



COLEGIO AMOR DE DIOS

Avda. de Europa, 21

36212 Vigo

## **¿VISIONES CATASTROFISTAS Y APOCALÍPTICAS?: BUSCANDO UNA POSTURA MÁS OPTIMISTA.**

Últimamente, se están repitiendo en diversos medios opiniones profesionales acerca de los (devastadores) efectos psicológicos del confinamiento sobre las personas, en particular efectos emocionales en la salud de los más pequeños. Si bien es previsible que en cierto número de personas se den algunos efectos negativos, no comparto la visión apocalíptica que parece desprenderse de dichas opiniones. La capacidad humana para adaptarnos a circunstancias cambiantes es alta; solo por este motivo, es esperable que la mayor parte de las personas puedan salir adelante sin efectos duraderos. Si tenemos en cuenta que las personas de menor edad cuentan con una mayor plasticidad, posiblemente salgan aún mejor parados que los adultos.

No pretendo banalizar las consecuencias negativas por el hecho de que vayan a afectar a más o menos personas. Pero, puesto que nuestra visión de la realidad condiciona nuestras acciones, puede ser conveniente protegernos de visiones tan radicalmente negativas referidas a los hipotéticos efectos esperables. Mi intención solamente es transmitir que hay perspectivas más halagüeñas que algunas que se están publicando, y que posiblemente los peores efectos no vengán derivados del confinamiento en sí, sino de otros elementos paralelos (situaciones económicas comprometidas, problemas de intendencia, enfermedad en las familias, problemas previos agudizados por la convivencia forzada...).

### **LO BUENO DE LO MALO**

No hemos pedido la situación en la que estamos. Nadie nos ha dado opción para decidir si nos queríamos pasar un tiempo confinados; nos ha venido dado. Pero la manera en que podemos experienciarlo cuenta con cierto margen de maniobra. Pocas cosas son absoluta y esencialmente buenas o malas. Estar desanimado es malo, pero da a nuestros allegados la posibilidad de apoyarnos, y a nosotros de recibir ese apoyo. Podemos pensar en desánimo como “malo” pero también como “apoyo”.

Estar confinado no es nuestra elección, pero ¿podemos encontrar algún matiz positivo en las circunstancias actuales? *Confinamiento* puede significar aislado, encerrado, limitado... pero ¿esos significados son siempre negativos? ¿siempre es negativo estar aislado, encerrado, limitado? ¿no hay nada positivo en eso? Además, también podemos encontrar otros significados para *confinamiento*: protegido, protector, vinculado, concentrado, ralentizado, en paréntesis... Te invito a proponer tus propios significados:

solo por ser tuyos van a ser mejores que éstos. Ahora bien, para que funcione en el sentido que propongo, debes buscar al menos igual número de significados útiles que negativos.

Solo por si estas preguntas te sugieren ideas: ¿Has contactado con personas a las que hacía tiempo no contactabas? ¿Has conectado con vecinos a los que normalmente no frecuentabas? ¿Has tenido la oportunidad de dedicar más tiempo a personas importantes para ti, de poder comunicarte con ellas más profunda y auténticamente que antes? ¿Has podido tomarte con más calma asuntos que normalmente tenías que despachar rápido porque la vorágine cotidiana te apremiaba? ¿Te has encontrado reflexionando sobre el valor de pequeñas cosas que llevas dando por sentadas toda la vida? ¿Has tenido tiempo para aficiones, tareas que te costaba encajar en el día a día? ¿Has descubierto alguna cualidad, en ti o en quien te rodea, que te había pasado desapercibida?

¿No? Pues hoy puede ser un buen día para hacer alguna de estas cosas...

## **TIEMPO PARA EXPLORAR NUEVAS POSIBILIDADES**

La velocidad con la que transcurre la vida cotidiana suele valorarse como una desventaja de nuestro tiempo: normalmente no tenemos la posibilidad de tomarnos la calma necesaria para poner atención en nuestros actos. Funcionar *en modo automático* tiene la ventaja de ser psicológicamente económico: básicamente significa que las cosas fluyen sin tener que molestarnos en procesar conscientemente ni reflexionar demasiado sobre lo que hacemos o lo que ocurre a nuestro alrededor. Pero eso tiene su parte mala porque implica un funcionamiento *robótico* en el que podemos perder nuestra dimensión trascendente. Pues bien, en las circunstancias actuales esa “cualidad” de los tiempos modernos ha quedado en suspenso; tenemos la oportunidad de tomarnos el tiempo donde antes no podíamos, y esto puede aprovecharse para reflexionar sobre aspectos que habitualmente no hacemos.

