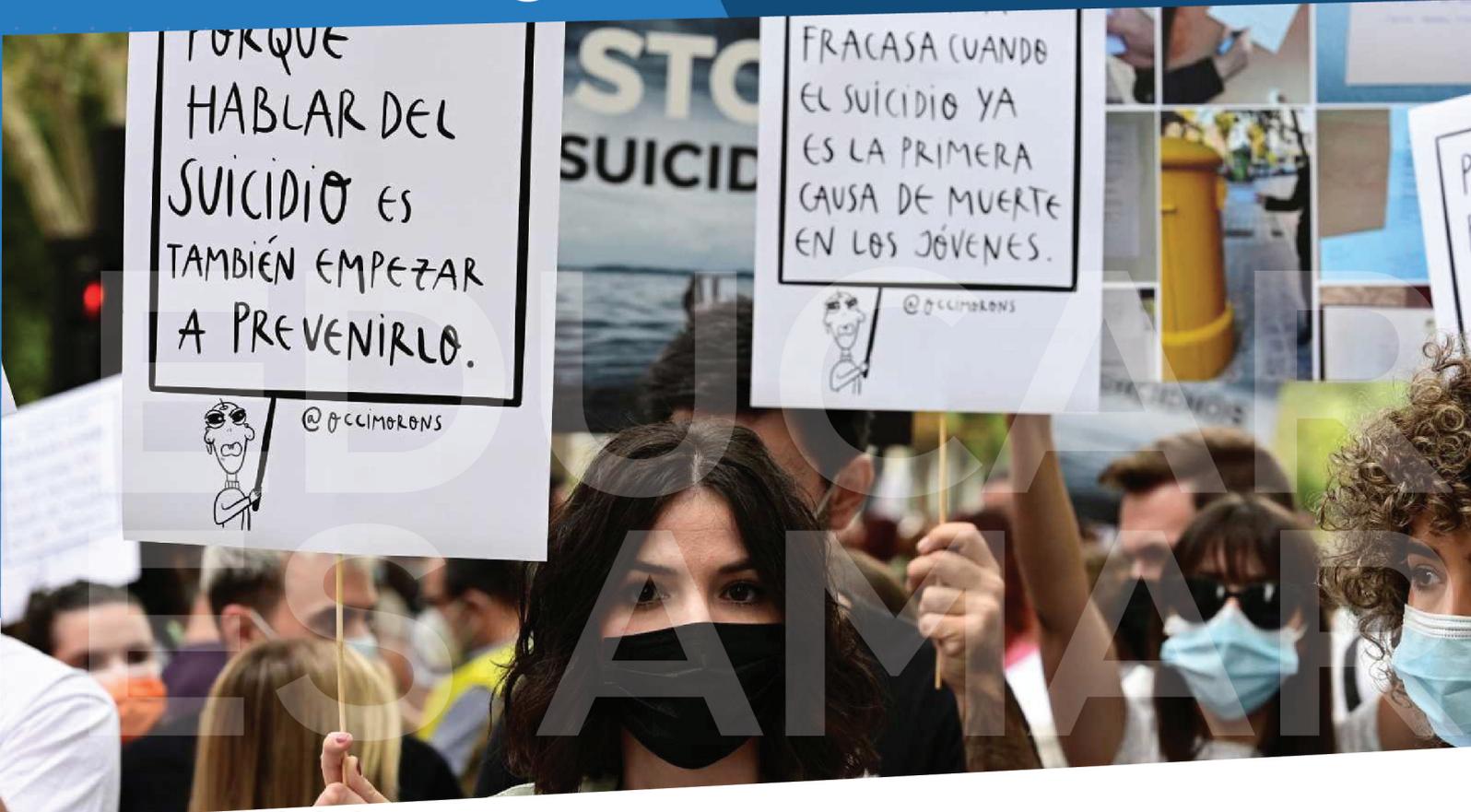


EDUCAR ES AMAR

REVISTA DE LA COMUNIDAD EDUCATIVA **LA INMACULADA**

NÚMERO 7 · ABRIL 2022

La salud mental, una asignatura pendiente



Centro de Magisterio
La Inmaculada

ADSCRITO A LA UNIVERSIDAD DE GRANADA

Equipo de Dirección y Edición

Niki Pérez Pascual, Elisabeth Martín Jiménez, Rita Cabrera Martín, Juan Carlos Ruiz Calahorro, Olga Santos Terrones, Enrique García Jiménez, María Santamarina Sancho, Bojana Tulimirovic y Javier Viñayo Blanco.

Colaboradores

Ignacio García Álvarez, Juan Carlos Ruiz Calahorro, Mariano Vera Martínez, Maryam Kaddur López, María Lourdes Cantos Ruiz, Sebastián Rivera Guzmán, Graciela Piñero Jiménez, Daniel Hernández Vidal, M.^ª Carmen López, M.^ª Carmen Ganivet, Irene Vilchez Martínez, Elisabeth Martín Jiménez, Rita Cabrera Martín, Sagrario López Ortega.

Fotografías

Maryam Kaddur López, María Lourdes Cantos Ruiz, Sebastián Rivera Guzmán, M.^ª Carmen Ganivet, Víctor Lerena (Agencia EFE), Archivo fotográfico Centro de Magisterio La Inmaculada, Fernanda García, Warner Bros Pictures.

Diseño/Dirección de Arte

The Weather Collection

EDITORIAL

La **salud mental** es un aspecto que requiere, a día de hoy, un severo análisis. Muchas son las personas que, como consecuencia de no cuidarla correctamente, sufren y padecen síntomas muy negativos.

Como bien nos indican gran multitud de expertos, las **consecuencias** de no mantener una adecuada salud mental son severas, tanto en el presente como en el futuro de la persona que lo sufre. Poseer una inadecuada salud mental implica ser consciente de un **amargo estado de bienestar**, no solo ya a nivel mental, sino también a nivel físico, ya que la verdadera importancia de mantener acorde una adecuada salud mental radica en que, ante su ausencia, la persona pasa a ser **incapaz** de **desenvolverse** adecuadamente en **sociedad**, generando así graves problemas de salud física, patologías y enfermedades que pueden llegar a ser crónicas.



Pasa, pues, a ser imprescindible el adecuado tratamiento desde la niñez. Por tanto, ¿qué mejor manera de **llevarlo a cabo que desde la etapa escolar?**

Trabajar la salud mental desde la etapa de la niñez obstaculiza la aparición de posteriores síntomas y patologías malignas en el propio niño. Es por ello que, mediante la presentación de todos nuestros artículos/análisis, intentaremos observar y otorgar respuestas a la necesidad de la presencia de agentes y métodos psicológicos que puedan traer grandes **beneficios en el aula al bienestar interno del alumno**. Trataremos, pues, el ámbito de la salud mental desde diversos puntos del espectro educativo, contando con análisis, experiencias, metodologías y opiniones.

