ASOCIACIÓN PROFESIONAL DE ORIENTADORES EN CASTILLA-LA MANCHA

BOLETÍN EDICIÓN ESPECIAL. MARZO 2020

apoclam

EDICIÓN ESPECIAL: JUNTOS POR LA ORIENTACIÓN

sumario

3 COMUNIDAD: EL MEJOR ANTÍDOTO. Por Sergio Carretero

5 PARA Y RESPIRA. Por Patricia Carrero

7 CONSEJOS DE COPOE ANTE LA SITUACIÓN DE "QUEDARSE EN CASA" PARA AFRONTAR LA CRISIS DEL CORONAVIRUS. Por Ana Cobos

8 ESTAMOS CONFINADOS ¿Y AHORA QUÉ? RECOMENDACIONES PARA EL PERÍODO DE CONFINAMIENTO. Por Juan Carlos López

12 RESILIENCIA EN TIEMPOS DE CORONAVIRUS: 3 CLAVES PARA ADOLESCENTES. Por Pilar Pérez

13 RECOMENDACIONES PARA EL SEGUIMIENTO DE ALUMNADO DE UN IES DURANTE LA CUARENTENA POR EL CORONAVIRUS. Por Claudio Castilla

17 ORIENTADORA 24-7: ACTIVIDADES VOLUNTARIAS PARA ESTUDIANTES DURANTE EL CONFINAMIENTO POR EL COVID-19. Por Rebeca Llamedo

22 AUTOORIENTARSE EN TIEMPOS DE CORONAVIRUS: #YOMEORIENTOENCASA. Por Mónica Diz y Alberto del Mazo

32 PADLET: UNA OPORTUNIDAD PARA LA COOPERACIÓN Y CREACIÓN EN LA DISTANCIA. Por María González

34 ORIENTAR CON TIC Y EN RED DESDE CASA: PROPUESTAS ANTE EL CONFINAMIENTO POR EL COVID-19. Por Alberto del Mazo

40 #ORIENTADESDECASA: RECOPILACIÓN DE RECURSOS EDUCATIVOS ABIERTOS.
Por María José Cornejo, Rebeca Llamedo, Claudio Castilla, Antonio Alberto Sánchez y Alberto Del Mazo

42 #QUÉDATEENCASA: VIÑETAS DESDE LA ORIENTACIÓN EDUCATIVA. Por Héctor Palazón y Lourdes Otero

44 SOBRE LA FRAGILIDAD DE LA VIDA. Por Víctor Cuevas

editorial

COMUNIDAD: el mejor antídoto

Por Sergio Carretero Galindo, presidente de APOCLAM

En primer lugar, antes de nada, quiero mandar en nombre de nuestra Asociación, toda nuestra empatía y cariño a las personas que les está tocando de cerca la parte más dolorosa de esta crisis, como es la pérdida de un ser querido. Estas circunstancias multiplican el dolor al no poder estar físicamente ahí en muchos de los casos. Toda nuestra fuerza para esa personas.

Lo segundo, agradecer de corazón a todas esas personas que están en primera línea de batalla contra la enfermedad como el personal sanitario (médicos, enfermeras, técnicos, celadoras, auxiliares, farmacéuticas, etc.), y también a cajeras, reponedoras, personal de limpieza, transportes, mantenimiento, investigadores, agricultores, y muchas más profesionales (seguro que se olvida algún colectivo) que se están jugando su salud y dejando la piel para atender de forma inmejorable a todos, y hacer que toda esta situación pase lo mejor y más rápido posible.

En tercer lugar, mi más profunda admiración y gratitud a todas esas personas que están ejerciendo su responsabilidad como ciudadanos de manera inapelable. Personas que están cumpliendo a rajatabla las recomendaciones de las autoridades, que entienden que esto es una cuestión colectiva, y que saben que el granito de arena más pequeño, suma para hacer que esta enfermedad se lleve al menor número de gente posible, y para facilitar las cosas a nuestros servicios de salud.

Y es que el sentimiento de comunidad es algo maravilloso, una de nuestras fortalezas como seres humanos que en esta situación se hace más importante y visible. Es un orgullo ver tantos ejemplos de gente que pone su voluntad al servicio colectivo, resulta a veces incluso sorprendente ver que la gran mayoría de nuestra sociedad piensa en los demás y pone de su parte con unas dosis grandes de esfuerzo para contribuir al bien común. Un par de ejemplos son las comunidades de vecinos que se ponen de acuerdo para que solo vaya una persona a hacer la compra, o los grupos de voluntarios que se les llevan a gente en situación de riesgo. Como dice Santos Guerra, *el único camino que puede hacernos salir de esta crisis es la solidaridad.*

Esta crisis, como cualquiera, tiene una solución, una fecha de caducidad y una enseñanza para nuestra vida. Espero que, lejos del reproche interesado y de lo claro que se ve todo "a toro pasado", encontremos muchas de las enseñanzas positivas que nos pueden quedar. Reconocer la importancia de los servicios públicos esenciales, el valor de la comunidad y de la ayuda, o dar un respiro al medio ambiente, son hechos a día de hoy que nos pueden ayudar a seguir caminando a ser una sociedad mejor.

Pero en ese camino no hemos de olvidarnos de las personas que se van a ver más afectadas, que serán (como siempre) las más vulnerables. Sobre todo familias con menores, con escasas redes de apoyo, pocos recursos económicos o trabajos más precarios o volátiles. Son muchas las facturas que les va a pasar esta crisis, como la económica y a nivel de salud, pero también la factura educativa.

Y ahí es donde entramos nosotros, profesionales de la educación de un sistema público que defiende la igualdad de oportunidades y la inclusión. Ahora y después de todo esto, nos toca ayudar a reparar esa brecha que agrandan las crisis. Ahora, desde casa encerrados, podemos contribuir desde el trabajo colaborativo y reflexivo con nuestros compañeros. Somos conscientes de que hay muchos alumnos a los que no vamos a llegar y a la vuelta será el momento de volver a compensar la balanza una vez más, un poco más, y hacer eso que hacemos la gran mayoría de la comunidad orientadora (de la que también estoy especialmente orgulloso), que es estar trabajando prioritariamente para quien más lo necesita, con abnegación, profesionalidad y compromiso.

Fruto de ese compromiso nace este número especial de la revista de APOCLAM. Fruto de ese trabajo incansable de la comunidad orientadora "online", de un grupo maravilloso de personas que comparten su trabajo en las redes y nos enriquecen a los demás. Así que me gustaría también expresar mi gratitud a esta comunidad orientadora, cuya actitud es inmejorable, que con el trabajo y esfuerzo de muchos compañeros es capaz de montar una revista en menos de una semana, y de muchas cosas más. Por eso esperamos que todo esto que sirva de ejemplo, arrope e inspiración para mantener esa actitud y profesionalidad que nos caracteriza, ahora, pero sobre todo cuando volvamos a los centros.

Un aplauso para todos y todas.

EDICIÓN
APOCLAM
www.apoclam.org | info@apoclam.org

PRESIDENTE
SERGIO CARRETERO
presidencia@apoclam.org

SECRETARÍA
MAICA BAÍLLO RODRÍGUEZ
secretaria@apoclam.org

TESORERÍA
MARÍA TERESA HUERTAS

VOCALÍAS
SERGIO CARRETERO
Coordinador de vocalías

JOSÉ MARÍA BARRILERO
Ciudad Real

PILAR ESPADA
Cuenca

MONTSE ANDRÉS Y SUSANA RODRIGO
Guadalajara

CAROLINA FILELLA
Toledo

COMISIÓN DE FORMACIÓN
SERGIO CARRETERO

COMISIÓN DE COMUNICACIONES
ALBERTO CARMONA

COMISIÓN DE RELACIONES EXTERNAS
Y PUBLICACIONES
ANA FERRANDO

COORDINACIÓN DEL BOLETÍN Y
RECEPCIÓN DE ARTÍCULOS
ANA FERRANDO
anacafe@apoclam.org

MAQUETACIÓN Y DISEÑO **DEMILMANERAS**

ISSN: 1889-5557

APOCLAM FORMA PARTE DE COPOE
www.copoe.org

POR **PATRICIA CARRERO MONTES.** ORIENTADORA EDUCATIVA EN LA UNIDAD DE CONDUCTA DE LA PROVINCIA DE ÁVILA.
PERTENECE A LAS *COMUNIDADES DE EDUCACIÓN INTEGRADORA* DE LA FUNDACIÓN CLAUDIO NARANJO.

PARA Y RESPIRA

Para
Para y respira
Respira
Para, respira y siente
Siente
Para, respira, siente y escucha
Escucha

Me escucho
Me escucho, siento, respiro y paro
Siento
Siento, respiro y paro
Respiro
Respiro y paro
Paro

Me sorprende y alarma esta dinámica que estamos generando a nivel educativo en la que anteponiendo el *hacer, hacer, hacer y hacer* olvidamos y nos olvidamos de lo más importante: de **nosotros**. **La persona**. A veces lo observo desde una perspectiva cómica, benevolente, indefensa, compasiva. Otras participo, me enfado y me preocupo.

Otra educación es posible y más que nunca es hoy necesaria.

Sin ser alumna, madre ni docente con materia a mi cargo me he sentido abrumada y violentada en estos primeros días de cuarentena. Prisas, alarmas, mensajes, contradicciones, teléfonos saturados… Incertidumbre. Sensación de miedo, excitación, sobrecarga, autoexigencia, cumplimiento de programas y tareas, la apertura masiva de plataformas y recursos online, todo y nada disponible a golpe de clic, videos, *fake news,* saturación informativa, ordenadores que se cuelgan, grupos de WhatsApp que echan humo y prefiero no leer… Vorágine frenética que me ha hecho transitar por distintos estados anímicos y animado, irremediablemente, a llegar y volver a mí, como **mejor recurso y lugar seguro**.

Desde esta vivencia, ya seas parte del alumnado, docente, madre o padre de familia, considero que lo primero y mejor que puedes hacer es ocuparte inicialmente de ti. Darte un espacio. Parar, respirar, sentir y escucharte.

¿Dónde estoy? ¿Cómo me siento? ¿Qué dice mi cuerpo? ¿Qué necesito? ¿Qué me hace bien? ¿De dónde nace esta angustia? ¿Este frenesí? ¿Qué puedo hacer por mí?… Despacito, para con absoluto respeto y autocuidado poder adentrarte en ti mismo/a y acompañarte en esto que estés viviendo. Sin juicios ni exigencias. Con amor.

Raramente ayudamos a los demás con atino y solvencia si nos falta un sostén propio que nos garantice mantenernos en nuestro centro y responder desde un lugar más pausado, más amable y conectado. Y no es una garantía permanente. Como en toda disciplina es necesario preparación y práctica. Serán ellas las que faciliten su disposición.

Visitarme de vez en cuando puede ayudarme a conocer y respetar mis límites, a no responder de manera reactiva, demasiado rápido, demasiado lento o por encima de mis posibilidades y deseos. A no dar palos de ciego o llegar a ninguna parte. Pues ahí, el cansancio, la frustración y el resentimiento llegarán antes y es probable que me sienta mal de todos modos.

Si todavía no sé qué y cómo me siento con el COVID19, con estar confinada en casa hasta nueva orden, es difícil que pueda acompañar emocionalmente a mi alumnado y/o familia en este proceso de una manera auténtica y abierta.

En tan solo dos días nos hemos visto inundados de tantísimas propuestas y actividades que el desbordamiento y *sinsentido* de muchos: alumnado, familias y profesorado está a punto de suceder. Quizás sea esto necesario también como punto de inflexión. Preguntarnos a dónde vamos y cómo queremos llegar.

Por lo que puede ocurrir que más que ayudarles estemos sobrecargando, sobre estimulando, tapando agujeros, llenado vacíos, protegiendo egos y frustrándoles, más todavía, de lo que algunos ya se encuentran en una situación tan extraordinaria como la que están ahora viviendo y vivimos con ellos. En la que más allá de la tarea se precisa de comunicación, escucha, tiempo y espacio compartido. Todo ese tiempo que tantas veces añoramos y echamos en falta en nuestro diario aparece ahora, para muchos/as, en bandeja, libre y a disposición.

Como ocurre en muchos de nuestros casos de conducta, ante el momento de máxima explosión, a veces, lo más acertado es **no hacer nada**.

