida se desarrollan a los 14 años o antes y el 75% se desarrollan antes de los 24 años, según la *National Alliance on Mental Illness*. Los problemas de salud mental ya estaban aumentando considerablemente entre adolescentes y adultos jóvenes antes de la pandemia.

# ¿Cómo trabajarlo desde los centros educativos? ¿Qué se puede hacer en estas situaciones? ¿Cómo ayudar a los adolescentes en tiempo de pandemia?

Trabajar la educación emocional a nivel práctico con el alumnado de educación secundaria obligatoria sería una buena praxis educativa desarrollando las emociones en uno mismo trabajando el autoconocimiento, la autoimagen, la autoestima y el autoconcepto. Las emociones son diferentes a nivel individual que en grupo o entre iguales, aunque muchas veces también son coincidentes. El equilibrio personal, se basa en aprender a ser y actuar. Hacer un autoanálisis personal ayudará al adolescente a conocerse a sí mismo.

(¿Quién soy?, ¿Dónde estoy?, ¿Cómo soy?, ¿Qué me hace reaccionar?... Es decir, tener en cuenta las capacidades, intereses, aptitudes y oportunidades de cada estudiante. Las emociones, por suerte, son móviles y hay que tener en cuenta que nos encontramos en un proceso. Pensar (saber qué hacer), sentir (hacerlo propio) y actuar (saber cómo hacerlo), nos ayuda a afrontar y gestionar las dificultades. El alumnado adolescente tiene que saber decidir, escoger y sobre todo disfrutar con las decisiones dándole un sentido de singularidad para llevar a cabo una práctica reflexiva. En todo este proceso no hay que olvidar los agentes activos que tienen a su alrededor y que pueden ayudarles y guiarles como son la **familia**, mostrando interés y fomentando una comunicación dialogante donde se consensuen reflexiones y exista una actitud de escucha. Las familias pueden compartir información sobre la pandemia y mostrar sus sentimientos. Los **educadores y educadoras** abriendo perspectivas, ayudándoles en el sentido más amplio, así como mostrando también sus sentimientos como personas adultas y los adolescentes así conocerán los temores y preocupaciones de sus profesores y profesoras, **el entorno** ayudando a superar los temores en diferentes situaciones. Diferenciar aquellos entornos que producen sentimientos negativos *versus* de los positivos.

Hay que ayudarles a practicar el pensamiento en positivo mostrando una respuesta o actitud frente a las emociones de manera **racional** (nunca arbitraria ni impulsiva), **sencilla** (no haciendo ostensión de poder) y **equánime** (justa, positiva, no vengativa).

Se hace necesaria la búsqueda de estrategias para mejorar en el proceso como, por ejemplo, la resiliencia para superar circunstancias traumáticas como la muerte de un ser querido, que se ha dado por desgracia en tiempo de pandemia en muchas familias y consecuentemente afectando a muchos adolescentes. La resiliencia potencia la felicidad. No es fácil adaptarse a las situaciones adversas buscando resultados positivos. Los investigadores del siglo XXI entienden la resiliencia como un proceso de baño comunitario y cultural, que responde a tres modelos que la explican: un modelo «compensatorio», otro de «protección» y por último uno de «desafío»<sup>(3)</sup>.

Hay que tener en cuenta también que los adolescentes tienen la inmediatez muy impregnada en sus vidas, con los múltiples impactos visuales que tienen y con el uso continuo de las redes sociales, nuevas tecnologías... delante de esta realidad ¿cómo conseguir que el cerebro disponga de tiempo necesario para procesar la información y tomar decisiones oportunas sin sufrir ansiedad?

Se hace necesario acompañarlos para gestionar las emociones dándoles, ofreciéndoles el regalo más grande como es el tener el derecho y el permiso a sentir sus emociones.

Entre todos tenemos que intentar hacer ver la realidad a nuestros adolescentes y entender y comprender su propia realidad para juntos encontrar una motivación para seguir los proyectos de futuro y que ninguna situación vivida cómo puede ser el tiempo de pandemia deje a ningún adolescente parado o bloqueado sin poder seguir los pasos para seguir avanzando.