En la revista, nos encontraremos con la sinopsis del film **"Joker"**, el cual se pondrá en relación con todo lo acontecido en base al acoso escolar en el aula.

Seguidamente, podremos leer diversos comentarios de profesores de diferentes centros educativos que desvelarán la **necesidad de tratar la salud mental** en Educación Infantil mediante el efecto que ha tenido la pandemia en los niños, y la **necesidad de la figura de un psicólogo en los centros escolares**, debido al aumento de casos de atención psicológica en los alumnos de Educación Primaria, relacionado con la pandemia, el acoso escolar o la desestructuración familiar, entre otros.

Por último, nos adentraremos en la etapa universitaria, con **testimonios de alumnos** de nuestro centro que hayan requerido la atención del **gabinete psicopedagógico del mismo o de la Universidad de Granada**, junto con un **proyecto de salud mental** llevado a cabo por la **Fundación Pontificia Scholas Occurrentes**.

Ignacio García Álvarez
Granada
Antiguo alumno del CMLI.
Graduado en Educación Primaria

Juan Carlos Ruiz Calahorro
Porcuna (Jaén)
Antiguo alumno del CMLI.
Graduado en Educación Primaria

DETRÁS DE UN DULCE SEMBLANTE, PUEDE ESCONDERSE UN VOLCÁN

Breve reflexión de lo que la pandemia ha ocasionado en los niños, adolescentes y adultos

La pandemia –junto con la caída de las torres gemelas y la guerra en el continente europeo– ha supuesto un hito mundial en el que se han visto en peligro todos nuestros sistemas de creencias, lo cual nos ha hecho sentir más vulnerables. Sin embargo, para los niños, lo más cercano e inmediato quizá hayan sido sus vivencias de tristeza, estrés, angustia y miedo que han experimentado durante la pandemia. Han convivido más estrechamente con los adultos, lo que ha supuesto también sentimientos encontrados y ambivalencia; por un lado, la satisfacción de estar más tiempo con los padres, pero por otro, el desbordamiento psicológico de los padres junto con un deseo íntimo de encontrarse con su grupo de iguales a los que echa de menos. No olvidemos a los niños que, en el seno familiar, han estado sufriendo maltrato o abusos sexuales, lo cual incluso ha agravado su situación.

Sin duda, los estudios efectuados durante la pandemia nos indican que el desarraigo y la desconexión de los niños con respecto a su grupo de iguales ha sido un efecto indeseado que ha hecho difícil el reencuentro de los niños con su

natural actividad, que es la obligada asistencia a sus respectivos centros escolares. La Fundación ANAR* en su Informe anual de 2020 hace referencia a un estudio en el que se analiza por primera vez y de forma integral cómo se han visto acrecentados todos los problemas que afectan a los menores de edad durante la pandemia. Siguiendo dicho informe, las consecuencias de la pandemia han generado en niños y adolescentes una gran frustración, fruto de la indefensión y desesperación que, de acuerdo con ANAR, explicarían por qué se ha observado un incremento de casos de ideación suicida y tentativas de suicidio entre los y las adolescentes, y ha aumentado el uso de mecanismos de autorregulación emocional con el propósito de reducir su ansiedad, principalmente autolesiones y mecanismos de compensación propios de los trastornos de alimentación (Infocop, 2021).

Nos encontramos ante un totum revolutum, donde todo se ha alterado en gran manera ante el cambio en todas las formas de vida a las que estamos acostumbrados. Cabe destacar la conducta de los



padres con el ansia de volver a sus hábitos de ocio anteriores, lo cual repercute en la vida de los niños que dependen de ellos. Asimismo, el confinamiento indudablemente nos ha afectado a todos con esos **sentimientos de tristeza, angustia y estrés**, tanto a los que no tenían problemas previamente, como a los que sí tenían algún problema declarado o sin declarar.

En definitiva, el confinamiento y sus efectos observados posteriores dejan a la vista la problemática sobre cómo nos ha afectado esta situación, lo cual nos obliga a todos a implicarnos para que dichos efectos no empeoren. Ciertamente es que **la capacidad de adaptación del ser humano y en particular el de los niños es una realidad comprobada**, pero no nos podemos confiar a la apariencia de las cosas porque detrás de un semblante dulce, cándido y angelical puede esconderse un volcán (que lo hemos visto también) de consecuencias incalculables. Dicho esto, no podemos bajar la guardia y tenemos que estar atentos a la más mínima señal que puedan presentar los niños, niñas y adolescentes de los que nos rodeamos.

*Durante el Estado de Alarma, la Fundación ANAR fue declarada operadora de Servicios Esenciales, logrando atender 166.433 peticiones de ayuda de toda España. Informe de la Fundación ANAR en tiempos del COVID.

Manuel Mariano Vera Martínez

Guadix

Profesor del Área de Psicología Evolutiva y de la Educación



NO IMPORTA LA EDAD, TODOS NOS ENCONTRAMOS PIEDRAS EN NUESTROS CAMINOS.

En los centros de Educación Infantil y Primaria, hemos podido observar la cruda realidad a la que nos enfrentamos los maestros, ante situaciones tanto favorables como desfavorables.

Podemos llegar a conclusiones precipitadas al llegar a un aula, si tenemos en cuenta lo aprendido durante cuatro años de formación, pero no podemos permitirnos el lujo de querer prejuzgar a un aula entera de manera general, o incluso al centro escolar entero.

Hemos vivido épocas muy duras en las que se ha hecho cuesta arriba obtener un aprendizaje continuo, ya que hace dos años vivimos una pandemia mundial, en la que se produjo un cierre total de los centros educativos, y un encierro permanente, que hizo del aprendizaje un recurso desfavorable para muchos alumnos, y hoy en día, transcurrido tan poco tiempo, este hecho se ve reflejado en el aula, tanto de Educación Infantil, como de Primaria.



Pinturas infantiles en un patio de colegio. Maryam Kaddur López.

Los alumnos con menos recursos, o con familias no constantes en la educación de sus hijos, se vieron más afectados, y no pudieron llevar a cabo la enseñanza que se ofrecía mediante las TIC.

En el aula de Educación Infantil de 3 años, podemos observar cómo estos niños que nacieron un año previo a la pandemia del Covid-19, no pudieron obtener un aprendizaje en centros de Educación Infantil de 0 a 3 años, aunque algunos de ellos directamente no han tenido la oportunidad por circunstancias familiares de poder acudir a estos centros. Y esto se ha visto reflejado en el comienzo del curso, ya que los periodos de adaptación han sido más duraderos, en relación a lo estipulado antes del Covid-19. El aprendizaje del control de esfínteres, se ha tenido que llevar a cabo durante gran parte del periodo del primer trimestre en el aula de 3 años, y por supuesto el control de emociones y comportamiento en el aula.