Contener y permanecer que, en verdad, es mucho y de gran ayuda. Si he aprendido a contenerme y a estar conmigo, será más fácil acompañar a otras personas en esas circunstancias. Situación en la que, probablemente, lo más que necesiten sea un presencia adulta y amorosa que les acompañe, devolviéndoles al contacto con la calma y seguridad internas que necesitan habitar y descubrir.

Con la tranquilidad, en cualquier caso, de que el **verdadero aprendizaje** ya se está dando. Está siendo *significativo, colaborativo, constructivo, personalizado, contextualizado...* ¡Y absolutamente transformador! Lo tenemos delante. Solo hay que parar y respirarlo.

Si eres alumno/a, para y respira…
Si eres padre, madre, para y respira…
Si eres profesor/a, orientador/ a, para y respira…
Si eres director/a, inspector/a, asesor/a,
para y respira…
Seas quién seas, para y respira.

Nada de esto quiere decir que no sigas las recomendaciones que desde tu Dirección Provincial y centro educativo están facilitando si es eso lo que ahora necesitas y quieres. También conviene contar con una estructura, unas pautas, marcar una rutina, leer y escuchar a las personas que se están encargando de ponernos más fácil y accesible las "jornadas escolares en casa" mientras los centros educativos permanecen cerrados. Yo también valoro este trabajo, que según se amplíen los plazos será más o menos necesario, ordenado, adaptado…

Lo que comparto y me cuestiono, es la celeridad, la cantidad, el estrés provocado, el querer imponer una normalidad a toda costa, la desatención a lo humano, a lo que de verdad preocupa y ocupa a las personas y estudiantes ahora confinadas en sus casas.

De manera breve y a modo de ejemplo estas son tres frases escuchadas en el día de hoy.

- *David está más rebelde que nunca y no sabemos qué hacer. Ahora no podemos salir de casa ni ver a profesionales y la situación empeora.* Mensaje recibido esta mañana por una madre.

Para muchas familias y alumnos/as convivir durante tantas horas y días en un mismo espacio puede resultar una experiencia dura y transformadora.

- *Hemos tenido que traer una impresora del trabajo de mi marido para imprimir todas las tareas que nos han pedido.*

Ciertamente habrá quiénes no cuenten con los medios ni el apoyo familiar oportuno para continuar con las tareas previstas tal y como se están haciendo llegar desde la mayoría de los centros.

- *Estoy desbordada bajando los deberes de mis tres hijos de la plataforma del colegio. Ayer no pude hacer la casa ni tenía la comida lista a las 14h.* También de esta mañana hablando con una de mis compañeras.

A mí me ayuda recordarme esta frase proveniente del budismo zen que os comparto: ***el esfuerzo correcto es deshacerse de lo que está de más.*** Y fantaseo con que es quizás éste un muy buen momento, una oportunidad divina, personal, familiar y social para **limpiar y repasar** que está de más en nuestro día a día, en nuestras relaciones, en nuestro sistema educativo y en nuestra sociedad. También para salir fortalecidos, empleando la adversidad a nuestro favor, al favor común, al favor de la sostenibilidad en su sentido más amplio. Repasando prioridades y valores. Aprendiendo a verse y reconocerse, a vernos y reconocernos.

Y todo esto sin olvidarnos del sano y sabio humor que tanto relaja a ratos y, por supuesto, con la esperanza y el firme compromiso de la **construcción conjunta de un mundo mejor.**

¡Juntos podemos!

CONSEJOS DE COPOE ANTE LA SITUACIÓN DE "QUEDARSE EN CASA" PARA AFRONTAR LA CRISIS DEL CORONAVIRUS

TEXTO: **ANA COBOS CEDILLO**, PRESIDENTA DE COPOE.

Desde su constitución en 2005, la COPOE siempre ha estado comprometida con el bienestar de nuestra sociedad con el convencimiento de que ello es posible desde la orientación educativa. Ante la situación de "quedarse en casa" que ha generado la crisis del Coronavirus queremos ofrecer unos consejos, útiles especialmente para los niños, jóvenes y las familias:

- Hacerles entender la situación o Explicarles qué ocurre diciéndoles la verdad en el nivel de profundidad que pueden comprender en su edad, importante: sin alarmismos. Se puede explicar con cuentos sobre un bichito malo que hace daño a los abuelitos y que los niños llevan sin darse cuenta, por ejemplo.
  - Para mitigar la ansiedad hay que evitar estar todo el día hablando del asunto y sobre todo no dar credibilidad a las noticias que no sean de procedencia oficial.
- Convencerles de que se tienen que quedar en casa o hacerles conscientes de su corresponsabilidad y reforzarla con la idea de que es una batalla que ganaremos entre todos.
  - Deben comprender que se trata de un sacrificio que tendrá una recompensa de la que todos nos alegraremos pues están contribuyendo al bienestar de todos y a la historia.
  - Participar cada día en el aplauso compartido a los sanitarios para que sientan que forman parte de algo colectivo y transcendente.
  - Facilitar que los jóvenes tengan iniciativas solidarias como hacer recados a vecinos ancianos.
- Ocupar el tiempo en hacer en casa o Mantener el horario habitual y los períodos de sueño y vigilia lo más parecido posible a los habituales.
  - Programar actividades variadas y cambiantes para no saturar con ninguna, sobre todo evitar la sobreexposición a las pantallas.
  - Hacer actividades físicas compartidas en familia como bailar siguiendo coreografías o tablas de ejercicios.
  - Actividades culturales como visitas virtuales a museos (existe la visita virtual gratuita al Prado, Louvre, Vaticano, Uffizi, British, Metropolitan, Hermitage…), ver películas, teatro, documentales, escuchando también cuáles son sus intereses.
  - Fomentar la creatividad y aprovechar este tiempo para hacer actividades artísticas e inventar objetos, juegos, actividades…
  - Realizar actividades de relajación y meditación, es buen momento para iniciar a los niños en estas prácticas que tienen tantos beneficios. Existen muchos videos de meditación guiada en Internet que ayudan a iniciarse en estas prácticas.
  - Leer y leer, lo que les guste y por placer, solos y/o en compañía.
  - Facilitar el contacto con sus amigos y amigas con las tecnologías, especialmente si lo demandan porque los echan de menos.
- No perder el hilo de los estudios o Procurad un momento en el día para el repaso de las tareas escolares, a medida que el alumnado es mayor será el propio adolescente quien deberá asumir esta responsabilidad sobre todo si cursa Bachillerato.
  - Emplear videos, documentales, películas y/o conferencias que apoyen los contenidos curriculares.
  - Usar las plataformas de las editoriales para acceder a los contenidos curriculares desde una perspectiva que pueda resultar más atractiva para los escolares con actividades más lúdicas.
  - Mantener la coordinación con el centro escolar para seguir las indicaciones del profesorado mediante las tecnologías.
  - Fomentar la responsabilidad del estudiante con la entrega en tiempo y forma de las tareas que su profesorado considere.
  - Facilitar el trabajo en equipo con otros compañeros, resultará más ameno y motivador para todos.

En definitiva:

Se trata de dar un enfoque positivo a esta situación y aprovecharla como una oportunidad para hacer esas cosas que se tienen pendientes, una ocasión para disfrutar de estar juntos y también de la soledad. Es un reto para cultivar la paciencia, así como para valorar lo que se tiene: un hogar y un país solidario y concienciado de que juntos lo conseguiremos. Seguro que todos vamos a aprender mucho de esta experiencia y algo cambiará en nosotros para siempre.

POR **JUAN CARLOS LÓPEZ MARÍA DOLORES.** PSICÓLOGO Y ORIENTADOR DEL COLEGIO MIRALMONTE DE CARTAGENA, MURCIA.

ESTAMOS CONFINADOS ¿Y AHORA QUÉ?

RECOMENDACIONES PARA EL PERÍODO DE CONFINAMIENTO

Ante la situación extraordinaria que estamos viviendo, en la que nos vemos obligados a estar confinados en casa, existen una serie de recomendaciones para sobrellevarlas de la mejor manera posible, así como para realizar una mejor gestión del tiempo.

Estas orientaciones están basadas en el estudio psicológico de experiencias similares de cuarentenas anteriores en diversas partes del mundo (Brooks, Webster, Smith, Woodland, Wessely, Greenberg y Rubin, 2020), así como de experiencias laborales y personales de profesiones y situaciones en las que se tienen que pasar largos períodos de tiempo en espacios limitados.

Conforme vayan pasando los días podremos tener altibajos en el estado de ánimo, momentos de nerviosismo, frustración, irritabilidad o aburrimiento, mezclados con otros de risas, afecto, sensibilidad, amor, silencios o hablar sin parar. Vaivenes, subidas y bajadas que entran dentro de lo normal. No pienses que estás perdiendo la cabeza.

Buena parte de estas respuestas nos pasan en la vida cotidiana, pero ahora podemos ser más conscientes de algunas y no podemos irnos a tomar el aire y cierta distancia (el perro va a ser un recurso muy demandado. Por cierto, el perro tampoco está acostumbrado a que estéis en casa todo el día, no lo agobiéis). Otras personas, sin embargo, lo vivirán con normalidad porque están más que acostumbradas por sus experiencias personales, o simplemente porque les gusta estar la mayor parte del tiempo en casa tranquilos.

Nos encontramos, por tanto, expuestos a una situación anómala que puede tener fuertes efectos psicológicos, debiendo protegernos con unas medidas básicas de autocuidado. Por ello, creemos que pueden ser positivas estas recomendaciones, como recurso para tener en cuenta en caso de necesidad y como prevención de los problemas mencionados.

Mantén una rutina

En la medida de lo posible, mantén unos horarios similares a los que llevarías en tu vida normal. Tener la vida estructurada, pudiendo prever lo que va a suceder a continuación, da mayor equilibrio y estabilidad emocional y de conducta, y previene de la desorientación temporal (los días no se hacen tan largos).

Duerme las mismas horas que un día de clase o trabajo, no como en un fin de semana, evitando las siestas largas que después te hacen trasnochar. Tampoco abuses del picoteo y mantén los horarios de las comidas. No mates el aburrimiento comiendo por comer y mantén una alimentación equilibrada. Es fácil caer en comer patatas fritas, bollería, etc.

También debes mantener un horario de trabajo o estudio, dentro de lo que te sea posible, similar al que tienes fuera de casa (sé que es difícil y, en algunos casos, inviable). Es difícil mantener la atención al mismo nivel que en el trabajo. Tampoco te vayas a tirar todo el día trabajando sin parar (el que pueda hacerlo), para aprovechar y hacer mucho más de lo que puede en la vida normal. ponte límites horarios. Ni te pongas a comer en la mesa de trabajo para aprovechar. Y una cosa más importante de lo que parece: si puedes toma algo el sol. En un patio, jardín, ventana, ... Puede ser un beneficio muy grande para tu estado de ánimo.

Mantente ocupado

Si estás ocupado no estás preocupado, no le das demasiadas vueltas a la cabeza. No te dejes caer en el sofá pasando las horas muertas tirado, viendo la tele, con el móvil, la tablet, o jugando a videojuegos sin más. Se te puede hacer eterno, todas las horas iguales, sin estímulos cambiantes.

Combina, en la medida de lo posible, actividades que requieren esfuerzo mental, con otras que sean de carácter manipulativo, haz ejercicio físico moderado, dedica un rato al juego, ordena eso que siempre dices que vas a ordenar cuando tengas tiempo, escucha música (he dicho música, no reggaetón).

Tampoco te excedas queriendo hacer demasiadas cosas. Aunque parezca que tenemos un tiempo ilimitado para hacer todas las cosas del mundo, no podemos llevar el mismo ritmo que en una situación normal. No es lo mismo asistir al centro escolar o al trabajo, con su estructuración, cambios de espacios físicos durante la mañana, intercambios sociales, recreo o descanso al aire libre, etc., que pretender estar un montón de horas en tu habitación, además de las que ya pasas durmiendo. Además, tienes una serie de distractores que no son fáciles de evitar (en el colegio o en determinados trabajos no puedes usar el móvil, por ejemplo). Por tanto, por mucho que queramos, tampoco podemos estresarnos queriendo llevar el mismo ritmo o mayor que en la vida normal.

