

TODO LO QUE APRENDÍ CUANDO VI LA VIDA

No surprises/ J.L. PUCHE



REMEDIOS ALARCÓN LOZANO
ORIENTADORA EDUCATIVA
aremealarcon@gmail.com



Dos años de pandemia dan para mucho. Cualquier persona que se pusiera a reflexionar sobre lo vivido, sin duda, tendría para escribir varios capítulos o libros. De repente, un 13 de marzo, la vida se para y, a partir de ese momento, tienes que aprender a aceptar lo que está ocurriendo, a cuidarte para ti y para los demás, a reinventarte en tu trabajo (en el mejor de los casos) y asumir que, durante un tiempo, que parecía corto al principio pero que luego se alargó, tienes que “ver la vida desde lejos”.

Todavía recuerdo cuando ya era inminente el confinamiento, que le pregunté a mi coordinador TDE (TIC en aquel momento) si había alguna manera en la que yo pudiera acceder a todo el alumnado. Tengo que decir que, a nosotros, los profes del IES Los Montes, nos pilló con recursos, ya que nuestro coordinador llevaba tiempo impulsando la utilización de Classroom como plataforma educativa y el alumnado estaba más o menos acostumbrado a trabajar por ahí.

Así que tenía un espacio para acceder a todo

DESDE

el alumnado a la vez: el "Tablón de Biblioteca" de Classroom, en el que estaban todo el profesorado y alumnado. Más tarde creé mi propio espacio: "la ventana de orientación", que a día de hoy es un gran recurso para mí. No cogí muchas cosas de mi despacho ya que pensé que el lunes siguiente posiblemente tendríamos que volver para hacer turnos ¡qué ilusa! Y entonces, ese viernes 13 de marzo, entré en mi casa sobre las 15:15 horas y a partir de ahí, como madre, como hija, como esposa, como orientadora, como amiga, como hermana y todos los roles que tengo, fue cuando empecé de verdad a "ver la vida desde lejos".

Los chats de trabajo y amigos del gremio eran una locura. Nos enfrentábamos a nuestro trabajo sin tener ni idea de cómo hacerlo desde casa y sin tener herramientas. Los disparates, algunos muy graciosos e ingeniosos, se sucedían sacando risas



No surprises/ J.L. PUCHE

LEJOS

que funcionaban como bálsamo para esos momentos de incertidumbre. Por lo menos tenías el consuelo de que no estabas sola. Un fin de semana de locura que dio paso al lunes, a enfrentarte a tu labor como orientadora y madre en esas circunstancias tan excepcionales. Intentaba poner en orden todos esos documentos y guías maravillosas que inundaron las redes sociales y todos los chats habidos y por haber (del colegio de mis hijos, de la familia, de amigos, del trabajo...) con recursos, pautas, webs de entretenimiento..., para que el confinamiento fuera más llevadero.

Parecía fácil: intentar mantener la calma viendo las noticias justas y necesarias, mantener en la medida de lo posible el horario de trabajo y establecer rutinas en casa para que mis hijos pudieran compaginar, lo más adecuadamente posible, el trabajo escolar con el tiempo de ocio. ¿He dicho que parecía fácil? Pues no lo fue. Establecí que, al menos durante unos días, pondría al día todo el trabajo que tenía pendiente, sobre todo el burocrático. Y que, para comunicarme con el alumnado, pondría un mensaje periódico en Classroom con el objetivo de darles pautas (alguna sacada de esas guías maravillosas) para que pudieran establecer unas rutinas diarias y para que gestionaran toda la incertidumbre y miedo que se derivaba de la situación que estamos viviendo y que, para nosotros, no tenía ningún precedente. De esta manera, me asomé a Classroom después de comer, con la idea de no solaparme con los mensajes que pudieran recibir, del resto de asignaturas, a lo largo de la mañana.