Dibujar para exteriorizar emociones. Maryam Kaddur López.

Dejando atrás el tema que a todos nos ha afectado, grandes y pequeños, he de decir que desde mi experiencia puedo opinar sobre la gran diferencia que existe entre los alumnos que tienen un refuerzo en casa por parte de sus padres, madres, familiares o abuelos. Esta diferencia es abismal. Desde mi perspectiva, el niño que obtiene refuerzo positivo en casa por buena conducta, no se comporta de igual manera en clase que el alumno que no obtiene ningún tipo de refuerzo.

Los maestros y maestras, que tenemos la suerte de ver estas diferencias entre unos alumnos y otros, nos damos cuenta de lo que en realidad sufren, ya que el simple hecho de aprender a gestionar las emociones de manera correcta es algo fundamental que puede hacer a un niño feliz o infeliz, y esto está en nuestra mano, pero siempre con el apoyo de los padres.

El apoyo que muchos padres no dan a sus hijos, ya sea por enfermedades crónicas de algún familiar, la ausencia intermitente de uno de ellos o simplemente la ignorancia de la educación de estos niños, pueden hacer de ellos personas emocionalmente inestables.

Maryam Kaddur López

Granada

Estudiante de 4.º del Grado en Educación Infantil

LA HUMANIDAD DOCENTE, NUESTRO OBJETIVO

Son innumerables los efectos negativos provocados en los niños a causa de la epidemia actual, que han quedado perpetuados por muchos años en el sistema biológico y educativo. Las alteraciones en el sueño, en la alimentación y en la socialización por el confinamiento domiciliario, el consumo de medicamentos, pérdida de familiares, el miedo desmesurado y contagioso, que ha originado una gran inseguridad colectiva en nuestra sociedad. Son algunas cuestiones que tienen que afrontar los menores.

Para hacer frente, no sólo a los problemas académicos sino a los de salud mental, muchos docentes se han sumado a la innovación en el aula, desde una perspectiva más humana.



Lourdes Cantos Ruiz.

En mi caso, como docente de Infantil y Primaria, y actualmente como tutora en un aula de Educación Primaria, he incorporado en el día a día varias herramientas para acrecentar la comunicación y la participación, haciendo hincapié en los alumnos más tímidos, he incrementado los trabajos cooperativos, aumento de debates constructivos, reflexiones personales y propuestas de mejora para cualquier problemática que surja en el aula o fuera de ella, y he otorgado una gran importancia a los intereses de mis alumnos por medio de las artes plásticas, a través de la música, la dramatización de obras espontáneas y la lírica, que aportan múltiples beneficios que ayudan a su bienestar mental.

Con el fin de proporcionarles un salvoconducto de libertad para expresar pensamientos, sentimientos y emociones. Todo ello tan necesario para entender la realidad interior de los niños, su autoestima, su carácter y sus inquietudes.

Qué importante es conocer de una forma cercana e individual a cada niño. Y que importante es humanizar el sistema educativo. Tener presente que cada momento cuenta, que trabajamos con personas con una realidad familiar diferente o parecida, pero llenos de sueños e ilusiones en una sociedad inestable y confusa. Somos parte de su inspiración y ejemplo para sobrellevar los miedos y sanar heridas.

Así pues, no olvidemos que un gesto de cariño, un abrazo (con mascarilla), un guiño, una anotación de afecto o un "ayer por la tarde pasé por una tienda, me acordé de vosotros y os he traído esto", llena corazones y dibuja sonrisas.

En mis años como docente, puedo asegurar que ellos me han dado más y me han transformado desde dentro para querer mejorar cada día. Bendita vocación, bendita profesión y benditas casualidades, mis alumnos.

María Lourdes Cantos Ruiz
Granada
Antigua alumna del CMLI y maestra de
Educación Primaria del Colegio Luisa de Marillac

¿CÓMO ATIENDO A UN ALUMNO CON ANSIEDAD?: LA FIGURA DEL PSICÓLOGO EN LOS COLEGIOS

El suicidio se ha convertido en la primera causa de muerte entre los jóvenes en España. Siendo los colegios uno de los sitios donde más horas pasan los niños y niñas, estos datos suscitan una pregunta: ¿estamos atendiendo efectivamente a las necesidades psicológicas del alumnado desde la escuela?

La figura más cercana al psicólogo que tenemos en los colegios es el orientador educativo. Este profesional, como su nombre indica, tiene la función de asesorar al equipo educativo en cuestiones referentes, principalmente, a la atención a la diversidad y las famosas Necesidades Específicas de Apoyo Educativo (NEAE). A la orientación educativa se puede acceder desde la formación en psicología, pero también desde la pedagogía o la educación infantil. Está claro que este personal está adecuadamente cualificado para la atención de las necesidades educativas de los niños y niñas, pero ¿qué pasa con las necesidades psicológicas?

Además de la falta de formación específica en psicología que tienen algunos orientadores, el problema principal es el tiempo. Al contrario que

en los institutos, esta figura no está diariamente en el centro, sino que rota entre varios colegios de la zona, pasando, en la mayoría de casos, un día a la semana en cada uno. En ese día que visita el centro, debe encargarse de las evaluaciones psicopedagógicas que le soliciten, la detección de niños con posibles NEAE y asesorar en la atención a estas necesidades. ¿Es posible que, en ese día, además, atienda a las necesidades emocionales del alumnado?

En el día a día de las aulas, comprobamos que aparecen dudas sin respuesta. ¿Cómo abordo en mi tutoría que ha fallecido la madre de una alumna?, ¿cómo atiendo a este alumno que hemos descubierto que sufre abusos en casa?, ¿este niño no me atiende en clase porque tiene TDAH o porque estoy ante una depresión infantil? Hace falta una figura independiente al orientador educativo, que se especialice en la atención psicológica del alumnado. Y también del personal docente, que frecuentemente padece problemas de estrés y ansiedad y sigue al pie del cañón hasta que no le queda más remedio que acudir a un psicólogo privado.



Trabajando las emociones en el aula.



Sebastián Rivera Guzmán.

La figura del psicólogo en un colegio, trabajando con niños en edades tan críticas de su desarrollo, permitiría a los docentes poder derivar casos que se escapen a su capacidad como aquellos con sospechas de depresión infantil, trastorno del espectro autista, trastornos de la conducta alimentaria o un duelo reciente por la pérdida de un ser querido. Pero no se dedicaría tan solo a la psicopatología, sino que podría ayudar a mejorar el bienestar emocional del alumnado en general. Igual que enseñamos a los niños dónde están las partes del cuerpo y para qué sirven, ¿por qué no hacer lo mismo con las emociones? Una figura dedicada a la psicoeducación en temáticas como la gestión emocional, la correcta expresión de emociones, las habilidades sociales o la autoestima podría prevenir numerosos problemas de salud mental en el futuro y, además, mejorar la calidad de vida del alumnado y el profesorado.