Tenemos que ayudar desde los centros educativos a que los adolescentes y las adolescentes tomen conciencia de su propio destino y sean artesanos y sus propios protagonistas en su camino y aprendizaje a lo largo de la vida ayudándolos en su proceso formativo como persona humana.

Y ahora para acabar...

“Quién no entiende una mirada, no entiende una larga explicación”  
Proverbio árabe

Las emociones son diferentes a nivel individual que en grupo o entre iguales. Hacer un autoanálisis personal ayudará al adolescente a conocerse a sí mismo

Hay que ayudarles a practicar el pensamiento en positivo mostrando una respuesta o actitud frente a las emociones de manera racional, sencilla y equánime

Desde los centros educativos tenemos que ayudarles a que tomen conciencia de su propio destino y sean artesanos y sus propios protagonistas en su camino y aprendizaje a lo largo de la vida ayudándolos en su proceso formativo como persona humana

## Mesa redonda I - Repercusión de la pandemia en la población adolescente

Afectación del tiempo de pandemia a nivel educativo en el alumnado adolescente

En tiempo de pandemia la mirada ha tenido un papel fundamental al llevar puestas las mascarillas. La expresión de los ojos nunca había hablado tanto. La transmisión de información a través de la mirada ha sido impactante en tiempo de pandemia. Saber leer la mirada en el otro y recoger la explicación que se da en ella ha sido un medio de comunicación no verbal importante a través de la expresión visual.

No quisiera acabar sin agradecer al alumnado, profesorado y equipo directivo del Instituto de Cassà de la Selva (Girona) la colaboración para poder recoger datos y a los lectores de este artículo el tiempo dedicado en leerlo.

Muchas gracias a todas las personas que están sensibilizadas con los adolescentes, sus preocupaciones, sus logros, sus déficits... pero sobre todo por querer acompañarlos en su camino hacia la etapa adulta y que sean capaces de dejar este mundo mejor de como lo han encontrado.

## Bibliografía

1. OMS: Organización Mundial de la Salud.
2. Definición del departamento de Educación de la educación secundaria obligatoria.
3. Wikipedia. Consultado septiembre 2022. Disponible en: [https://es.wikipedia.org/wiki/Resiliencia\\_\(psicolog%C3%ADa\)](https://es.wikipedia.org/wiki/Resiliencia_(psicolog%C3%ADa)).

## PREGUNTAS TIPO TEST

### 1. Pandemia de COVID-19 y el alumnado adolescente. ¿Cuál de estas afirmaciones NO es cierta?

- a) Ningún estudiante lo ha vivido igual.
- b) Dentro de la adolescencia hay diferencias muy pronunciadas según el alumnado se encuentre en un nivel educativo o en otro.
- c) La Enseñanza Secundaria Obligatoria (ESO) comprende seis cursos académicos.
- d) En la ESO conviven estudiantes desde los 12 a los 16 años.
- e) Las dificultades que afronta el alumnado adolescente, muchas veces acaban convirtiéndose en problemas que afectan a su bienestar.

### 2. Según la encuesta realizada en una muestra de escolares de la ESO, ¿cuál de las siguientes emociones se ha descrito como NEGATIVA?

- a) Tener más tiempo para hacer los deberes, no tener que hacerlo con prisas, como hacía en clase.
- b) Comer y dormir menos al estar mucho tiempo con el móvil.
- c) Oportunidad de refugiarse en su habitación, con más tiempo de exposición a pantallas.
- d) Más tiempo libre para el ocio.
- e) Levantarse cuando quería, sobre todo al principio del tiempo de pandemia.

### 3. ¿Cómo trabajar con adolescentes en tiempo de pandemia desde los centros educativos? ¿Cuál de estas actitudes educativas son las más CORRECTAS?

- a) Trabajar la educación emocional a nivel práctico sería una buena praxis educativa.
- b) Es una buena oportunidad para reflexionar sobre la influencia de las nuevas tecnologías en la formación del pensamiento y en la inmediatez de las conductas.
- c) Hacer un autoanálisis personal ayudará al adolescente a conocerse a sí mismo.
- d) Ayudarles a practicar el pensamiento en positivo.
- e) Todas son correctas.

Respuestas en la página 157