Ahora, eso sí, no estás de vacaciones y tienes que cumplir con tus obligaciones escolares o laborales, si no quieres llevarte un susto con las notas o con tu jefe. Por cierto, los profesores no están mandando más deberes que de costumbre, es que están mandando las tareas que estaban programadas para clase, o parte de ellas, además que vuestros hijos tienen que leerse cosas que normalmente se las resumen, explican y practican en clase con los profesores. Repito, no son más deberes. Además, los profesores están cumpliendo con lo que les dicen desde la administración educativa. Por otro lado, los docentes deben ser conscientes que no es viable llevar el ritmo de clase en el domicilio. No se dan las mismas condiciones.

Mantén tu higiene personal y de tu entorno

No te abandones porque no vas a salir y no te va a ver nadie. No vayas en pijama todo el día, o con el mismo chándal viejo varios días, sin afeitar (algunos en Secundaria ya os afeitáis), ... A veces, puede servir vestirte casi de la misma forma que si fueras al colegio o el trabajo. No es necesario que te pongas el uniforme o el "chándal oficial", sino que te vistas como si fueras a salir a la calle. Y una cosa que parece una tontería; pero no lo es: haz la cama.

Mantén contactos sociales

No te aísles y ten contacto con tus amigos, primos, abuelos, etc. Las nuevas tecnologías son un aliado en este aspecto. Pero cuidado, tampoco te tires todo el día con WhatsApp liado porque tienes cosas que hacer. También es necesario un rato de soledad, silencio y tranquilidad. Necesitas un rato para estar contigo mismo.

En definitiva, equilibrio y variedad. Ratos de relaciones y ratos de soledad. Esta situación puede ser algo difícil para los que viven solos, por lo que es importante mantener contacto social de alguna forma.

Aprovecha para estrechar la relación con tu familia

Estos días vas a tener más tiempo que de costumbre para pasar con la familia. Normalmente, las ocupaciones diarias nos impiden pasar más tiempo juntos, hablar de gustos, aficiones, inquietudes, jugar... No te encierres en Netflix, los videojuegos, YouTube o Instagram. También es normal que puedan surgir algunos roces al pasar tantas horas juntos en un espacio limitado.

Aprovecha también para dialogar y resolver los problemas que normalmente no afrontamos con nuestras ocupaciones. A algunos esto les va a suponer una seria incomodidad y les va a poner muy nerviosos. Necesitas cierto espacio personal. Pon tu granito de arena en las tareas del hogar, ya que, al estar tantas horas en casa, esta va a necesitar limpiar y ordenar con más frecuencia.

Tened paciencia, más de la habitual, los padres con los hijos, y los hijos con los padres, entre hermanos, con los abuelos, con el familiar enfermo,... Los que pasáis tiempo solos en casa, entera para vosotros, u os gusta estar ratos solos en determinadas zonas de la casa, os va a costar compartir espacios, y os puede costar especialmente a los que se os cae la casa encima de forma habitual. Tenéis que armaros de paciencia.

No pongas fechas

No te hagas demasiadas expectativas de que la fecha tope es esta o aquella, porque no sabemos hasta cuándo vamos a estar así. Puede que estemos más tiempo encerrados de lo que se ha previsto inicialmente. Si te haces expectativas y luego no se cumplen te vas a frustrar y te va a costar asumir que esto se alarga.

No estés todo el día informándote sobre el coronavirus

No te quedes con la tele o la radio puesta todo el día escuchando las últimas novedades, las últimas cifras de afectados, las reuniones políticas o qué opina el famoso tal o cual en el *Sálvame*. Ve las noticias o lee el periódico en unos momentos determinados del día y ya está. Además, con lo sensacionalistas que son a veces te puede dar una visión casi apocalíptica de la realidad.

Apaga la tele la mayor parte del día. Y si estás navegando por Internet, cuidado con las fake news. Déjate asesorar por los que saben, los médicos e investigadores especializados. Tampoco te vayas al lado opuesto, que te dé igual lo que pasa en el mundo, que formas parte de él.

No caigas en el negativismo

Parece que todo es un desastre, que se está haciendo todo mal. No estés con pensamientos repetitivos y constantes sobre un futuro muy oscuro, o que va a pasar esto o aquello, o que la situación familiar está en juego. No sabemos si esto ocurrirá o no, ni con qué intensidad. Hoy en día sabemos hasta donde sabemos, van cambiando las cosas de un día para otro. Solo nos queda afrontar la inmediatez, el corto plazo, el partido a partido, como diría Simeone. La situación es incierta, nunca vista y difícil, tampoco hay que negarlo. Pero es en estos momentos en los que también se ve la grandeza del ser humano, nos hacemos fuertes, nos superamos a nosotros mismos, la solidaridad y los grandes gestos de personas anónimas salen a la luz y nos conmueven. Los servicios sanitarios, las fuerzas y cuerpos de seguridad, los camioneros, los empleados de los supermercados, las farmacias, los agricultores, los investigadores..., están haciendo todo lo que pueden y más por todos nosotros. Puedes encontrar en un vecino o en un desconocido esa ayuda que necesitas, la esperanza de que vamos a salir de esta airosos. Esto también nos va a servir para valorar aquello que, por habitual, dábamos por hecho y no valorábamos. Las cosas sencillas, dar un paseo, ir a la playa, comer en una terraza al sol, viajar, celebrar algo importante para uno (un bautizo, una boda, las fiestas del pueblo, ...). Lo vamos a hacer con más ganas que nunca la próxima vez.

Algunos de estos consejos pueden resultar obvios, pero han demostrado en experiencias previas que alivian los largos períodos de encierro en espacios limitados, especialmente a nivel psicológico. Yo mismo lo he podido comprobar en mis años trabajando con menores infractores que han pasado períodos de años dentro de un centro de menores sin salir.

Esta es una situación nueva para la mayoría y genera inquietud, desorientación e incertidumbre. Debemos tener paciencia con los demás y con nosotros mismos, necesitamos un período de adaptación hasta que le cojamos el punto. Esperemos que cuando se lo cojamos, sea la hora de volver a la normalidad que tanto valoramos ahora.

Por supuesto, son solo unos consejos, eres libre de seguirlos o no.

Os dejo unos enlaces sobre recomendaciones en torno a la situación que vivimos por si es de vuestro interés:

- Colegio Oficial de Psicólogos de la Región de Murcia: Decálogo para afrontar adecuadamente el coronavirus: https://www.colegiopsicologos-murcia.org/web1/index.php/clinica-y-de-la-salud-84/2862-decalogo-para-afrontar-adecuadamente-el-coronavirus-desde-la-perspectiva-psicologica

- Colegio Oficial de Psicólogos de Madrid: Recomendaciones psicológicas para explicar a niños y niñas el brote del coronavirus: https://www.copmadrid.org/web/comunicacion/noticias/1457/comunicado-recomendaciones-psicologicas-explicar-ninos-ninas-brote-coronaviruscovid-19

- American Psychological Association. Five ways to view coverage of the coronavirus: https://www.apa.org/helpcenter/pandemics

- Colectivo Orienta: Recopilación de consejos para trabajar con nuestros hijos desde casa. Elaborado por Claudio Castilla. Orientador del IES Ramón Arcas Meca de Lorca. https://colectivorienta.wordpress.com/2020/03/16/recopilacion-de-consejos-para-trabajar-con-nuestros-hijos-desde-casa/

- Ayuntamiento de Parla: Consejos psicológicos para largos períodos dentro de casa. Elaborado por Elena San Martín. Psicóloga y Educadora Social. https://www.ayuntamientoparla.es/ficheros/consejos-psicologicos.pdf

- Hilo desde la cuenta de Twitter @angabantxo. Elaborado por Andoni. Marino mercante: https://twitter.com/angabantxo/status/1239088986548822017

- Aislamiento solitario. Por Sharon Shalev. 2008: http://solitaryconfinement.org/uploads/LibroDeReferenciaSobreAislamientoSolitarioShalev2014.pdf

También puedes ver el siguiente artículo que es una revisión de estudios sobre el impacto psicológico de las cuarentenas sanitarias: Brooks, S.K.; Webster, R.K.; Smith, L.E.; Woodland, L.; Wessely, S.; Greenberg, N.; Rubin, G.J. (2020). The psychological impact of quarantine and how to reduce it: rapid review of evidence. *The Lancet*, 395, pp. 912-920. Disponible en: https://doi.org/10.1016/S0140-6736(20)30460-8

Viñeta de Héctor Palazón Oliver, orientador educativo y autor de machinitos.es

POR **PILAR PÉREZ ESTEVE.** PROFESORA DE PSICOLOGÍA Y PEDAGOGÍA. ORIENTADORA EN EL IES LA SÈNIA DE PAIPORTA (VALENCIA).

Resiliencia en tiempos de coronavirus:

3 claves para adolescentes

Los adolescentes tienen un gran papel en estos tiempos difíciles, inciertos.

Ojalá sus profesores fuéramos capaces de ayudarles a que en esta situación tan inesperada y dramática saquen lo mejor de sí mismos.

Aprender a manejar este 'encierro' puede convertirse en una oportunidad única para crecer, para madurar, para hacernos mejores personas, más sabias, más creativas, más solidarias. Ojalá.

Los docentes tenemos un compromiso vital con nuestros alumnos y, en este encierro, es importante que sientan que estamos cerca.

Así que he preparado este vídeo. Ojalá.

Pulsa sobre la imagen para acceder al vídeo o visita este enlace: https://youtu.be/pXN2GeQY62o

Fuente imagen: https://pixabay.com/es IXimus

POR **CLAUDIO CASTILLA ROMERO.** DEPARTAMENTO DE ORIENTACIÓN DEL IES RAMÓN ARCAS MECA DE LORCA (MURCIA).

RECOMENDACIONES PARA EL SEGUIMIENTO DE ALUMNADO DE UN IES DURANTE LA CUARENTENA POR EL CORONAVIRUS

Presentamos el protocolo que aplicamos en el IES Ramón Arcas Meca de Lorca (Murcia), elaborado desde el Departamento de Orientación.

OBJETIVOS

- Mejorar la organización y coordinación de las labores de tutoría durante la cuarentena.
- Seguimiento educativo individualizado, así como acompañamiento mediante medios tecnológicos en los casos más necesarios.
- Reducir, en lo posible, la interrupción del proceso educativo.
- Conocer y valorar situaciones personales y familiares del alumno, así como el acceso o limitación en el uso de recursos on-line u otros aspectos que pudieran estar afectando a su educación.

PROTOCOLO PARA EL SEGUIMIENTO TUTORIAL DE ALUMNADO DEL IES RAMÓN ARCAS MECA DURANTE LA CUARENTENA POR EL CORONAVIRUS

1. Cada profesor, además de informar de las tareas a sus alumnos, las anotará también en las Agendas Digitales para tener una visión de conjunto. El tutor revisará su funcionamiento.
2. El tutor intentará contactar periódicamente con sus tutorados (vía email, aula virtual, formulario, videoconferencia...) de forma individual, por pequeños grupos o en grupo-clase para comunicarse y valorar su situación personal y familiar. En estos contactos puede participar el orientador.
3. Cuando un profesor o, si es acneae, el especialista de apoyo educativo, no tenga contacto repetido con un alumno, informará al tutor.
4. En tutor intentará ponerse en contacto con el alumno o los padres por cualquier medio (email, Telegram, SMS, teléfono oculto, ...) para conocer la situación y, si es posible, intentar solventarla.
5. Cuando el tutor no pueda ponerse en contacto, informará al PTSC que intentará de nuevo contactar con la familia o dar conocimiento al órgano oportuno, o bien, informará al Orientador si la problemática fuera de tipo personal para que éste valore la situación.
6. Cuando se restablezca el contacto con el alumno, se pondrá en conocimiento del resto del profesorado implicado, indicando cuál es la situación del alumno.
7. Los contactos entre el profesorado se realizarán por cualquier medio tecnológico (email, Drive, Meet...).
8. Los datos de alumnos y familias se podrán consultar en Plumier, base de datos, o a través del Secretario del centro.

POSIBLES TEMAS A TRATAR EN UNA TUTORÍA POR VIDEOCONFERENCIA (ADAPTABLE SEGÚN NIVEL Y ETAPA)

Inicio:

- ¿Cómo estás? ¿Dónde estás? ¿Quién está en tu casa?
- ¿A qué dedicas el tiempo? ¿Qué rutinas sigues estos días? ¿Duermes mucho? ¿Haces ejercicio físico?

Plano académico:

- ¿Qué tareas escolares haces? ¿Tienes muchas?
- ¿Qué problemas tienes para hacerlas? ¿Cómo podemos ayudarte?
- ¿Hay algún profesor con el que todavía no has contactado?
- ¿Alguien de la clase no ha contactado todavía? ¿Sabes por qué?
- ¿Tienes libros para leer? ¿Qué tiempo dedicas a la lectura?