Sebastián Rivera Guzmán

Granada

Psicólogo sanitario y orientador educativo

HIGIENE MENTAL Y PNL: LA IMPORTANCIA DEL EQUILIBRIO

Cuando hablamos de salud mental, solemos hacerlo como **eufemismo** que alude, sin nombrarlo, a su antónimo: **enfermedad mental**.

En los tiempos que corren y después de los aprendizajes que nos ha ofrecido la situación de pandemia que estamos viviendo, se ha hecho más hincapié en que **las personas tenemos una vertiente psicológica**, emocional, instintiva y espiritual que necesita, al igual que la anatómica, fisiológica y material, una **atención y un cuidado que beneficien nuestra salud**.

Si preguntamos a nuestros contemporáneos, todos ellos ven lógico que cuando nos duele algo acudamos al especialista en dicha área para que este nos ayude y nos ponga un tratamiento conducente a la recuperación de la dolencia. Pero, **¿ocurre igual cuando se trata de un "dolor mental"?**

Parece que, al ser algo invisible para el exterior, estas patologías se tratan de enmascarar, **encubriéndolas por la vergüenza o el miedo a ser tachados de "locos"** y por ello no se les presta la atención debida, pudiendo derivar en consecuencias fatales.



Gracias al estudio de la fisiología humana sabemos que toda enfermedad, afecte a la parte de nuestra anatomía que afecte, **comienza por ciertos patógenos que penetran en nuestro organismo**. Si nuestras defensas están bajas, el sistema inmunológico no será capaz de hacerles frente y se desencadenará la enfermedad.

Pero, ¿por qué nuestro cuerpo no es capaz de defenderse de estos elementos que lo pueden enfermar? La respuesta es simple: **este desequilibrio se debe a la relación que tenemos con el medio que nos rodea y con nosotros mismos**. Así, si poseemos esquemas de pensamiento incapacitantes, tendremos esquemas de comportamiento incapacitantes, lo que se traducirá en incapacidad para desenvolvernó con normalidad, es decir, bloqueos, inmovilismo y frustración. Y será esa frustración la que rumiada y adornada con palabras como "yo no puedo", "no soy capaz de hacerlo" o "ya me decían que no servía yo para esta tarea", seguirán **alimentando ese malestar general** y haciendo que nuestra relación con el mundo sea similar a la que mantenemos con nosotros mismos. Y ahí tenemos el caldo de cultivo perfecto para que afloren las enfermedades mentales.

¿Qué planteamos como educadores desde la PNL (Programación Neurolingüística)? Un programa de



capacitación mental mediante el que el alumnado se sienta apto para conseguir aquello que se proponga, siempre que posea las herramientas necesarias.

En otras palabras, procuraremos **desterrar los pensamientos negativos** que incapacitan y bloquean a los alumnos y que hacen que tiren la toalla antes de intentarlo.

Evidentemente este trabajo no es cuestión de un día y se necesita la **colaboración de gran parte de los ámbitos de socialización** del alumno: familia, profesores, amigos..., aparte de la implementación de una serie de técnicas que nos ayudarán a establecer una **higiene mental** desde la que el alumno sea asertivamente capaz de valorar con objetividad los acontecimientos que se producen en su vida.

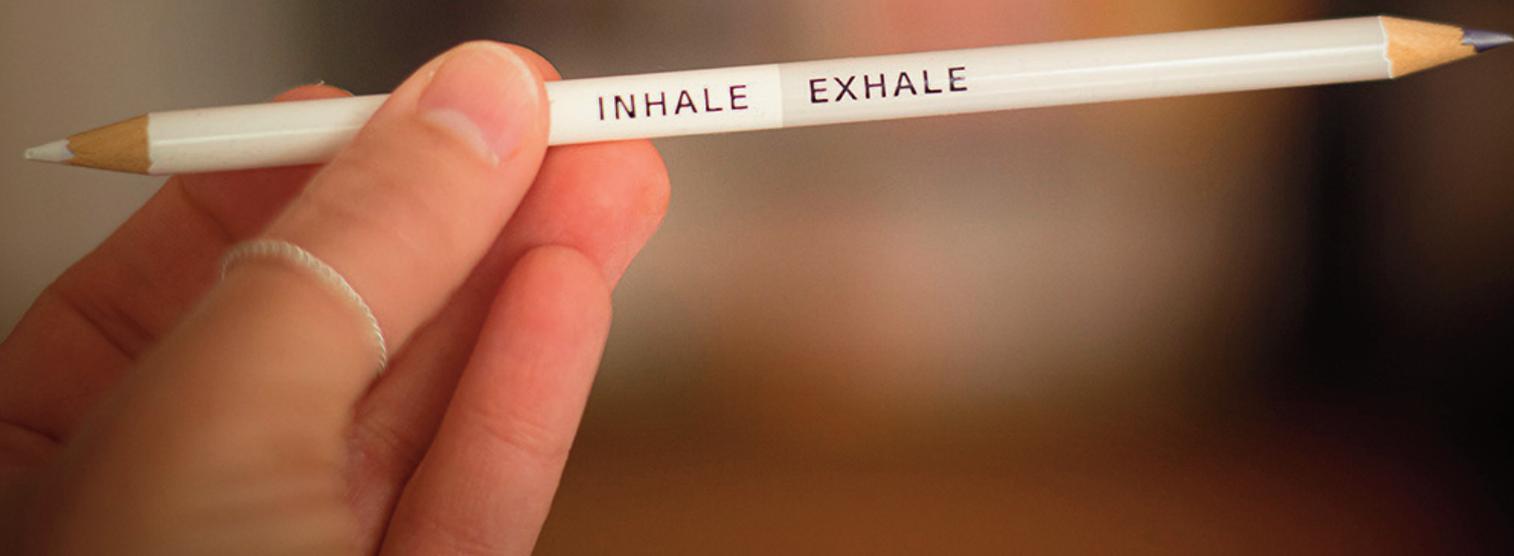
Porque en la vida, a fin de cuentas, no nos afecta lo que sucede, sino cómo interpretamos lo que sucede.

Graciela Piñero Jiménez

Granada

Profesora del Área de Didáctica de la Lengua y la Literatura





NO HAY SALUD SIN SALUD MENTAL

Levantarse cada día con el mismo sonido al que finalmente te has acostumbrado, que cuando te haces consciente de que está, tal vez se acelere un poco más, pero qué más da, no te preocupa. Mi corazón va tan rápido que hasta lo puedo escuchar.

Piensas en tantas cosas que no eres consciente de que lo haces, incluso olvidas tus pensamientos, que se acumulan y no tienen nombre. Cuando llega la noche no duermes, porque esos pensamientos hacen que lo veas todo más oscuro que la propia noche.