En el caso de los niños y niñas esto puede ser muy enriquecedor. La mayoría del tiempo en la rutina habitual del colegio su actividad está mediada por el adulto y en la presencia de los demás compañeros. Ahora pueden tener más fácilmente la oportunidad de pensar más en sí mismos y por sí mismos, en lo que quieren hacer, qué les gusta, con qué disfrutan... justamente porque se rompe ese mecanismo de funcionamiento automático, rutinario e irreflexivo.

## **IMPACTO EMOCIONAL ¿NEGATIVO?**

Un aspecto repetido con frecuencia es que esta situación va a causar estragos emocionales en la infancia. Una forma alternativa de valorarlo es pensar en una oportunidad única para experimentar, y por ello aprender a gestionar, estos estados emocionales, tal vez menos frecuentes en su rutina habitual. Por poner un ejemplo, disponer de juguetes es la situación más habitual que permite a un niño/a funcionar en automático: la situación actual representaría la posibilidad de aprender a jugar con un palo o una caja cuando no se dispone de otra cosa. De nuevo lo bueno de lo malo...

Que los niños y niñas tengan la oportunidad de experimentar el aburrimiento les permitirá aprender habilidades de gestión de su tiempo. Que no puedan acceder como antes a sus amistades les permitirá valorarlas y cuidarlas de modo distinto cuando tenga la oportunidad. Que estén contrariados/as porque no pueden bajar al parque les

permitirá potenciar la disciplina, la demora de la gratificación, el manejo de la frustración, tan necesaria para la vida de cualquier persona.

Con frecuencia los adultos pensamos que nuestra obligación para con nuestros menores es librarles de cualquier contratiempo. Nos equivocamos. La mejor forma de protegerles es ayudarles a hacerse con las herramientas necesarias para seguir adelante de modo autónomo. ¿Cómo podrá defenderse mejor un adulto cuando se encuentra en una situación difícil: cuando toda su vida ha ido rodada o cuando antes ya ha tenido que enfrentar situaciones complicadas? Tener la oportunidad de enfrentar emociones que requieren ser manejadas es una buena oportunidad para adquirir aprendizajes emocionales que de otro modo no serían posibles. Bajo esta perspectiva el niño o niña con mayor ventaja emocional sería quien ha enfrentado una gama mayor de situaciones emocionales.

## **DE NUEVO, EL PAPEL DE LA FAMILIA**

Quiero insistir en una idea transmitida a las familias en otras ocasiones: nuestra seguridad es la de nuestros pequeños. Cuando digo familia, quiero referirme de modo amplio a todos aquellos adultos que servimos de referencia a nuestros niños y niñas. Cuando en el apartado anterior hablaba de impacto emocional, matizaré que la supervisión y guía del adulto marca la diferencia en cómo una situación puede ser vivenciada y manejada. Los estudios de apego han descubierto la influencia de las actitudes de los adultos a quien los niños/as están vinculados, sobre las propias actitudes de éstos. La dificultad consiste en que no se trata tanto de hacer esto o aquello como la *manera*, la *actitud*, en que se hace. La suerte es que en la mayoría de las ocasiones esto “nos sale” intuitivamente y no necesitamos esforzarnos para conseguirlo.

De todas formas y, por último, me gustaría que nadie viviera estas opiniones con presión. No somos infalibles, no tenemos la obligación de estar todo el rato al cien por cien. Ser adultos seguros no significa tener todas las respuestas ni saber siempre qué hay que hacer.

Tenemos derecho, como familias, a vivir la situación actual como queramos y como podamos. Habrá familias donde las circunstancias no permitan según qué. En los días que corren no hace falta leer libros de autoayuda para dar con un sinnúmero de indicaciones respecto a lo que es necesario hacer y evitar. Las redes están llenas de consejos, los telediarios nos dicen, los psicólogos nos dicen, los orientadores nos dicen... No pretendo decir a nadie cómo tienen que manejarse en estos tiempos, solo dar un contrapunto más optimista. Mucha suerte a todos y todas.