Uso de tecnologías:

- ¿Cuánto tiempo dedicas a las redes sociales? ¿Y a juegos, ver vídeos, ...?
- ¿Te llegan noticias que te ponen nervioso?

Apoyo social:

- ¿Te sueles conectar con tus amigos? ¿De qué habláis?
- ¿Hay alguien con el que no hayas conectado o tenga problemas?

Familia y vida doméstica:

- ¿Qué cosas nuevas haces ahora en casa? ¿Y responsabilidades domésticas?
- ¿Cómo está tu familia? ¿Cómo lo lleva? ¿Trabajan?
- ¿Qué cosas hacéis en familia?
- ¿Habláis entre vosotros? ¿Cuándo? ¿Qué te dicen?

Bienestar emocional:

- ¿Qué es lo que más te gustó del día de ayer?
- ¿Qué cosas has descubierto de ti en estos días? ¿Y de tu familia?
- ¿De qué te sientes orgulloso?
- ¿Hay algo que te preocupe? ¿Estás más nervioso estos días?
- ¿Qué es lo primero que harás cuando acabe la cuarentena?

RECURSOS PARA TRABAJAR EN CASA

- Propuesta para casa: ***Frasco de la Felicidad*** (https://www.guiainfantil.com/blog/educacion/conducta/el-frasco-de-la-felicidad-para-desarrollar-pensamiento-positivo-en-los-ninos/)
- Actividades de lógica: ***75 Fantásticos acertijos de lógica*** (https://n9.cl/ti3z)

CONSEJOS PARA TRABAJAR CON NUESTROS HIJOS DESDE CASA

No exageramos si decimos que estos días estamos pasando todos por un estado especial. Estamos pensando en concreto en nuestros alumnos, o lo que es lo mismo, nuestros hijos. Estamos pensando en ese "estado de alarma", no del país, sino el psicológico, evidenciado y agravado por la cuarentena a la que nos vamos a enfrentar.

Sin ánimo de ser tremendistas, si no sabemos gestionar bien este "estado de alarma" psicológico que se va a extender durante al menos estos quince días, pueden aparecer reacciones puntuales de aburrimiento, frustración, pensamientos negativos, irritabilidad, desesperación… e, incluso, sentimientos más duraderos de miedo, insomnio o pesadillas, incertidumbre, ansiedad o desánimo… Son reacciones normales si no sobrepasan una intensidad y un tiempo concreto. Lo interesante es saber llegar a gestionarlas adecuadamente, descubriéndolas, aceptándolas, expresándolas de forma adecuada, controlándolas, encauzándolas…

Ante esta situación lo mejor y, a modo de prevención, es tener claras algunas indicaciones y consejos que puedan ayudarnos en casa. La convivencia en algunos casos puede ser algo difícil, especialmente cuando tengamos, como padres, que apoyar y supervisar las responsabilidades académicas y de otro tipo de nuestros hijos.

En este contexto, podemos recordar que desde la orientación se puede hacer mucho trabajando el bienestar emocional y fortaleza psicológica de nuestros alumnos. Por ejemplo, dando pautas para desarrollar un concepto actualmente de moda, la "resiliencia", algo así como la capacidad de afrontar y sobreponerse a las adversidades, es decir, la perseverancia, coraje o tenacidad.

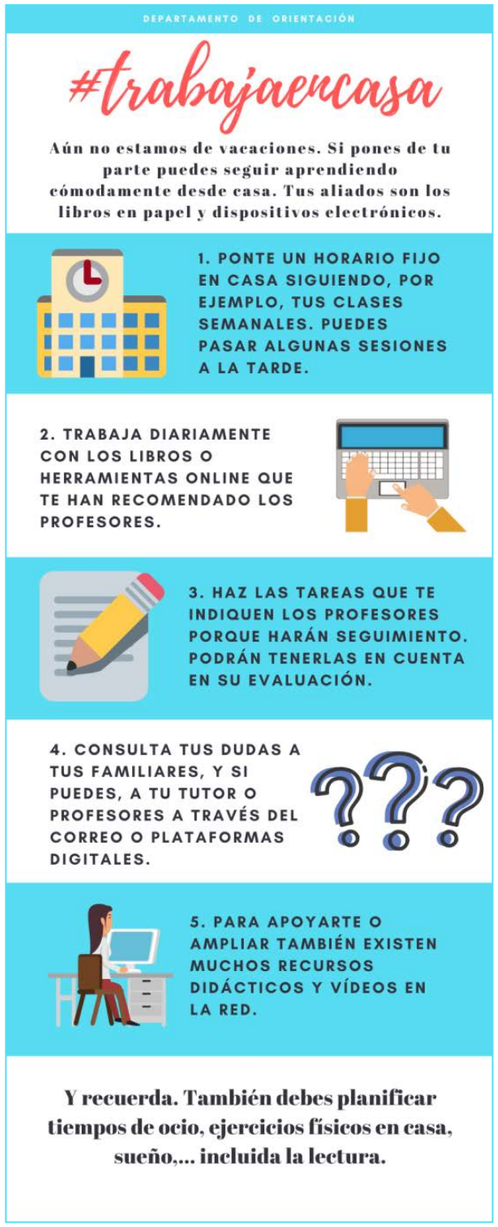
Pero, en concreto, ¿cómo podemos ayudar a nuestros hijos a sobrellevar esta situación? Evidentemente, en casa no solo deberíamos tener cuidados de higiene sanitaria, sino también de "higiene psicológica" cuidando básicamente estos tres planos:

- **Emocional**, para que respire un ambiente cálido y seguro (no repetir las mismas frases negativas o rumiar siempre el mismo problema, no anticipar y centrarse en el momento presente, facilitar encuentros positivos en familia, tiempos de escucha y comunicación, …).

- **Cognitivo e intelectual**, dando la información sobre lo que está pasando de forma apropiada, justa y en el momento adecuado,
- Estando ocupado **realizando actividades en casa de forma planificada** (tareas escolares, responsabilidades del hogar, ocio incluyendo el contacto virtual con otros amigos, …).

En este sentido y en la medida de lo posible deberíamos intentar seguir las mismas rutinas y hábitos que ya teníamos, adaptándolas lógicamente a la nueva situación (estableciendo horarios similares, subir las escaleras si solía correr por el parque, …).

Un recurso que nos puede ayudar, aunque moderando su uso, son las nuevas tecnologías que nos van a permitir no sólo trabajar y ocupar nuestro ocio, sino también abrirnos al mundo y contactar con otras personas, algo muy importante en esta situación.



Infografías realizadas por Claudio Castilla

POR **REBECA LLAMEDO PANDIELLA.** ORIENTADORA EDUCATIVA EN EL IES PEÑAMAYOR DE NAVA (ASTURIAS).

ORIENTADORA 24-7: ACTIVIDADES VOLUNTARIAS PARA ESTUDIANTES DURANTE EL CONFINAMIENTO POR EL COVID-19

Vivimos un momento de máxima incertidumbre. Tal vez el más preocupante para nuestra sociedad, acostumbrada como estaba al bienestar, a la cultura del "ya para ahora mismo". Una etapa sin duda muy difícil de gestionar para cualquier persona. Primero porque no se trata de una ciencia ficción, un simulacro o un programa de televisión de esos en los que "todo se magnifica"; sino de una realidad francamente muy dura de sobrellevar. Segundo porque implica un esfuerzo en comunidad para superarla, pero también de convivencia extrema familiar; en una sociedad que está acostumbrada al individualismo.

El dichoso bichito está poniéndonos a prueba ¡pero bien! Nadie nos ha enseñado a parar, en esta vida que se paseaba vertiginosa como si nada. Como si nadie. Estábamos demasiado ocupados en mirarnos el ombligo. Y esa misma vida, el cosmos, el Karma, o lo que sea, nos ha dado un bofetón a mano abierta.

Las redes sociales, el teléfono móvil, internet, los videojuegos,… que tanto hemos demonizado son sin duda hoy, en parte, nuestra tabla de salvación. El mundo de la cultura también se ha volcado en hacernos el aislamiento más fácil y llevadero. Pero es justo reconocer que, aunque dispongamos de tal inundación de recursos, no todos conseguimos gestionar nuestras emociones de la misma manera. La conciliación, la preocupación por nuestros familiares y amigos, y el teletrabajo complican aún más nuestro día a día. Y si a todo este caos le sumamos las llamadas "teletareas", suma y sigue.

Nuestros niños y adolescentes viven como nosotros con enorme preocupación estas semanas. No son ajenos a lo que pasa. Más, si tenemos en cuenta el exceso de información que circula por todos los canales, mucha de ella falsa. Y en medio de este caos, les pedimos mantener una rutina diaria, un saber estar a la altura, capacidad de resiliencia y autocontrol, ejercicio físico, cuidar el sueño y la alimentación, una minuciosa higiene personal,…

Les exigimos rendimiento académico y capacidad de concentración, para sacar en la medida de lo posible, el curso adelante. Sabiendo que centrarse en lo escolar es un esfuerzo inmenso en este momento.

Casi hemos olvidado que vivimos en una sociedad en la que siguen existiendo muchas desigualdades, diferentes competencias curriculares, particularidades personales y necesidades educativas especiales. Pero también distintos niveles culturales y académicos familiares, desconocimiento de nuevas tecnologías a la par que del uso de plataformas digitales... Un cóctel explosivo que carga de estrés añadido, tanto a nuestro alumnado como a sus familias.

Vivimos un momento de profunda crisis en muchos aspectos, pero también a nivel emocional. Aceptar la situación por la que estamos pasando como parte de nuestras vidas, no luchar contra ella, sino sabiendo "soltar", es muy complicado. La dicotomía entre el querer y el poder es quizás si cabe, el conflicto emocional más potente por el que pasan nuestros más pequeños, pero también por el que pasamos los adultos. Es urgente darle la vuelta a la tortilla y aprender a mirar con otros ojos este periodo, casi como una segunda oportunidad.

Disfrutar dentro de lo posible, de este tiempo en familia. Para comunicarnos y acercarnos. Para abrazarnos y sobrellevarlo juntos. Para valorar lo importante. Todo aquello que teníamos casi aletargado. Pienso que, como sociedad, pero también como individuos, tenemos una responsabilidad después de esto. Sin duda el aprendizaje que habremos conseguido no va a ser pequeño. Algo bueno vamos a sacar de todo esto.

Para empezar, estamos viendo como la sociedad unida es capaz de ralentizar el contagio de muchas personas vulnerables. Pero también estamos viendo cómo, día a día, crecen las muestras de solidaridad y agradecimiento en todas las redes sociales, en nuestros grupos de WhatsApp, en nuestros vecindarios. Nos estamos volviendo, quizás, más humanos que nunca. Y es que cuando la situación es crítica, nos preocupamos mucho más por el de al lado. Por otro lado, estamos transmitiendo nuevos valores a los más pequeños, en estos días que van viendo cómo en familia, nos enfrentamos a una situación hasta ahora desconocida. Valores como:

- El ejercicio de responsabilidad que, como ciudadanos estamos realizando.
- El autocontrol emocional: el control de la angustia y la ansiedad, la aceptación, la paciencia y la resignación que exigen el confinamiento y la situación.
- La generosidad y el compromiso con los más vulnerables y con el vecindario.
- La disciplina con las salidas y las normas de higiene que nos van marcando.
- El pensamiento crítico y reflexivo ante los bulos y las desinformaciones que corren por las redes sociales, internet y WhatsApp.
- La resiliencia y la capacidad para controlar lo controlable y aprender a vivir con cierta incertidumbre.
- La responsabilidad con el teletrabajo y las tareas escolares.
- Etc.

Yo no soy más que una orientadora que se siente muy pequeña, en un mundo grande. Pero fruto de mis reflexiones he ido colgando en el blog Orienta2 en Nava (http://orienta2ennava.blogspot.com/) estos días pequeñas tareas, entendidas como opciones, para aquellos que las necesiten. Para quienes les puedan resultar de utilidad. Porque para mí, ahora mismo lo curricular, lo siento, pero no es lo importante.

Las semanas van a ir pasando, posiblemente la situación también vaya empeorando, y mantener la mente lo más serena posible, tiene que ser nuestro reto diario personal, pero también profesional. Tiempo habrá de recuperar el tiempo perdido.