Y así, desde el lunes 16 de marzo hasta el martes 23 de junio, me asomé cada día al "tablón de biblioteca" con un objetivo diferente. Les hablé de hábitos de trabajo y estudio; celebramos algunas efemérides; realicé toda la orientación académica y profesional con materiales que fui creando de elaboración propia (bendito descubrimiento de Canva y Genially) y que iba colgando en

mi web de orientación que unos meses antes había creado y que supuso un gran recurso para mí; les hablé del uso de los dispositivos electrónicos; les di pautas para gestionar sus emociones (a través de Harry Potter les hablé del miedo); les mandé mensajes de ánimo y cariño; les planteé retos semanales divertidos; compartimos fotos de nuestras mascotas y de cómo nos estaban ayudando durante el confinamiento (recuerdo que montando el vídeo de las mascotas que me pasaron los chavales, llegué a sentirme como el niño de la película "Sexto sentido": en ocasiones veía mascotas); compartimos nuestras series, pelis o libros favoritos; reconocimos a los profes a través de sus fotos de pequeños y les pasé algunas meditaciones guiadas. No faltó un solo día de lunes a viernes que no me asomara a Classroom y nunca tuve la sensación de no saber qué ponerles o de no tener un tema para tratar. Reconozco que la cosa más simple me inspiraba.

Desde lejos y con mis medios, intenté que mis chavales me sintieran cerca. A veces, me decepcionaba que en algunos mensajes no tenía la respuesta que yo esperaba del alumnado. Casi siempre contestaban los mismos, mis fieles alumnos y alumnas que siempre tenían, al menos, un "gracias, Reme".



Artist/ J.L. PUCHÉ

Al. III

LA VIDA DESDE LEJOS

Si pudiera salir, saldría a la calle.

A llenarme de barro y a saltar en los charcos.

A ir al súper con prisa y a llegar a tiempo al trabajo.

A cocinar, a beber una copa de vino tranquila,

a llorar, a reír, a disfrutar de la vida.

Más tarde descubrí que mis mensajes eran muy esperados cada día, que les ayudaba, les sacaba una sonrisa y que les hacían reflexionar sobre algún tema en concreto y sentirse como si lo estuvieran tratando en tutoría o en alguna asignatura. Mis mensajes llegaron al corazón, que era lo importante. Y el motivo principal para que yo no tuviera la respuesta que me hubiera gustado, era porque les daba vergüenza que sus comentarios los leyera todos los compañeros y compañeras del instituto. Me reí con ellos al saberlo.

Si yo lo estaba pasando mal aprendiendo a ver la vida desde lejos a través del balcón, de la tele, de las redes sociales o de las videollamadas y hacía todo lo posible para que mis hijos, que eran pequeños, no sufrieran un gran impacto, no me quería imaginar cómo lo estarían gestionando mis chavales, adolescentes en plena ebullición hormonal, conteniendo tanta energía y sobrellevando la situación en el contexto familiar que a cada uno le había tocado.

No podemos olvidar que en cada casa el confinamiento se vivió de una manera diferente. No fue igual en aquella casa en la que la familia mantenía su trabajo, que en aquella en la que lo perdieron. O en la familia donde enfermó o falleció algún familiar. O en la que no tenían conexión WIFI ni dispositivos electrónicos. Por no hablar de otras circunstancias familiares especialmente duras.

Intentaba contactar con determinados alumnos a través del chat de Google (otro gran descubrimiento). De primera mano y casi de forma inmediata, podía mantener una conversación o preguntar cómo lo estaban llevando. Tuve que consolar el duelo por la muerte de un abuelo, realizar el seguimiento de un protocolo de maltrato con la ayuda de los Servicios Sociales, dar pautas para que se organizaran en casa, acompañar a un alumno que vivía la enfermedad y hospitalización de su padre desde la casa de su abuela y sufrir, junto

con mis compañeros, por aquellos alumnos que de repente habían desaparecido y no había manera de localizarlos. Periódicamente me conectaba con el alumnado de PMAR para charlar y compartir risas y miedos y de vez en cuando me colaba también en las conexiones de las diferentes tutorías para preguntarles cómo les iba, darles algunas pautas, verles las caritas y asesorarles respecto a la orientación académica.