Y no duermes a pesar del cansancio mental que acumulas a lo largo del día y el cansancio físico que tu mente te ha provocado. Y no puedes hacer nada, quieres hacerlo, pero no puedes. Tu mente te dice que te levantes, pero tu cuerpo no colabora; te sientes inútil, te frustras.

Mi primer recuerdo con ansiedad viene desde muy pequeña acompañado del maltrato que sufríamos por parte de "mi padre". Durante la separación, vino el bullying en Primaria. No quería ir más al colegio, y lloraba en los recreos ante la soledad que sentía a pesar de estar rodeada de gente. Entonces sufrí mi primera depresión. Esa situación se alargó hasta el curso escolar siguiente, en el que me cambiaron de colegio, y todo mejoró. Sin embargo, en el instituto me volvieron a hacer bullying.

Entré en depresión de nuevo cuando, con tan solo catorce años, sufrí una agresión sexual. En la escuela dejé de sacar "10" y comencé a suspender. Si no quería vivir, ¿cómo iba a querer estudiar? Solo rondaban pensamientos de suicidio. Pero sola salí de esa situación, y comencé a escribir poesía como forma de desahogarme.

En todo este tiempo relatado, la ansiedad no desaparece. Para canalizar la ansiedad y profunda tristeza me autolesionaba. Dejé de hacerlo, pero inconscientemente se sustituyó esa forma de hacerme daño por un trastorno alimenticio, que aun hoy siempre me susurra al oído, y que en momentos de mayor estrés me atormenta.

Hace menos de dos meses le han detectado a mi madre cáncer, situación que no he contado a nadie porque ni yo misma me lo creo aún. Y realmente no sé si tengo de nuevo depresión. Mucha gente se ha alejado de mí ahora, y no puedo evitar preguntarme por qué: nada ni nadie merece la pena hoy en día. La ansiedad a veces me impide vivir, aunque tal vez no me haya librado de ella desde el primer recuerdo que tengo de ella en mi infancia.

Sin embargo, sigo pensando que nada es definitivo, puede que todo mejore de nuevo, y también puede que ahora este sea un punto de inflexión para buscar ayuda.

Hacer uso del gabinete de asesoramiento psicológico del centro me hizo centrarme en el presente y, sobre todo, a verlo con otra perspectiva. Además, el hecho de hablar, que me escuchen y me digan qué debería hacer cuando estoy perdida me hizo encontrarme. A veces es normal quedarse sin fuerzas tras tanto tiempo luchando, hay que darse cuenta de cuándo necesitas que otras manos te levanten.

Estudiante del CMLI



EVOLUCIÓN DE ANTIGUA REALIDAD A LA NUEVA NORMALIDAD EN INFANTIL Y PRIMARIA

Han pasado más de dos años desde que la pandemia llegó a nuestras vidas, con un confinamiento repentino a mediados de marzo de 2020 que, fuera de todo pronóstico, cerró el curso escolar sin clases presenciales.



La necesidad de adaptación y la flexibilidad han sido pilares fundamentales e imprescindibles en la acción educativa que estaba por venir. Aunque los niños y niñas de la etapa infantil, probablemente me han sorprendido más que la propia pandemia.

Estos infantes, sin ser conscientes de todo lo que estaba pasando, sufrieron el **alejamiento social** y la **falta de estimulación por el aprendizaje** desde el primer día. Lo que para ellos era juego, curiosidad, diversión, desarrollo y superación, se convirtió en un

ambiente enrarecido al que no podían acercarse, jugar, ni abrazar a sus amigos o educadores sin llegar a entender este cambio tan drástico. Les costaba entender qué era la distancia de seguridad, por qué tenían que llevar siempre mascarilla, ver a los maestros y maestras con pantallas de seguridad...

Pero, al fin y al cabo, fueron los que más me sorprendieron, ya que ellos mejor que nadie, han acabado siendo los más responsables y, en mi opinión, los que mejor han sabido normalizar la situación. Lógicamente, **el atraso educativo que sufrieron es notable**, pero superando muchas dificultades, cuando **retomaron las clases volvieron a sentir esa energía** que los llena por aprender y descubrir, y sin más problema que la incomodidad de las mascarillas, se adaptaron a la situación y dieron fe de que **los niños son esponjas pase lo que pase**.

En la etapa de primaria el impacto del Covid19 **se acentuó tanto a nivel educativo como psicológico**. Probablemente el motivo principal y lo que tanto los ha diferenciado de la etapa infantil fue el **miedo que generó la sociedad ante el virus**. Los niños y niñas lo sentían aún más que los adultos y empezó a derivar en conductas que, aun siendo inconscientes, les hacía cambiar su forma de ser y de relacionarse. Por ejemplo, hubo un **aumento de abuso escolar** hacia las personas que habían sido contagiadas, ya que los propios niños marginaban a sus compañeros.

Muchas charlas y reflexiones para atender la salud mental de los infantes han sido necesarias para que las **conductas generadas por el miedo no se normalizaran**. La "re-sensibilización" hacia los compañeros ha sido probablemente el trabajo más duro y, cómo no, la recuperación del gran atraso educativo que han sufrido.

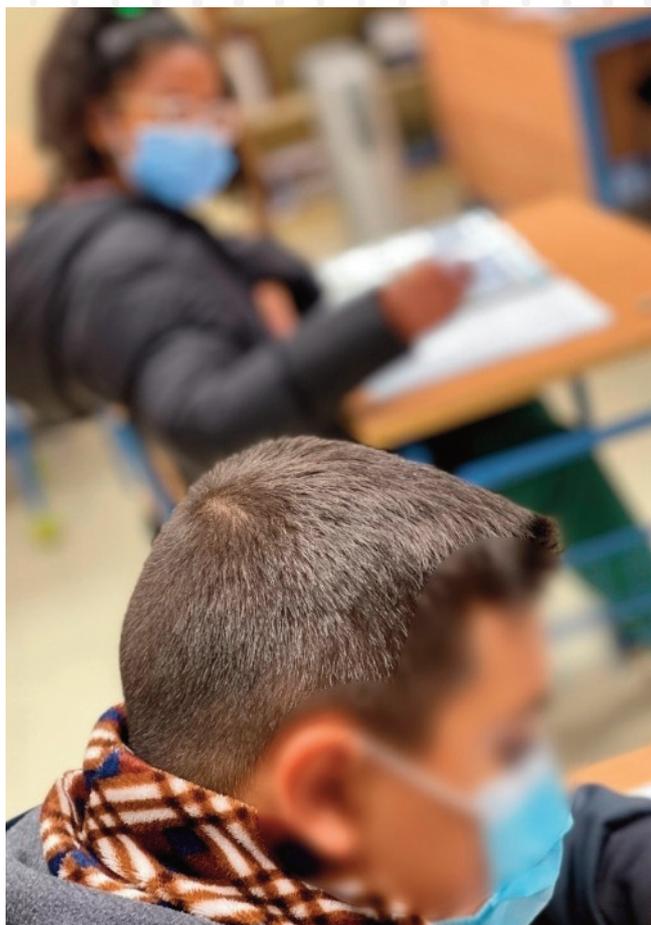
En el ámbito familiar, la situación ha sido igual de delicada. Muchas familias **sin medios y conocimientos tecnológicos** han sufrido la impotencia de no poder ayudar a sus hijos e hijas que sin querer han creado barreras en el aprendizaje.