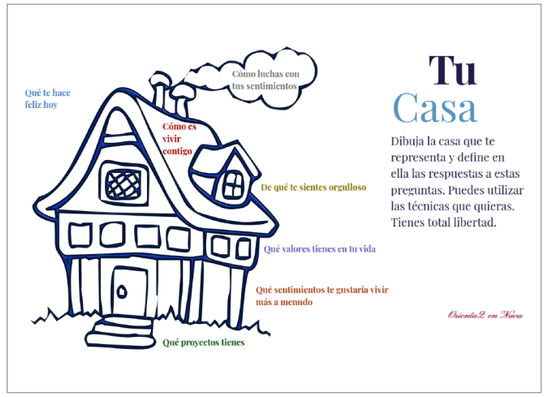
A continuación, te presento las cuatro fichas que he subido a mi blog durante la primera semana de cuarentena. Un material con el que solo busco una reflexión personal, pero también facilitar el camino para la comunicación en estos tristes y duros días en familia. Una excusa para repensar todos juntos la vida, el momento por el que estamos pasando. Una manera de expresarnos en confianza, dónde marcarnos objetivos y buscar herramientas para alcanzar la vuelta a la calma. Porque al final del día, lo que importa, es que este duro reto no haya mermado del todo nuestras energías ni nuestra positividad.

La Casita

La primera actividad que quiero presentar es la **ficha de la casita** (disponible en: https://n9.cl/2k6o).

La suelo utilizar con mis alumnos porque me resulta muy útil para "arrancar" nuestro encuentro. Para conocer sus intereses, sus preocupaciones. Las preguntas que se recogen en ella, les ayuda a replantarse cómo se muestran ellos en la convivencia en casa; cuáles son las metas que a priori tienen marcadas en sus vidas; que aspectos le están agobiando, cuáles son sus herramientas para "ir tirando"...

Intentar ser francos en las respuestas no es sencillo. No se trata de una tarea para realizar un análisis psicológico, sino simplemente de un recurso. Una oportunidad, para iniciar una conversación en la que repensemos en este momento nuestros proyectos, en la que generemos expectativas positivas y demos un punto de normalidad al día.



En cuanto pase la tormenta

Esta **segunda ficha** (disponible en: https://n9.cl/kkq9), pretende adelantarse a trabajar la vuelta a la vida personal, al mundo de ahí fuera, después del Coronavirus.

Sin duda habrá un antes y un después de todo esto, lo dicen ya los psicólogos. Nuestra forma de disfrutar del tiempo libre, de relacionarnos y socializar, de afrontar la posible crisis económica, de superar el estado de alerta que nos acompañará cierto tiempo,...

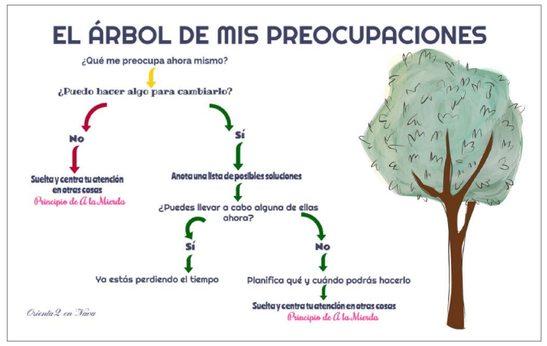
En cuánto pase el Covid-19, ¿qué se avecina en tu vida después de la tormenta?, pretende reflexionar sobre todos aquellos temas que nos preocupan de esa vuelta a la normalidad y sobre aquellas metas que dejamos también en cuarentena, esas que nos esperan a la vuelta de la esquina.

El árbol de las preocupaciones

La tercera ficha, **el árbol de las preocupaciones** (disponible en: https://n9.cl/jb9o), parte de la lectura de un relato que seguro habrás leído en internet millones de veces.

Un rico comerciante contrató a un carpintero para restaurar una antigua casa colonial. Como el comerciante era de esas personas a las que les gusta tener todo bajo control y le preocupaba que el trabajo no quedase bien, decidió pasar un día en la casa, para ver cómo iban las obras.

Al final de la jornada, se dio cuenta de que el carpintero había trabajado mucho, a pesar de que había sufrido varios contratiempos. Para completar el día de mala suerte, el coche también se negó a funcionar así que el empresario se ofreció para llevarle a casa.



El carpintero no habló durante todo el trayecto, visiblemente enojado y preocupado por todos los contratiempos que había tenido a lo largo del día. Sin embargo, al llegar invitó al comerciante a conocer a su familia y a cenar, pero antes de abrir la puerta, se detuvo delante de un pequeño árbol y acarició sus ramas durante pocos minutos.

Cuando abrió la puerta y entró en la casa, la transformación era radical: parecía un hombre feliz. La cena transcurrió entre risas y animada conversación. Al terminar la velada, el carpintero acompañó al comerciante al coche. Cuando pasaron por delante del árbol, este le preguntó:

- ¿Qué tiene de especial ese árbol? Antes de entrar estabas enojado y preocupado y después de tocarlo eras otro hombre.

- Ese es el árbol de los problemas – le respondió el carpintero. – Soy consciente de que no puedo evitar los contratiempos en el trabajo pero no tengo por qué llevarme las preocupaciones a casa. Cuando toco sus ramas, dejo ahí las preocupaciones y las recojo a la mañana siguiente, cuando regreso al trabajo. Lo interesante es que cada mañana encuentro menos motivos para preocuparme que los que dejé el día antes.

Esa noche, el rico comerciante aprendió una de las lecciones más valiosas de su vida.

En el momento en el que nos encontramos, somos muchos los que tenemos la sensación de pérdida de control. A algunas personas nos da tranquilidad tener la sensación de que lo tenemos todo, en la medida de lo posible, bajo control. Todo organizado, ordenado, limpio... Sin dejar nada a la improvisación. Pero todo en la vida no es controlable. Y en ocasiones, es necesario dejarse llevar por la situación y ver qué nos depara. Esta ficha pretende ser una guía para reconocer los pensamientos rumiantes que nos pueden acompañar en situaciones en las que, esa falta de control, puede llevarnos a generar ansiedad.

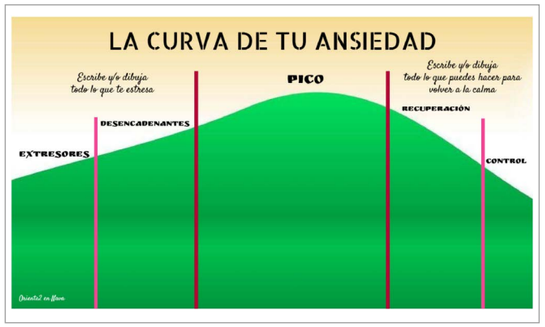
En estos días de aislamiento, es muy importante saber parar esos pensamientos, respirar y aprender a soltarlos. Dejar ir esas ideas que nos persiguen, que nos provocan malestar y agotan nuestras energías. Porque ni todo es controlable, ni todo depende de nosotros. Por eso veo muy necesario y sanador en estos días que, en nuestro estado mental, de alguna manera, impere el "Principio de *A la Mierda*", porque todo llega y todo cambia, pero también todo, en algún momento, pasa. A mí me lo recomendaron y le doy mucho uso.

La curva de la ansiedad

Para terminar, la **ficha de la curva de la ansiedad** (disponible en: https://n9.cl/882l3). El objetivo de esta actividad es ayudar a detectar las señales, y los momentos por las que va pasando la ansiedad.

Se suele representar como una campana de Gaus (que tan de moda está estos días, con la famosa campana de Fernando Simón) o como la cima de una montaña. Y esto es así, porque tiene varias fases en las que va subiendo su intensidad para llegar al punto más alto; y partir de ahí comienza a descender hasta la vuelta a la calma.

La idea es sentarse a dibujar, a escribir, o a ambas cosas, todas aquellas ideas, pensamientos, imágenes que se nos pasan por la cabeza, comentarios que se escuchan, noticias que se leen,... que estresan y preocupan.



Por otro lado, consiste en realizar el mismo ejercicio con todo aquello que te ayuda cuando te encuentras mal para volver a serenarte. Finalmente, dedicar unos minutos más para valorar cómo te encuentras ahora y qué puedes utilizar o de qué o quién puedes tirar, según tu lista, para encontrarte mejor y hacer que tu día sea más agradable y llevadero.

Como orientadora en tiempos revueltos, no puedo aspirar a ningún otro objetivo que no sea el de acompañarles y asesorarles desde la distancia. Seguir siendo de alguna manera, la misma que tienen localizada en su despacho de la tercera planta, la que les acompaña en muchas tutorías, la que les escucha cuando lo necesitan.

Como lleva por nombre el blog de mi gran compañera y amiga *Begoña Cañete*, me siento en la obligación moral de seguir siendo su orientadora en "Abierto 24/7".

No quiero terminar sin expresar, hoy más que nunca, lo orgullosa que me siento del trabajo en red que desde hace años venimos realizando algunos orientadores. En un barco con iniciativas como OrienTapas (2013-2018) y Colectivo Orienta (desde 2015) a la cabeza, al que nos hemos ido subiendo poco a poco. En mi caso con el blog "Orienta2 en Nava" desde 2016, con el que he intentado acercarme más a las familias, buscando la oportunidad de llegar a sus casas sin pedirles salir de ellas.

Y valga la paradoja de la vida. Esa red de acercamiento que se fue tejiendo poco a poco en estos años, resulta ser ahora la herramienta para acompañarles en este duro proceso. Saldremos fortalecidos. Seguro.

> *"Y una vez que la tormenta termine, no recordarás como lo lograste, como sobreviviste. Ni siquiera estarás seguro si la tormenta ha terminado realmente. Aunque una cosa si es segura, cuando salgas de esa tormenta, no serás la misma persona que entró en ella. De eso se trata la tormenta."*
>
> Haruki Murakami.

POR **MÓNICA DIZ BESADA**, ORIENTADORA EDUCATIVA EN A CORUÑA
Y **ALBERTO DEL MAZO FUENTE**, ORIENTADOR EDUCATIVO EN MADRID.

AUTOORIENTARSE EN TIEMPOS DE CORONAVIRUS: #YoMeOrientoEnCasa

"Sobre todo no le temas a los momentos difíciles, pues de ellos salen las mejores cosas".
Rita Levi-Montalcini, científica italiana.

Con esta frase queremos introducir este artículo especial, para unos tiempos difíciles, en los que el confinamiento está marcando una nueva forma de vivir y de relacionarnos con nosotros mismos, y un nuevo modelo de formación académica.

Estamos asistiendo a una transición forzosa desde un modelo educativo presencial a un modelo digital a distancia. En este momento los contenidos académicos pasan a segundo plano pues lo más importante es el aprendizaje vivencial de valores como la solidaridad y habilidades como la empatía, la aceptación o la resiliencia. Pero sin pretender substituir la actividad académica presencial, los profesionales de la educación podemos favorecer que el aprendizaje continúe en los hogares de nuestro alumnado por todos los medios posibles. Docentes y orientadores/as podemos acompañar a nuestros estudiantes en esta transición a un nuevo modelo educativo de autoformación y autoorientación.

La autoorientación de hecho no es nada nuevo ni original pues la orientación profesional ha sido definida como un proceso educativo que debe conseguir en el alumnado desarrollar habilidades y destrezas para orientarse a sí mismo. La autoorientación ha sido siempre el fin último de la orientación vocacional.

Hoy más que nunca es urgente enseñar al alumnado a prepararse para solucionar los problemas que le deparará en el futuro su vida, y al mismo tiempo dotarles de herramientas y recursos para que cada uno elabore su propio proyecto personal de vida.

¿Cuáles son las características de este modelo de autoorientación educativa?:

- Autoorientarse ha de plantearse como **un proceso sencillo,** con actividades fáciles de aplicar e interpretar, con sencillas tareas reflexivas y cuestionarios de diagnóstico menos formales, donde la aplicación y la interpretación ha de hacerla el propio alumno/a, pues la intervención de los profesionales es mínima.
- Desarrolla en el estudiante dos aspectos fundamentales: **la clarificación de la identidad vocacional** a través de la exploración personal y el autoconocimiento, y en segundo lugar **el análisis de la realidad** mediante el acceso a la información relevante sobre las opciones educativas y laborales.
- Es un **proceso individual,** pues el estudiante es el encargado de documentarse, de tomar sus propias decisiones personales y de reflexionar sobre lo aprendido.
- Como todo proceso vocacional ha de ser un **proceso constructivo,** pues debe centrarse más en las potencialidades del alumnado que en la detección de sus limitaciones o puntos débiles.
- Se basa fundamentalmente en un **modelo de intervención a través de medios tecnológicos:** las TIC se ponen ahora más que nunca al servicio de la orientación académica y profesional . Este modelo ha de poner a disposición de los orientadores y del alumnado recursos, programas y procedimientos que permitan la reflexión, el autoanálisis y el tratamiento de la información académica.