El teléfono también fue otra gran herramienta. Con “número oculto” contactaba con las familias que los tutores me iban demandando porque necesitaban mi ayuda y, con otras familias, hacía seguimiento a título personal, ya que las conocía previamente. El “número oculto” no siempre daba resultado, ya que algunas familias no lo cogían y yo me empeñaba en mantener mi pequeña parcela de privacidad para no convertir mi teléfono personal en una centralita. De ahí surgió, también, la web para asesorar a la familia “Orientando desde casa” (¡qué original...!).

Les iba colgando distintos recursos para ayudarles a gestionar el estudio de sus hijos y las rutinas diarias, ya que nos llegaba constantemente que gran parte del alumnado tenía modificado los hábitos de descanso. Proporcionaba pautas para tratar la frustración y sentimientos que podían despertarse con el encierro, alternativas de ocio con webs de entretenimiento, uso de los videojuegos, etc. Y más tarde, con la desescalada, les iba poniendo cómo enfrentarse a esa “nueva normalidad”.

Me abrí una cuenta en Instagram con el objetivo de absorber lo que otros compañeros estaban haciendo y de visibilizar lo que yo hacía. Mi cuenta fue mi ventana al mundo: a mi alumnado, a las familias de mi alumnado y a los compañeros y compañeras de profesión. Desde entonces, no dejo de aprender y enriquecerme e incluso de servir de inspiración. Todo esto en mitad de los

trámites burocráticos que tuve que realizar, de una nueva programación que tenía que adaptar a la nueva situación, evaluaciones psicopedagógicas pendientes (algunas pude terminarlas), tránsitos del alumnado, memorias varias, etc.

Así fue como aprendí a trabajar desde lejos, siempre con el apoyo incondicional de mis compañeros y equipo directivo que priorizó nuestro bienestar emocional. Entre todos cuidábamos de nuestro alumnado, pero también de nosotros mismos. Aprendí a reinventarme, a buscar recursos nuevos y motivadores y a perderle el miedo a las nuevas tecnologías. Todo eso contando con mi teléfono móvil y un ordenador de sobremesa sin webcam que tenía que compartir con mis hijos. Más tarde renovamos todos los dispositivos de casa y me compré un nuevo portátil.

Viendo la vida desde lejos aprendí lo importante que es la salud, no solo la física, sino también la mental. Aprendí que hay que saber parar y aceptarlo y que de ello depende nuestro estado físico y emocional. Aprendí lo importante que era estar cerca de la gente que me quería y a la que quería. Acompañar, escuchar, consolar e incluso hacer reír fue prioritario. Otras de mis funciones como orientadora quedaron en un segundo plano y lo acepté. Aprendí que en ese momento tenía que estar disponible no solo de 9 a 2, sino también por la tarde o fin de semana, si era necesario. Supongo que eso no fue lo más acertado porque no llegaba a desconectar, pero en ese momento sentí que debía hacerlo así.

Aprendí que era imposible llevar a rajatabla las rutinas con mis hijos. Tenía que asumir que la casa estuviera invadida de juguetes hasta las 8 de la tarde y que mis niños se colarían en más de una reunión online, provocando la risa de compañeros y alumnado al verlos. Y aprendí a lidiar con sus tareas escolares y

a no volverme loca con los chats de madres y padres. Desde entonces están silenciados. Aprendí a aceptarme sin maquillar a diario, a dejar guardado en el armario mi ropa más bonita y cambiarla por ropa cómoda, a ver brillar mis canas, a tener el mantel puesto todo el día, a divertirme sin salir de casa, a llorar sin avergonzarme y a ser feliz con las pequeñas cosas del día a día.

Y así acabó el curso y volvimos a una "nueva normalidad" llena de restricciones. Tras unas vacaciones de verano muy extrañas, con mucho miedo e incertidumbre por la vuelta, retomamos las clases presenciales en septiembre. Volvimos viendo la vida desde lejos, aunque un poco más cerca. Con mascarillas que escondían sonrisas y con miradas que daban abrazos. Ah, y con un instituto lleno de carteles como "El Corte Inglés", con flechas, recomendaciones, distancias sociales, geles hidroalcohólicos repartidos por todas las dependencias y un protocolo covid que marcaba nuestro quehacer diario.