Daniel Hernández Vidal

Granada

Antiguo alumno del CMLI y maestro de Educación Primaria

MAESTRA, ¿PODEMOS JUNTARNOS?



Estudiantes del CEIP Arrayanes de Granada

Hace ya tres cursos que comenzamos a hablar de pandemia, con no pocas connotaciones. Una de ellas es, sin duda, un tema del que desde ese momento se habla mucho y que, como en otros ámbitos sociales, también está muy presente en el entorno escolar: la salud mental.

Al igual que la de todos y todas, **la vida de nuestro alumnado también cambió** de la noche a la mañana: de compartir cada día en el cole, trabajando en equipo con sus compañeros y compañeras y jugar cada tarde en la calle rodeados de niños y niñas de su edad, pasaron a estar encerrados en pisos, con pocos metros y no demasiadas comodidades y, en muchos casos, acompañados exclusivamente de su unidad familiar, pasando casi todo el tiempo pegados "literalmente" a una pantalla. Cambiaron los hábitos de trabajo y estudio, las rutinas adquiridas de sueño, las conversaciones... **dando paso al sedentarismo y al aislamiento**. Con la vuelta

a la presencialidad, hemos podido observar cómo todo esto ha afectado al desarrollo de nuestro alumnado.

Si nos centramos en la etapa de Educación Infantil, ha quedado patente durante el "periodo de adaptación" **la dificultad para separarse** de sus mamás (que son las que los acompañan a la entrada del cole casi siempre), el claro **retraso en el desarrollo del lenguaje y la falta de habilidades sociales** en las relaciones con sus iguales.

En los alumnos de Primaria, podemos también observar esta dificultad para relacionarse, un claro aislamiento y desarrollo de problemas de agorafobia que, además, les ha creado una **gran adicción a las pantallas** y, por supuesto, un nivel curricular muy inferior al que les correspondería.

No obstante, tenemos que hablar también de lo que ha supuesto volver a las aulas y tener que estar separados. Los alumnos están juntos en clase pero no pueden juntar las mesas; van a jugar a un juego de mesa que está solo en una central o en la pantalla digital; en los juegos de patio o de EF no pueden estar muy cerca o, si lo hacen, lo hacen bajo unas estrictas normas de higiene que han acatado sin rechistar. No son pocas las veces que nos han repetido: "maestra, ¿podemos juntarnos?". Y esa **"distancia de seguridad" ha sido perjudicial para su salud mental** y quizá no hayamos sido conscientes de ello

Asimismo, los maestros y maestras hemos tenido que reinventarnos para dar clase a través de una pantalla, y de forma presencial al mismo tiempo, reunirnos sin poder estar agrupados, plantear actividades lúdicas sin poder compartir material y, sobre todo, **tener que atender unas necesidades en nuestro alumnado dentro del ámbito emocional y psicológico para lo que no estábamos preparados**.

En esta vuelta a la normalidad hemos echado de menos la figura del psicólogo escolar. Quizá un

trabajo directo de estos especialistas dentro del aula hubiera facilitado la adaptación a esta nueva vida. No podemos olvidarnos de **la ansiedad que produce el miedo a contagiarte, no poder acercarte a tus compañeros y compañeras, tener que estar preparado para un continuo “posible confinamiento”**, etc. Quizá también hubiera sido favorable la presencia de una enfermera escolar en los centros educativos que nos diera pautas más concretas para recorrer este angosto camino en el que llevamos tres cursos.

Los maestros y maestras nos hemos volcado en una educación emocional que supla todas esas carencias. A nosotras y nosotros también nos ha pasado “factura mental” esta pandemia, pero **el gran AMOR y PASIÓN que sentimos por nuestra profesión**, ese amor que intentamos transmitir a nuestro alumnado y compañeros y compañeras, y, en cierto modo, aunque sea de manera telefónica, a las familias, nos hace no decaer. Hemos conseguido crear un ambiente tranquilo en el que aprender y desarrollarse, donde la comunidad escolar tenga una relación cercana a pesar de las distancias.

Por eso, y tal y como dijo la madre Teresa de Calcuta: “Yo hago lo que tú no puedes y tú haces lo que yo no puedo: **JUNTOS podemos hacer GRANDES COSAS**”, necesitamos de los demás para solventar las carencias que esta pandemia nos ha dejado a nivel mental y **volver a JUNTARNOS**.

M.ª Carmen López

Granada

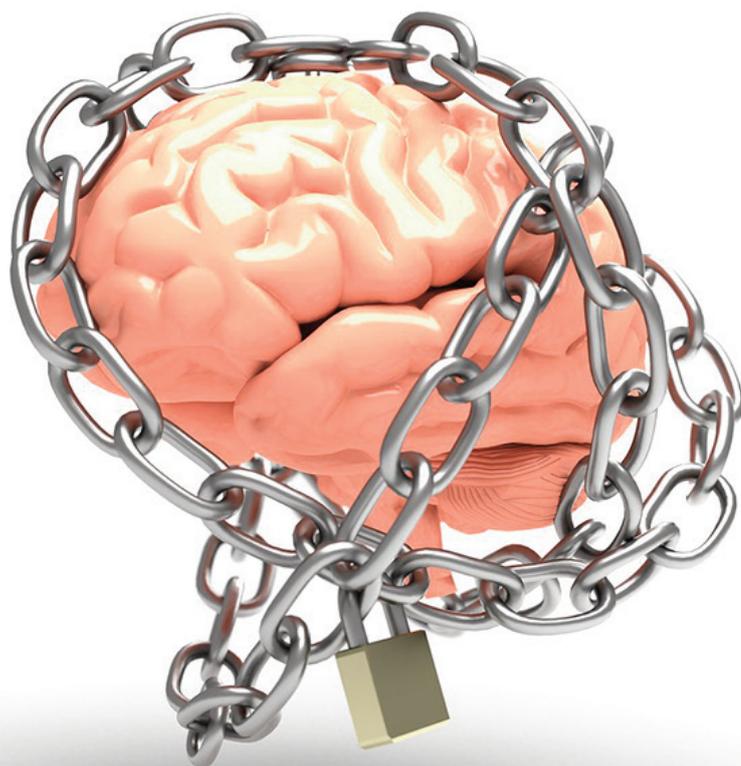
Maestras de Educación Primaria
en el CEIP Arrayanes de Granada