No está de más recordar aquí las ventajas de este modelo tecnológico de orientación:

- Mejora la motivación ya que se adapta a los intereses y ritmos personales.
- Confiere de autonomía al estudiante.
- Libera al orientador/a de tareas informativas permitiéndole desarrollar mejor su función de consulta y asesoramiento.
- Facilita el intercambio de información.
- Favorece el pensamiento crítico a tener que seleccionar recursos e información potencialmente útiles.
- Favorece en el alumnado el uso crítico, selectivo y responsable de las TIC.
- Favorece la creatividad.

Pero quizás una de las más importantes potencialidades de este modelo de orientación digitalizada es que ayudaremos a construir el entorno personal de aprendizaje de alumnado.

Un **Entorno Personal de Aprendizaje** (en inglés: Personal Learning Environment, PLE) es el conjunto de elementos (recursos, actividades, fuentes de información) utilizados para la gestión del aprendizaje personal (Castañeda y Adell, 2013; Álvarez, 2012).

"El PLE permite a cada estudiante fijar sus propios objetivos de aprendizaje, gestionar y autorregular lo que aprende, así como compartirlo con otros. Somos residentes digitales con una identidad virtual y somos capaces de gestionar nuestro aprendizaje de forma asidua en la red, a través de herramientas, actividades y, sobre todo, conexiones. Esto constituye nuestro entorno personal de aprendizaje. El proyecto de vida académica y profesional de cada alumno puede entenderse como su PLE vocacional. Cada alumno/a se interesará por contenidos relacionados con sus intereses académicos y profesionales y aprovechará los medios digitales para aprender y preguntar sobre ellos". (Diz y Del Mazo, Educar y Orientar, 2019. Disponible en http://queduquequeducuando.blogspot.com/2019/11/uso-de-tic-en-orientacion-para-el.html).

"Un Entorno Personal de Aprendizaje es ante todo personal. Es decir, debemos ofrecer a nuestro alumnado suficiente información y recursos para que pueda elegir aquellas herramientas y servicios con los que se sienta más cómodo. El PLE de nuestro alumnado debe crecer con él, adaptándose a los distintos cursos y ciclos que vaya cursando. Una de las mejores herramientas que le dejaremos a nuestro alumnado, una vez acabe su escolarización, es un PLE que le permita seguir aprendiendo a lo largo de toda su vida." (Juan Carlos Soroa, orientador, 25-1-2016. Disponible en http://jcsoroa.blogspot.com.es/2016/01/entorno-personalizado-de-aprendizaje-ple.html).

¿Cómo debe desarrollarse el proceso de autoorientación vocacional?

Un proceso de autoorientación debe atravesar las mismas etapas que cualquier proceso reflexionado de orientación vocacional. Recordemos esas etapas:

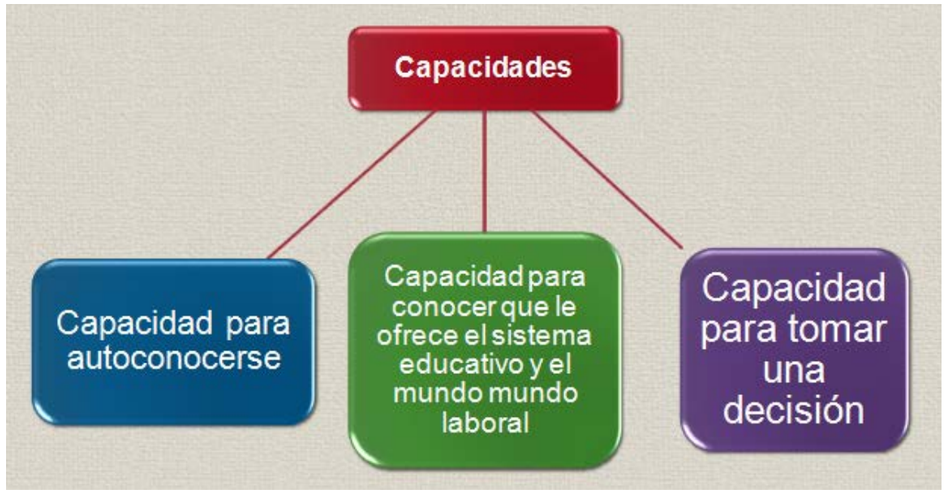
Mónica Diz - GEU, 2017.

En un proceso de autoorientación también nos propondremos desarrollar al menos las siguientes capacidades y habilidades:

> ***Capacidad para autoconocerse:*** *sus valores, rasgos de personalidad, intereses profesionales, aficiones, habilidades y capacidades.*
>
> ***Capacidad para conocer qué le ofrece el sistema educativo y el mundo laboral:*** *qué tipo de profesiones se demandan en un futuro próximo, cómo son los procesos de inserción laboral, qué habilidades se requieren, tomar conciencia de la desigualdad y el sesgo de género en el acceso al empleo, cuáles son los diferentes estudios e itinerarios para obtener los títulos.*
>
> ***Capacidad para tomar una decisión:*** *generar creativamente diferentes alternativas, valorar críticamente sus riesgos y sus beneficios, priorizar las opciones.*

Mónica Diz - GEU, 2017 (disponible en https://n9.cl/fofj).

CAPACIDADES A DESARROLLAR EN UN PROCESO DE ORIENTACIÓN VOCACIONAL



Para apoyar este proceso de autoorientación vocacional que se plantea, proponemos una selección de recursos abiertos online esenciales y organizados en cinco grandes áreas :

1. Recursos abiertos para desarrollar el AUTOCONOCIMIENTO.
2. Recursos abiertos para seleccionar la INFORMACIÓN ACADÉMICA.
3. Recursos abiertos para apoyar la TOMA DE DECISIONES VOCACIONALES.
4. Recursos abiertos para ORIENTARSE PROFESIONALMENTE.
5. Recursos abiertos para PADRES Y MADRES.

Son más de 80 recursos seleccionados para que orientadores/as y alumnado podamos llevar a cabo este proceso de autoorientación sobrevenida. Algunos de los recursos aquí planteados están contextualizados en determinadas comunidades autónomas. No hay duda de que hay muchos más, pero esta es una propuesta abierta, dinámica y en continua construcción.

RECURSOS ABIERTOS PARA DESARROLLAR EL AUTOCONOCIMIENTO

Nº	DENOMINACIÓN	FUENTE	TIPO
1	Programa Orienta	https://www.elorienta.com/or/	Guía y test
2	Programa para elegir FP FPBide	http://fpbide.com/es/	Guía y test
3	Nora (Herramienta para encontrar mi camino en la FP)	http://nora.educacion.navarra.es/	Guía y test
4	Selección de vídeos para desarrollar el autoconocimiento vocacional (Mónica Diz Orienta)	https://monicadizorienta.blogspot.com/2020/02/seleccion-de-videos-para-desarrollar-el.html	Vídeo
5	Cuadernillo de autoconocimiento y toma de decisiones (Mónica Diz Orienta)	https://monicadizorienta.blogspot.com/2019/04/cuadernillo-de-autoconocimiento-y-toma.html	Cuaderno
6	Cuaderno de autoconocimiento 3º ESO (El Orientablog)	https://n9.cl/qdtr	Cuaderno
7	Cuaderno de autoconocimiento 4º ESO (El Orientablog)	https://n9.cl/adex	Cuaderno
8	Tu Estrella Polar	http://testorientacion.uchceu.es/	Test
9	WIKIGRADO	https://wikigrado.com/	App, Vídeo y Test
10	DEGREE ADVISOR de JobLab	https://www.ceu.es/joblab/	Test
11	Conoce tus habilidades	http://www.todofp.es/orientacion-profesional/itinerarios-formativos-profesionales/conoce-tus-habilidades.html	Guía y test
12	Eres lo que te gusta. Tus aficiones te aportan habilidades y competencias para la búsqueda de empleo y no tenías ni idea.	https://fundacionadecco.org/recursos_/eres-lo-que-te-gusta-fundacion-adecco.pdf	Guía
13	Tu futuro profesional 2.0	http://tfp20.es/login.php	Portal
14	YOU ROCK. Discover your future.	http://yourock.jobs/es	Test y guía
15	Mywaypass	https://www.mywaypass.com/	Plataforma de orientación
16	Test de Intereses profesionales	https://n9.cl/nxqv	Test
17	Test GR El Gran Recorrido de Educaweb	https://www.educaweb.com/orientacion/intereses-profesionales/	Test
18	IIVVO Conectamos tu futuro	https://www.iivvo.com/	Test
19	Elegir carrera	https://www.elegircarrera.net/test-vocacional.aspx	Test
20	Qué vas a estudiar	http://quevasaestudiar.com/test-vocacional/	Test
21	No sé qué estudiar	https://www.nosequeestudiar.net/	Portal y test
22	Proyecto Orión	https://web.upcomillas.es/myvip/alumnos/	Portal y test
23	Elige Carrera	https://www.eligecarrera.cl/2019_aspx/contenido/Que_Puedo_Estudiar.aspx	Portal y test
24	Orientación profesional	http://www.aplicaciones.info/utiles/oprofe.htm	Test
25	Test de inteligencias múltiples (Psicoactiva)	https://www.psicoactiva.com/tests/inteligencias-multiples/test-inteligencias-multiples.htm	Test
26	App Vocacional	https://play.google.com/store/apps/details?id=com.proyectosfred.appv	App