Priorizando la educación emocional y el autocuidado, tanto del alumnado como del profesorado, aprendimos a normalizar esta situación. O, al menos, lo intentamos. Tras la experiencia vivida nos hemos vuelto más resilientes y hemos inventado nuevas formas de relacionarnos y de reunirnos o coordinarnos, viendo el lado positivo de las reuniones online para la conciliación familiar, cambiando los besos y abrazos por toquecitos en el codo y asumiendo que más de dos núcleos familiares es multitud y que proteger a nuestros mayores es fundamental.

¿He dicho hemos? No, me equivoco. Muchos adolescentes no lo han aprendido porque no tenían los recursos personales necesarios para hacerlo. Porque hay situaciones que les ha superado y porque, de repente, su vida social, que es fundamental para ellos, se paralizó por completo y ha estado bastante tiempo

paralizada. Porque tienen tanta energía que le faltan medios para canalizarla y porque tienen tantos complejos e inseguridades que han aprendido a vivir con su mascarilla y la necesitan todavía para esconderse tras ella. Porque nadie les enseñó previamente a lidiar con el miedo a lo desconocido, a gestionar un duelo desde casa, un contagio o la pérdida repentina del trabajo de sus padres.

Los adolescentes, entre otros, han tenido muy difícil el hecho de aprender a vivir desde lejos. Por eso, no nos extraña que su salud mental se haya resentido o que encabecen las listas de suicidios o autolesiones y que los orientadores estemos desbordados ante la multitud de demandas para atender a nuestro alumnado a nivel emocional, con autolesiones, ideas suicidas, absentismo o comportamientos disruptivos que enmascaran un problema de fondo. Cada orientador/orientadora, desde su formación y buen hacer, trabaja en el bienestar emocional de su alumnado tirando de sus recursos personales (yo tengo un "kit de orientación") y de los recursos que la administración nos pone. ¿Que no son suficientes? Eso ya lo sabemos. Con todo ello y unido a nuestra vocación de servicio, como dice mi gran compañera y amiga Leo, "seguimos en la lucha".

Y después de dos años en los que he resistido al COVID, en los que he superado muchas situaciones de agobio por la situación, tanto personales como en el trabajo, cuando quitarnos las mascarillas es inminente y ya casi estamos rozando "la nueva normalidad", pero la de verdad, me contagio. Y me confino en mi habitación. Y de repente, me toca ver la vida desde lejos como no la había visto hasta ahora: enferma y sola en mi cuarto. Y mientras escribo esta reflexión siento que me cuesta parar sabiendo que estamos terminando el segundo trimestre. Y que me cuesta salir de mi cuarto y cruzarme con mi hijo pequeño por el pasillo y verlo como huye de mí tapándose la cara (¿qué mensajes de miedo les hemos ido mandando

durante todo este tiempo?) Y que me cuesta comer sola y dormir sola, porque la soledad no es bonita si no es buscada.

Y entonces me planteo que quizás no estaba viendo la vida desde tan lejos, aunque a mí me lo parecía. Porque la vida se medio paró para todo el mundo, pero en ese momento se ha parado completamente para mí y yo soy la única de esta casa que la está viendo pasar desde mi habitación.

Ahora aprendo de verdad a aceptar que tengo que parar, a tomar conciencia de la soledad que muchas personas han sufrido y a plantearme mi labor y funciones como orientadora, donde muchas veces lo urgente quita tiempo a lo importante. Solo serán dos semanas, pero es triste que necesitemos un confinamiento para aprender a valorar ciertas cosas. Deberíamos hacerlo por iniciativa propia, sin que la vida nos ponga al límite porque, "la vida desde lejos", es un auténtico rollo.

Tavurvur/ J.L. PUCHE



**Desde lejos, todo es distinto:
No puedo elegir, solo sentir.
No puedo cambiar, solo aceptar.
Este confinamiento es temporal, pero
estará para siempre en mi corazón.
Todo lo que aprendí cuando vi la vida
desde lejos.**