M.ª Carmen Ganivet

Granada

Maestras de Educación Primaria
en el CEIP Arrayanes de Granada





LA NUEVA NORMALIDAD ESTÁ AFECTANDO A LA EDUCACIÓN

Me presento: mi nombre es Irene Vilchez y actualmente estoy disfrutando las segundas prácticas de la carrera. Mi colegio es pequeño y estoy con la especialista de inglés. Ella imparte clases de inglés desde infantil de tres años hasta sexto de primaria, por lo que semanalmente pasamos por todos los cursos y trabajamos con niños de todas las edades. Precisamente es el hecho de trabajar con tantos perfiles distintos lo que me ha permitido apreciar las diferencias tanto en el comportamiento, la madurez y la autonomía, como en las competencias que se presentan entre los niveles. Además, son los propios profesores del centro los que me han confirmado que existe **una diferencia apreciable entre el actual curso de primero y los cursos previos a la pandemia**, especialmente en los cursos de tercero y todo primer ciclo.

En cuanto a los cursos de primero, segundo y tercero, he de destacar que, debido a la pandemia, no han tenido una etapa de adaptación a la escuela y al trabajo similar a la de sus predecesores, lo cual se nota mucho en clase. **Son alumnos con un comportamiento diferente**, a los que les cuesta estar atendiendo y a menudo parece como si no estuvieran escuchando; hay veces que, por ejemplo, les llamas por su nombre y no llegan a interpretar que se les está hablando a ellos. Otro punto más donde se aprecia una cierta dificultad es la autonomía, tanto por las tareas escolares, como a la hora de hacer un examen, hacerse cargo de sus pertenencias o a la hora de relacionarse con otros compañeros.

Todo esto apunta a las **dificultades sociales** que llevan desarrollando estos dos años debido a la cuarentena y a las normas impuestas para combatir la pandemia: los cursos entre ellos no se pueden juntar ni interactuar,

los niños dentro de las clases tienen que estar sentados individualmente, el hecho de llevar mascarillas les impide verse y poder identificar la cara de sus compañeros y expresiones faciales al hablar, y lo peor de todo es que se han **acostumbrado a evitar el contacto físico** y no compartir sus cosas.

En este sentido, **hay muchas diferencias entre estas promociones y los otros cursos que sí han vivido esa etapa de adaptación al colegio y a sus normas**: los alumnos mayores han tenido la experiencia de socializar con otros cursos durante el recreo, han disfrutado de excursiones en las que han compartido, se han socializado, se han conocido, y, sobre todo, no han tenido que sufrir la cuarentena en sus primeras etapas escolares, lo cual hace que dichas diferencias con respecto al resto de los cursos se note mucho más.

Probablemente esta situación se esté repitiendo en más alumnos de otras escuelas. Esperemos al menos que, con el tiempo, **los niños recuperen estos años tan importantes para su desarrollo** durante la etapa educativa que aún les falta por recorrer.

Irene Vilchez Martínez

Maracena (Granada)

Estudiante de 4.º del Grado en Educación Primaria.

Mención en Lengua Extranjera (Inglés)

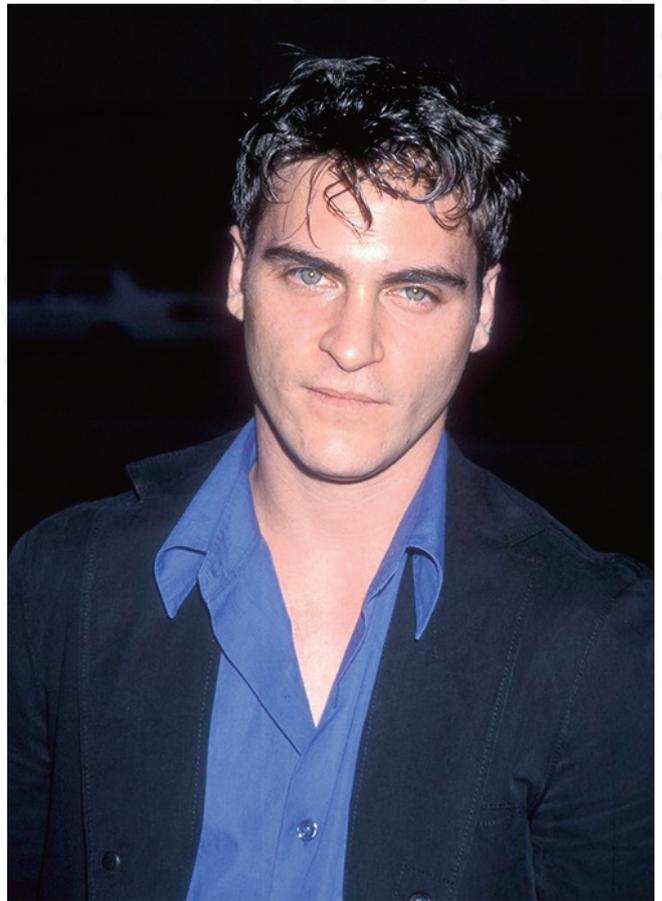


REPASAR
RETOMAR
MOTIVAR
INVITAR

ALGORITMO CULTURAL



EL JOKER RESCATA UN TEMA OLVIDADO SOCIALMENTE; LA IMPORTANCIA DE ENTENDER, DE HABLAR Y DE RESPETAR LA SALUD MENTAL



Joaquin Phoenix

El mes pasado mi novio me invitó a ver la película, he de reconocer que me esperaba una película de terror y no estaba muy conforme con aceptar la invitación, pues me habían hablado de esta película con críticas muy negativas. Sin embargo, tras ver la película mi opinión cambió por completo.

Joker me hizo reflexionar sobre la crueldad de la sociedad actual, porque, a pesar de ser una película de ficción, refleja la sociedad en la que vivimos de forma bastante realista.

El protagonista crece en una sociedad completamente corrompida, en el que las "diferencias" asustan, donde el dolor ajeno es completamente indiferente, donde la sociedad adopta el concepto de éxito de una manera efímera, totalmente enfocado al placer y sin sustancia, y en donde, por supuesto, no tiene cabida la enfermedad, el dolor, el esfuerzo, lo duradero, la responsabilidad, en definitiva, una sociedad que se ha olvidado de vivir.

La película consigue dar a luz la importancia de entender, de hablar y de respetar la salud mental.

Uno de los aprendizajes más valiosos, y desde la perspectiva de una víctima de bullying como es mi caso, es el recordar, valorar y analizar cómo una persona que sufre ataques psíquicos, como puede ser con el problema del acoso escolar, no sólo le dañan las emociones sino también el desarrollo como persona, el buen funcionamiento del cerebro y, en definitiva, su vida. El personaje del Joker refleja cómo estos problemas que dañan la salud mental, son invisibles; el desconocimiento de la sociedad con respecto a este tipo de problemas es total; de completa desinformación. La ignorancia, junto al poco apoyo que se ofrece a este tipo de pacientes, hace que tendamos a considerar como de poca gravedad este tipo de enfermedades o incluso lleguemos a considerar al paciente de cuentista, raro o, en ocasiones, loco.