RECURSOS ABIERTOS PARA SELECCIONAR LA INFORMACIÓN ACADÉMICA

Nº	DENOMINACIÓN	FUENTE	TIPO
27	QEDU Qué estudiar y dónde (MEFP)	https://www.educacion.gob.es/notasdecorte/	Guía y buscador
28	Como elegir tu futuro (MEFP)	http://www.todofp.es/orientacion-profesional/como-elegir-tu-futuro.html	Guía y buscador
29	TodoFP.es. Qué, cómo y dónde estudiar (MEFP)	http://todofp.es/que-como-y-donde-estudiar.html	Portal web y buscador
30	Portal de estudiantes (MEFP)	https://www.educacionyfp.gob.es/contenidos/estudiantes/portada.html	Portal
31	Guía Uniscopio: Plataforma digital de orientación al estudiante.	https://uniscopio.com/	Portal web y buscador
32	Elige tu grado	https://eligetugrado.es/inicio/	Portal web y buscador
33	Descubre la FP (Fundación Atresmedia y Mapfre)	https://www.descubrelafp.org/informate/	Guía
34	Y ahora qué. ¿Decidiendo qué y dónde estudiar?	http://yaq.es/	Portal web y buscador
35	Diccionario de profesiones de Educaweb	https://www.educaweb.com/profesiones/	Guía
36	Ibercaja orienta. Pon en marcha tu futuro.	https://orienta.ibercaja.es/	Guía
37	Cuadernos de Orientación APOEX	https://www.apoex.es/cuadernos-de-orientacion-apoex	Guía
38	Cuadernos de Orientación APOCLAM	http://www.apoclam.info/descarga-los-cuadernos-de-orientacion-apoclam	Guía
39	Cuaderno Informativo de Orientación Académica y Profesional (Comunidad de Madrid)	https://cuadernodeorientacion.educa2.madrid.org/	Guía
40	Cuaderno de orientación de Cádiz	http://www.orientacioncadiz.com/index.php/dep-orient/dos	Guía
41	Elige profesión sin restricciones de género.	http://www.eligeprofesion.org/pro_001.asp?ipag=1	Guía, buscador y test
42	Elige tu profesión	https://eligetuprofesion.aragon.es/	Guía y buscador
43	GPS Proiektua. Guía online de orientación académico profesional para jóvenes (Vitoria-Gasteiz)	https://www.vitoria-gasteiz.org/wb021/was/contenidoAction.do?idioma=es&uid=u_7d3c2313_1540dd3767b__7ed8	Guía
44	Guías de Orientación Jaén	http://equipotecnicoprovincialjaen.es/	Guía
45	Itinerarios formativos y profesionales. Decide tu itinerario. (MEFP)	http://www.todofp.es/orientacion-profesional/itinerarios-formativos-profesionales.html	Guía
46	Plan Vocacional (MEFP)	https://www.descubrelafp.org/plan-vocacional/files/assets/common/downloads/Plan%20Vocacional%20V2.pdf	Guía
47	QDQ-QDC. Guía de Estudios Superiores de Alberto Del Mazo	https://queduquequeducuando.blogspot.com/p/guiaestudiossuperioresqdqqdc.html	Guía de estudios
48	Lo que quiero estudiar	http://www.loquequieroestudiar.es/	Buscador y App
49	¿Qué necesito saber? infórmate. Guías de orientación para 4º ESO y Bachillerato en Centros de Castilla y León.	https://www.apoecyl.org/noticias/item/632-nueva-edicion-de-las-guias-de-orientacion-informate-y-que-necesito-saber	Guía
50	¿Qué quieres ser cuando seas grande? Un libro para conocer y comprender el mundo del trabajo.	https://www.ilo.org/ipecinfo/product/viewProduct.do?productId=19195	Guía
51	INCUAL. Las familias profesionales (MECD)	https://incual.mecd.es/administracion_cualificaciones	Guía
52	Notas de corte. Descubre si tu calificación es suficiente para entrar en el grado y la universidad que quieres. (EL PAÍS)	https://elpais.com/especiales/universidades/	Buscador
53	Tabla periódica #FP (Información y promoción de FP).	http://tecnifor.blogspot.com/	Buscador
54	UNIMAD, FPMAD Y EREMAD (Comunidad de Madrid)	http://unimad.vsion.es/	App y Buscador
55	Guía sobre cómo elegir una profesión	https://monicadizorienta.blogspot.com/2014/12/guia-sobre-como-elegir-una-profesion.html	Guía
56	Avanza en tu carrera	https://www.avanzaentucarrera.com/	Guía y buscador
57	Guía de salidas profesionales de los grados (Granada)	http://empleo2.ugr.es/salidasprofesionales/	Guía
58	Guía de salidas profesionales de los grados (Murcia)	https://salidasprofesionales.um.es/web/salidas/inicio	Guía
59	Vídeo tutoriales sobre el acceso a la universidad (Galicia)	https://monicadizorienta.blogspot.com/2017/04/video-tutoriales-sobre-el-acceso-la.html	Vídeo
60	¿Qué quiero estudiar? (La Voz de Galicia)	https://estudiarengalicia.lavozdegalicia.es/	Buscador
61	Todos los ciclos de FP en Galicia (Mónica Diz Orienta)	https://monicadizorienta.blogspot.com/2017/03/oferta-y-planes-de-estudio-de-todos-los.html#more	Guía
62	Todos los grados en Galicia (Mónica Diz Orienta)	https://monicadizorienta.blogspot.com/2017/03/oferta-y-planes-de-estudio-de-todos-los.html#more	Guía
63	Guía interactiva de profesiones (Navarra)	http://www.navarra.es/appsExt/riiopn/home/profesiones/itinerariosprofesionales/frmListProfesion.aspx	Buscador

RECURSOS ABIERTOS PARA EL ACOMPAÑAMIENTO EN LA TOMA DE DECISIONES

Nº	DENOMINACIÓN	FUENTE	TIPO
64	Guía de ayuda para la elección profesional no sexista	http://intercambia.educalab.es/wp-content/uploads/2016/06/GuiaAyudaORprofesional.pdf	Guía
65	Selección de vídeos para ayudarte a tomar decisiones vocacionales (Mónica Diz Orienta)	https://monicadizorienta.blogspot.com/2020/03/seleccion-de-videos-para-ayudarte-tomar.html	Vídeo
66	La fórmula para tomar decisiones (Orientaguía)	https://orientaguia.wordpress.com/2015/06/10/la-formula-para-tomar-decisiones-vocacionales/	Blog
67	Cuatro preguntas para decidir (Orientaguía)	https://orientaguia.wordpress.com/2016/04/13/4-preguntas-para-decidir/	Blog
68	Cómo encontrar tu meta laboral (Orientaguía)	https://orientaguia.wordpress.com/2015/04/12/como-encontrar-tu-meta-laboral/	Blog
69	Acompañar a nuestros alumnos para que encuentren su IKIGAI (Orientapas)	http://orientapas.blogspot.com/2017/11/acompanar-nuestros-alumnos-para-que.html	Blog
70	Las 10 formas de elegir mal los estudios una o más veces (Yoriento)	https://yoriento.com/2007/06/10-formas-de-elegir-mal-estudios-profesiones-carrera-orientacion-profesional.html/	Blog
71	Cómo elegir una carrera que te encante (YAQ.es)	http://yaq.es/reportajes/elegir-carrera	Reportaje
72	El árbol de toma de decisiones	https://treball.barcelonactiva.cat/porta22/images/es/3_Arbre_de_presa_de_decisiones_CAS_Intranet_P22_tcm24-7219.pdf	Folleto

RECURSOS ABIERTOS PARA ORIENTARSE PROFESIONALMENTE

Nº	DENOMINACIÓN	FUENTE	TIPO
73	Busca empleo: Entrénate	http://www.todofp.es/orientacion-profesional/busca-empleo-entrenate.html	Guía
74	Cómo ser competente: Competencias profesionales demandadas en el mercado laboral.	https://empleo.usal.es/docs/comprof.pdf	Guía
75	Entrénate para una entrevista de trabajo	http://www.todofp.es/orientacion-profesional/busca-empleo-entrenate/entrevista-trabajo.html	Guía y vídeo
76	Muy válidos para el empleo	https://fundacionadecco.org/guia-de-lectura-facil-muy-validos-para-el-empleo/	Guía
77	Mi proceso de búsqueda de empleo, social, inclusivo y sostenible.	https://sites.google.com/iesfmontseny.com/orientacionlaboralenfp/	Guía
78	Manual de orientación profesional de Madrid, Ciencia y Tecnología.	http://mcyt.educa.madrid.org/empleo/ServicioEstrategiaProfesional/ManualOrientacionProfesional/	Guía
79	Guía laboral del Ministerio de Trabajo, Migraciones y Seguridad Social	http://www.mitramiss.gob.es/es/Guia/texto/index.htm	Guía
80	15 Años, 15 consejos para buscar empleo	https://fundacionadecco.org/recursos_/15-consejos-para-buscar-empleo-fundacion-adecco.pdf	Guía
81	Guía Rumbo al Empleo 2.0.	https://www.unniun.com/guia-rumbo-al-empleo-2-0/	Guía

RECURSOS ABIERTOS PARA PADRES Y MADRES

Nº	DENOMINACIÓN	FUENTE	TIPO
82	¿Cómo orientar profesionalmente a tu hijo? Manual práctico para padres.	http://orientaratuhijo.com/	Guía
83	Guía para Familias (Comunidad de Madrid)	https://guiaparafamilias.educa2.madrid.org/	Guía

Autoorientarse en tiempos de pandemia no es sencillo, no tanto por la falta de acompañamiento profesional directo, sino por la carga psicológica y emocional que supone hacerlo en tiempos de incertidumbre social.

Son tiempos de redes sociales y de redes de apoyo, tiempos también para tejer emociones, para poner a prueba nuestras capacidades de autosuperación, tiempos de autoformación, de teletrabajo y, sobre todo, de incertidumbres ante el futuro próximo. Con todo, resistiremos e intentaremos acompañar a nuestro alumnado para que pueda diseñar y construir su propio proyecto vocacional.

REFERENCIAS:

Diz Besada, M. y Del Mazo Fuente, A. (2019). Uso de TIC en Orientación para el desarrollo de la carrera. *Educar y Orientar, la revista de COPOE,* 11: 84-88.

Diz Besada, M. (2017). Construyendo vocaciones en la escuela. Revista *Creando educación para todos,* Editorial Geu, nº2: 39-41.

POR **MÁBEL VILLAESCUSA ALEJO.** ORIENTADORA EDUCATIVA. DIRECTORA DEL CEFIRE ESPECÍFICO DE EDUCACIÓN INCLUSIVA. VALENCIA.

Un nuevo contexto donde todos somos vulnerables

15 de marzo de 2020, al mismo tiempo que se decreta el estado de alarma, nos invade un estado de incredulidad y se agolpan las preguntas ¿Qué está pasando? ¿es cierto? ¿cómo voy a saber qué hacer en esta situación en la que nunca antes nos habíamos encontrado? y muchas más que se resumen en… y ahora ¿qué?

En ese momento inicial, intentamos comprender el nuevo contexto en el vamos a tener que permanecer sin saber hasta cuándo. Y nos damos cuenta de que ahora, todos somos vulnerables y nos limitan nuevas barreras. La barrera más evidente es física, no podemos salir de casa, no tenemos libertad de movimientos para ir por donde queramos. Además, nos vemos limitados por una barrera sensorial, la que impide que podamos tocar a otras personas, abrazarlas o besarlas. A estas, se le suma la barrera cognitiva que surge de nuestro desconcierto, aunque nos lo explican de mil maneras, no encajamos bien qué es lo que está pasando, sentimos la incertidumbre sobre lo que puede pasar, cuánto durará, qué va a pasar mañana… no podemos anticipar, como habíamos hecho hasta ahora, no comprendemos la situación. Y esa sensación de desasosiego activa las barreras emocionales, este nuevo contexto nos produce miedo, nos sentimos extraños en nuestra propia casa y no nos sentimos ni seguros, ni protegidos.

Ahora, lo adaptativo y funcional es lavarse las manos repetidamente, no tocar nada sin guantes, usar mascarilla, no salir de casa por miedo a contagiarte… estamos comprobando en nuestras propias carnes que lo que es normal depende del contexto y que, si cambiase el contexto, las barreras desaparecerían. Una lección muy dura, pero que, sin duda, nos está enseñando mucho. La inclusión tanto en el ámbito educativo como social requiere un ejercicio de empatía colectivo, ponernos en la piel de otras personas para las que el contexto está lleno de límites, ahora tenemos la ocasión de entenderlos un poco mejor.

Es momento de reflexionar, de pensar que si nosotros, personas sin discapacidad y con capacidad para comprender el mundo, estamos desconcertados, ¿cómo estarán viviendo está situación otras personas para las que el mundo ya era complejo? Las personas que ya eran vulnerables antes del COVID-19, ahora lo son mucho más. Las familias que sufren violencia de género, están confinadas junto a su agresor sin posibilidad de escapar.
Las familias sin recursos para las que esta crisis va a aumentar la brecha social. El alumnado que no cuenta con internet en casa o con apoyo familiar para las tareas escolares se va a ver en mayor desventaja el día que volvamos a clase. Son muchas las situaciones que considerar antes de lanzarnos a dar una respuesta homogénea, la diversidad de situaciones requiere diversidad de propuestas. Y nos hemos puesto las pilas rápidamente.

Y ahora, ¿qué? Es tiempo de iniciativas

Las iniciativas se multiplican por redes sociales, nunca antes habíamos cargado el móvil tantas veces al día. Las primeras iniciativas se han dirigido a cubrir una de las necesidades básicas, que tiene mucho que ver con lo que llamamos *accesibilidad emocional* ↗, la necesidad de pertenencia, *somos tribu,* y ahora somos conscientes de que pertenecemos a un barrio, a un vecindario. Aparecieron los primeros hashtags, junto con #yomequedoencasa aparece #desdemiventana para colorear con arcoíris nuestros primeros días de aislamiento, las ventanas se convierten en el lugar de encuentro con todo tipo de iniciativas y hasta un "programa de confinamiento".

El profesorado encuentra el término medio entre "este curso ya está perdido" y "el alumnado debe seguir el mismo horario que tenía en la escuela". Frente a la crisis del coronavirus, Fernando Trujillo aboga por el sentido común ↗ y este otro artículo ↗, recoge las voces de varios profesores y profesoras que nos recuerdan que "mandar deberes no es enseñar" y que hay que cuidar ahora, especialmente, que "nadie se quede atrás". No olvidemos que no todo nuestro alumnado tiene equipo informático, acceso a internet o apoyo para las tareas en casa. De ahí la idea de Antonio Márquez "Comparte tu wifi" ↗.

