



Apoyo emocional a los niños y adolescentes en la escuela en época de pandemia

José Luis Gonzalo Marrodán^{1*}

¹Psicólogo clínico, terapeuta EMDR y traumaterapeuta sistémico

 0000-0002-4251-1365

La pandemia por COVID 19 ha afectado a la salud mental de muchas personas. Por ejemplo, los adolescentes han sido los grandes olvidados en las medidas que se tomaron de alivio del confinamiento que sufrimos entre marzo y mayo de 2020.

La pandemia ha contribuido a un aumento de las peticiones de atención psicológica y psiquiátrica para niños y adolescentes. También los colegios se han visto desbordados ante la cantidad de personas menores de edad que han presentado diversos síntomas, desde conductuales hasta ansiedad, depresión, autolesiones...

Por ello, muchos centros escolares han solicitado los servicios de asesoramiento a psicólogos privados para que les ayuden a saber cuándo un comportamiento o un síntoma requiere atención especializada y cómo pueden atenderles adecuadamente.

Este artículo presenta precisamente una experiencia sobre cómo hemos organizado esta ayuda a los profesionales escolares (orientadores y tutores) para que puedan atender emocionalmente a los niños y adolescentes, favoreciendo su regulación, en cuatro centros escolares. Dicha experiencia ha incluido a alumnos de Primaria (quinto y sexto curso) y de Secundaria.

La teoría en la que nos hemos basado para fundamentar el trabajo que presentamos parte de la constatación de que las personas podemos desarrollar trastornos y alteraciones mentales cuando experimentamos adversidades en la vida, porque lo que nos sucede, si es de naturaleza muy estresante, desborda la capacidad de la mente humana para hacerle frente y entonces es cuando pueden aparecer los llamados síntomas y los trastornos mentales.

Por eso, nos hemos apoyado en nuevas ideas científicas y nos hemos alejado de las nociones clásicas de conducta (basadas en premiar las conductas positivas de los adolescentes y castigar las negativas; hemos querido ir más allá y concebir a la persona menor de edad como tal, con sentimientos, pensamientos y moti-

Correspondencia

José Luis Gonzalo Marrodán
joseluis@joseluisgonzalo.com

Fecha de recepción: 21/02/2023
Fecha de aceptación: 16/06/2023
Fecha de publicación: 15/07/2023

Conflicto de intereses

El autor declara la ausencia de conflicto de interés.

Editora

Laia Lluch Molins (Universitat de Barcelona, España)

Revisores

Alina, Escola Mare de Déu de Núria
Marcel, Escola Mare de Déu de Núria

Derechos de autor

© José Luis Gonzalo Marrodán, 2023

Esta publicación está sujeta a la Licencia Internacional Pública de Atribución/Reconocimiento-NoComercial 4.0 de Creative Commons.



vaciones). Hemos encontrado sentido en la teoría polivagal, la cual nos dice que nuestro sistema nervioso autónomo (en adelante, SNA) es como un radar que nos sirve para detectar cuán segura es una situación o una persona. Dicho SNA tiene una rama llamada simpática, que reacciona ante las amenazas usando respuestas de lucha/huida, y una rama parasimpática, que se activa cuando la primera no es viable, que consiste en reaccionar desde el apagamiento, la rendición e incluso la disociación (es como si no estoy presente en mi mente y cuerpo). Durante la pandemia –y después–, para manejar el estrés de la presión de lo que hemos soportado, hemos reaccionado así: a veces, desde el simpático, con respuestas de rabia, ansiedad, agitación, necesidad de movilización...; otras veces, desde el parasimpático, con reacciones más inmovilizadoras. Afortunadamente, nuestro SNA cuenta con una rama llamada “vago bueno”, o rama ventral, que es nuestro sistema de conexión social. Esta rama nos caracteriza a los mamíferos y nos permite conectar unos con otros y entrar en estados de seguridad y tranquilidad, calmados pero atentos.

Sabemos que la pandemia ha afectado a todos los niños y adolescentes, pero lo ha hecho aún más a quienes no viven en sus casas en condiciones de seguridad, porque existen problemas e incluso traumas (una experiencia que el cerebro humano no puede digerir). Los autores somos conscientes de que todo esto, sumado a la pandemia, ha afectado al SNA de los niños y adolescentes. En consecuencia, partimos de que el mejor modo de ayudarles era creando escuelas sensibles a estos problemas y con profesores que fomenten la seguridad y el sistema de conexión social, favoreciendo que los niños y jóvenes aprendan a regular sus emociones y conductas, y que los profesores también lo hagan.

Cuando los niños y jóvenes aprenden a confiar, y el adulto a su cargo les da seguridad, su comportamiento está mucho más regulado y gobernado por la capacidad reflexiva. Por lo tanto, también es importante la teoría del apego, la cual sostiene que creamos lazos afectivos especiales con personas que son significativas en nuestras vidas. En este sentido, un profesor, si es una figura fuerte y sabia, puede ser importante en la vida de un niño o joven.

La experiencia de aplicación de una acción educativa en estos centros escolares consistió, primero, en una fase de preparación y evaluación. El psicólogo se reúne con los orientadores y tutores escolares y les enseña el modelo de la teoría polivagal y cómo esta influye en la salud mental, y específicamente cómo lo puede hacer durante la pandemia. Además, comparte con ellos cuándo los síntomas y conductas que los niños y adolescentes presentan pueden requerir, además, que sean derivados a servicios especializados de salud mental. Los orientadores escolares y tutores aprenden técnicas de modulación emocional –que compartirán con todo el claustro de profesores– individuales y en grupo, para aplicar en un aula. Se les enseña a cómo conducir a un niño o joven hacia su sistema de conexión social mediante el establecimiento de límites seguros y expectativas realistas, pudiendo aprender a practicar esos límites con los chicos. Además, los profesores aprenden los pasos que ayudan a que un adolescente se regule interactivamente (esto quiere decir que el profesor con su conducta contribuye a tranquilizar o alterar más a la persona menor de edad). Al mismo tiempo, se enseñan técnicas como el *mindfulness*, el abrazo de mariposa y el masajeo de los

pies, que pueden aplicarse en grupo en las aulas y que ayudan a los chicos y a las chicas a modular su sistema nervioso y conectar con el “vago bueno”.

Los resultados obtenidos apuntan a una valoración general por parte de los profesores de la experiencia de intervención como positiva, un 80 %, como muy positiva, un 16 %, y como innecesaria, un 4 %. Experiencias como la descrita, a pesar de sus limitaciones, son prometedoras en sus resultados para lograr mejorar la salud y calidad de vida de los alumnos y hacer de la vivencia escolar un lugar seguro. Los niños y adolescentes valoran mucho que sus profesores sean más humanos y sensibles a sus problemas personales, que ellos no son solo meros receptores de conocimientos. El ajuste emocional es fundamental para poder aprender en la escuela.