Rita Cabrera Martín
Ugíjar (Granada)
Estudiante de 1.º del Grado
en Educación Primaria

EL PERFIL DEL JOKER

Tradicionalmente, el perfil que se tenía de este personaje era mostrado de tal manera que no nos dábamos cuenta de cómo y por qué era mostrado de manera maléfica, sin emociones ni sentimientos aparentes, aprovechando la primera escena como un personaje de pocos amigos y prepotente, acompañado de esa característica pintura blanca que impregnaba su piel tenue y clara. Otro elemento característico que lo define es su corto cabello teñido de verde casi fosforescente, además de la sonrisa animada de tristeza y a veces de matices de felicidad irónica de tono rojizo sangriento. Si seguimos con su fascinante y multifacética personalidad, es acompañada por un temperamento contrastante en sí y una mirada insólita. Algunas veces, esta mirada es estable, queriéndonos transmitir un sentimiento de estabilidad y tranquilidad, pero a los pocos segundos su estimada mente le resplandece de ideas intermitentes sobre la sociedad poco pulcra y entusiasmada con el dinero como estándar de felicidad. De esta forma, esa mirada estable se cambia como jaque-mate en un tablero de ajedrez donde concluye lo estable y se da como ganador la mirada efímera y casi enloquecida del Joker.

Si continuamos con el perfil de nuestro querido personaje, debemos de conocer el recorrido por el que pasó por el mundo del cine, comenzando con su entrada a escena por Tim Burton construyendo un personaje secundario en la película 'The Batman', donde se identificó claramente el matiz de agente del caos sin tener en cuenta su verdadera historia anteriormente, y cómo este personaje tenía rasgos distraídos y atormentados durante su infancia.

Aunque realmente nos parezca un enloquecido lleno de odio, nos fascina su manera psicológica de actuar y de saber pensar, porque él no simplemente piensa ideas para el plano de sociedad, sino que les da sentido a ellas, acercándose a una sociedad que desgraciadamente se acerca a la realidad en primer plano.



Joker

Si nos paramos para poder ponernos en su piel es cercanamente imposible, puesto que su poca responsabilidad afectiva nos lleva a la conclusión de que no hay solución a sus acciones.

Ahora bien, el productor del último plano en acción del Joker, nos da sentido a las manchas de violencia y de su deseo de destrucción, porque como muy bien resalta y cita Peter Vronsky, escritor y especialista en psicología criminal; **"los monstruos no nacen, sino que son creados por la sociedad"**. Por ello, entramos a una cuestión... ¿Por qué empatizamos tanto con su perfil? Probablemente sea porque es el primer y último villano con conciencia humanizadora debido a que, a su vez, es vulnerable.

Elisabeth Martín Jiménez
Belicena (Granada)
Estudiante de 1.º del Grado
en Educación Primaria

JOAQUÍN PHOENIX COMPARTE SU HISTORIA SOBRE CÓMO SUFRIÓ ACOSO ESCOLAR EN SU INFANCIA



El actor que protagoniza la película, Joaquin Phoenix, nació en Puerto Rico, en su edad temprana, se mudó junto a su familia a la ciudad de Los Ángeles.

Allí vivió con sus padres y sus cuatro hermanos, no tenían demasiada solvencia económica, todos vivían en una habitación (Una habitación donde no se aceptaban niños, por lo que cada vez que el casero acudía a la estancia, los niños se escondían).

A sus 19 años de edad, Phoenix perdió a su hermano mayor a causa de una sobredosis, teniendo un futuro brillante en la industria del cine. Muchos afirman que la muerte afectó a Joaquin bastante más de lo que dejaba aparentar.

Durante una entrevista con Fox, el entrevistador preguntó al actor si había sufrido acoso escolar a lo largo de su vida, a lo que él contestó:

"Lo experimenté un poco, crecí en una familia muy amorosa y compasiva, por lo que al ir a la escuela por primera vez y ser amenazado fue absolutamente impactante, literalmente no podía entender lo que sucedió o estaba sucediendo, afortunadamente me hice amigo de alguien en la escuela que era el niño más rudo y les dijo a todos que era su primo, pero ya sabes, era vegano, tenía un nombre único, así que definitivamente era un blanco ideal para el acoso escolar"

Afortunadamente, Joaquin Phoenix, es un actor de gran reconocimiento mundial, multimillonario y vive felizmente con su pareja.

En la Gala de tributo durante la última edición del festival Internacional de Cine de Toronto, el actor hizo un emotivo agradecimiento a su familia:

"Cuando tenía 15 ó 16 años, mi hermano River [Phoenix] llegó a casa del trabajo y tenía una copia

VHS de una película llamada Toro Salvaje, me sentó y me hizo verla. Y al día siguiente me despertó y me obligó a verla de nuevo. Y dijo: 'Vas a comenzar a actuar de nuevo, esto es lo que tienes que hacer'. Él no me preguntó, me lo dijo. Y estoy en deuda con él por eso porque la actuación me ha dado una vida increíble. [...] Me siento abrumado por la emoción, porque solo estoy pensando en todas las personas que tuvieron una influencia tan profunda en mí. Pensé en mi familia, en mis hermanas Rain, Liberty y Summer, quienes siguen siendo mis mejores amigas. [...] Una última cosa: en algún lugar aquí, no sé dónde, hay un dragón sucio, y quiero arrancarle las alas, tomar una manta y dormir con él para siempre [Rooney Mara]."

Como dice Assunta Harris, superar un abuso no ocurre solo. Se hace paso a paso y positivamente, que hoy sea el día que comienzas hacia delante.

Rita Cabrera Martín

Ugíjar (Granada)

Estudiante de 1.º del Grado en Educación Primaria



**#EducaciónInfantil #CMLI #EducaciónPrimaria #Magisterio #Movilidad
#OportunidadesLaborales #PrevenirEsSalud #psicología
#OfertaDeEmpleo #prácticum #Educación #EducarHoy #NEE
#PactoPorElMenor #maestros #saludmental #Oposiciones #Andalucía
#Psicomotricidad #CulturaDelEncuentro #suicidio #ScholasGranada
#saludemocional #arte #TSEI #GraciasMaestro #salud #bienestar
#MiradasDeLaInfancia #psicoterapia #CMIdocenTIC #HogwartsCMI
#gamificación #ABJ #AulaMaker #Amaki #somosmaestros
#VidaUniversitaria #EducarEsAmar #NEAE #InteligenciaEmocional**