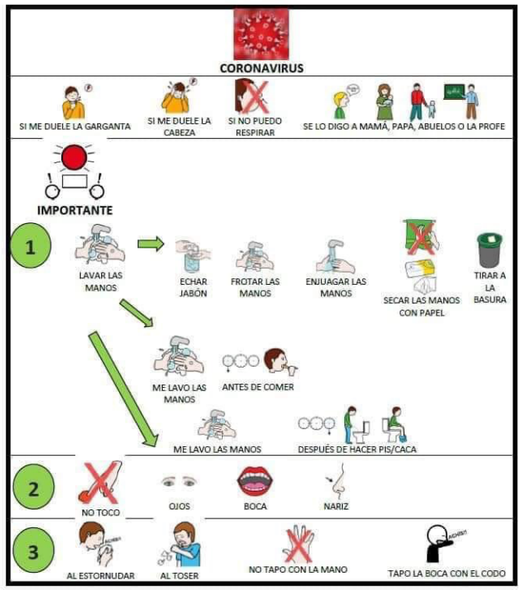
El Ministerio se organiza para poner a disposición recursos para el aprendizaje en línea, las Comunidades Autónomas también hacen lo propio. La televisión pública lanza "aprendemos en casa". Pero nos vamos dando cuenta, según pasan los días, que es importante seguir conectado a lo académico, pero que nuestro currículum ha cambiado sus prioridades.

Es momento de…

Es momento de **aprendizajes funcionales**, como nos recomendaban en este mensaje en clave de humor.

> *COMUNICADO OFICIAL:*
> Ante la nueva situación provocada por el coronavirus y el cierre de los colegios, se recomienda que los alumnos sigan en la medida de lo posible con las actividades escolares en casa, tareas para estos días:
> Química: Deberán ver el efecto que hace la lejía en los suelos de la casa al pasar la fregona.
> Física: estudiar el espacio que se puede añadir al ordenar los armarios de sus cuartos.
> Matemáticas: pesos y medidas, hacer las comidas y cenas de acuerdo a los pesos y medidas necesarias.
> Lengua: leer las instrucciones de las etiquetas de ropa y hacer lectura comprensiva que se evaluara, manejando la plancha.
> Educación física: método karate kid, limpieza de cristales, con movimientos circulares.

Alba Morera Bataller, 16 años. Valencia.



Consejos para la prevención del coronavirus, vía Antonio Márquez ↗

Es momento de ser solidarios, las iniciativas no hacen más que crecer, como esta para ayudar a nuestros vecinos en algunas tareas ↗, que se ha generalizado tanto como podéis leer aquí ↗ o aquí en "Frena la curva" ↗. Puedes también enviar "cartas con alma" ↗ a las personas hospitalizadas. Son solo unos pocos ejemplos. Ejemplos que nos hacen sentir que somos útiles, que todos podemos ofrecer apoyo.

Es momento de compartir nuestras habilidades y ser creativos, ahora es un buen momento para ayudar a los demás, para descubrir qué se nos da bien a nosotros y a quienes tenemos cerca.

Es momento de enseñar a nuestro alumnado a no creer todo lo que nos cuentan, a saber distinguir los buenos consejos de los bulos que se difunden, muchas veces, con la mejor de las intenciones. Reenviar solo los mensajes de fuentes oficiales y contrastadas, por ejemplo, es un buen consejo ;-).

Es momento de acompañar a nuestro alumnado y a sus familias, de preguntarles cómo están y qué necesitan. Esta cuarentena está afectando mucho más a algunas familias, las más vulnerables. Algunas páginas nos dan información sobre cómo asesorar a las familias con personas con trastorno del espectro autista ↗ y este reportaje ↗ es imprescindible para entender su situación. Desde las asociaciones también nos explican las necesidades de las personas con discapacidad:

Es momento de ser agradecidos y aplicar, más que nunca, la pedagogía del cuidado. Agradecer en nuestra cita diaria,a las 20:00 horas en ventanas y balcones, a los que nos cuidan. Es momento de cuidar y cuidarnos.

Es momento de ocuparnos de nosotros y de nuestro entorno, mantener un estilo de vida saludable y organizar y ordenar nuestros espacios vitales.

Es momento de contar con una red de apoyo, una red social con la que nos sintamos acompañados, ya sea desde las ventanas o desde nuestros móviles.

Todos somos vulnerables en estos momentos, pero todos somos necesarios. Juntos #TodoVaASalirBien.

POR **MARÍA GONZÁLEZ GARCÍA**, PSICÓLOGA Y ORIENTADORA EDUCATIVA.
CENTRO DE EDUCACIÓN PARA PERSONAS ADULTAS DE ALMADÉN, CIUDAD REAL.

PADLET: UNA OPORTUNIDAD PARA LA COOPERACIÓN Y CREACIÓN EN LA DISTANCIA

Decía Albert Einstein que, en los momentos de crisis, solo la imaginación es más importante que el conocimiento. El ingenio y talento que la comunidad educativa ha demostrado en estos días es prueba de ello. La crisis sanitaria y social que vivimos se ha convertido en una oportunidad para establecer nuevos vínculos profesionales y crear escenarios de cooperación educativa desde nuestros hogares.

Al comenzar esta nueva situación, compañeros y compañeras del ámbito educativo de toda Castilla-La Mancha compartíamos en redes sociales recursos de lo más variado: cuentos, materiales didácticos, consejos, guías… Como siempre, los y las orientadoras pensando en el alumnado. Y en las familias. Y en el profesorado. En todos y desde todos los ámbitos.

No es la primera vez. Los profesionales de la orientación creamos, buscamos, compartimos y difundimos materiales continuamente. Era cuestión de tiempo que todas estas aportaciones fueran organizadas y accesibles en un solo click. ¿Cómo? Mediante un Padlet cooperativo: un muro digital que permite almacenar y compartir contenidos online desde cualquier dispositivo y con cualquier persona.

Fue el mecanismo que utilizó una buena amiga, y mejor profesional, para telecomunicarse con el equipo docente de su centro, en La Adrada (Ávila). Como suele ocurrir en muchos proyectos, se construye a base de observar y aprender de los demás.

Con esta idea como inspiración, propuse a mis compañeros utilizar la misma herramienta para continuar colaborando en la distancia. Así, un pequeño equipo de orientadores y orientadoras de nuestra región comenzamos a añadir a nuestro Padlet los contenidos recopilados en los últimos días. Al mismo tiempo, nuestros compañeros seguían enviando todo aquello que encontraban interesante y útil. A día de hoy, todo el mundo puede añadir y acceder a los contenidos de este escenario digital que, además, resulta visualmente accesible e intuitivo.

Se trata de un muro online, con "estanterías" o columnas temáticas. Podemos encontrar material relacionado con el COVID-19, como cuentos, guías para padres y madres e información general. En el ámbito escolar, destaca la multitud de recursos para continuar con la actividad lectiva desde casa, dirigidos tanto a docentes como a familias: recursos didácticos, manuales de plataformas online, Apps y canales educativos, consejos para organizar y mantener la rutina de trabajo, horarios y técnicas de estudio, etc.

Todo ello desde una perspectiva inclusiva, reflejada en las orientaciones para familias que están encontrando más barreras ante el cambio de las rutinas de sus hijos/as, y en el diseño universal y accesible de los materiales (con adaptaciones, Lengua de Signos y Sistemas Aumentativos y Alternativos de la Comunicación).

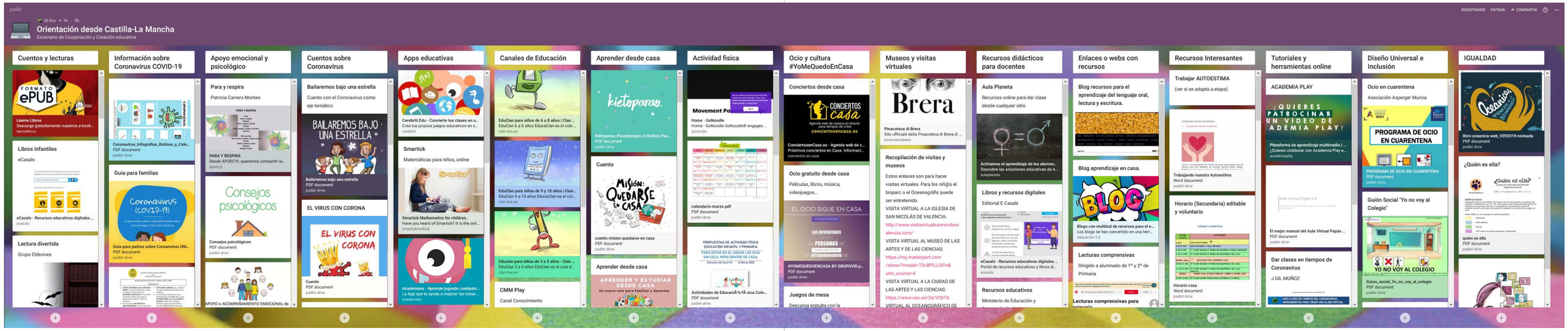
Más allá del seguimiento de las clases, las claves para afrontar con éxito una situación como la que vivimos se encuentran en el plano más emocional, afectivo y personal. Por ello, en este Padlet se han incluido recomendaciones elaboradas y compartidas por profesionales de la orientación y la psicología. Además, ahora más que nunca, debemos convivir y mantener el equilibrio entre salud mental y corporal, por lo que la actividad física cuenta con su propio apartado. En lo que a ocio se refiere, encontramos actividades culturales y de entretenimiento imprescindibles para sobrellevar esta crisis, como conciertos, juegos de mesa, lecturas, obras de teatro, visitas virtuales a museos, cocina en familia, etc.

En definitiva, se trata de un instrumento de fácil acceso y difusión, dirigido tanto a los educadores como a las familias y estudiantes protagonistas de esta situación inédita.

Los orientadores y orientadoras de la región hemos sabido transformar un momento de crisis en un desafío profesional y personal, y hemos aprovechado esta situación para demostrar el esfuerzo de todos y cada uno de nosotros, quedando reflejado en un escenario de cooperación y creación original e innovador.

Este escenario existe gracias a todo nuestro colectivo, y representa una gran oportunidad para el desarrollo y reconocimiento de nuestro ámbito de trabajo en toda la comunidad educativa.

Se puede visitar desde https://padlet.com/mgonzalezgarcia90/7ytqbuetrf73



POR **ALBERTO DEL MAZO FUENTE**, ORIENTADOR EDUCATIVO EN MADRID.

ORIENTAR CON TIC Y EN RED DESDE CASA: PROPUESTAS ANTE EL CONFINAMIENTO POR EL COVID-19

El confinamiento en casa que se decretó el 14 de marzo de 2020 en España al declararse el estado de alarma ante el virus COVID-19 ha dado en los últimos días un protagonismo a la educación a distancia, fundamentalmente en línea. En el caso de la orientación educativa, ha sacado a la luz la importancia de la competencia digital y del manejo de Tecnologías de la Información y de la Comunicación (TIC) y de redes y comunidades virtuales.

Durante estos días, he visto un aumento de visitas en mi blog personal (http://queduquequeducuando.blogspot.com/) a las entradas que enlazaban a su vez a dos recursos educativos abiertos:

- Por un lado, la *Guía Práctica para la Orientación Educativa con TIC y en red* ↗ (Del Mazo Fuente, 2019), cuya primera versión de 2015 ha ido teniendo diferentes actualizaciones hasta la última disponible, de octubre de 2019.
- El artículo colaborativo *Maletín OrienTIC: herramientas digitales básicas para la orientación educativa* ↗ (De Soroa, Del Mazo, Capó, Otero y Zapatero, 2019) publicado en el número 10 de la revista Educar y orientar, que revisa y esquematiza el uso de las principales herramientas disponibles actualmente para orientadoras y orientadores.

Partiendo de este artículo, me gustaría repasar aquí la utilidad que le estamos dando a estas herramientas para la orientación educativa en línea y desde casa.

A - Herramientas para planificar y gestionar nuestras tareas de orientación.

- **Correo electrónico**, por ejemplo con Gmail (https://mail.google.com/) o preferentemente con los correos institucionales de los que dispongamos en cada Comunidad Autónoma o centro (correos de Séneca, EducaMadrid, Educa.jcyl, Educamos…). El uso del correo como forma de comunicación con profesorado, estudiantes y familias ha sido estos días una herramienta básica muy útil… pero con bastantes limitaciones, dado que no todos los usuarios, especialmente los estudiantes de ciertas edades, cuenta con correo electrónico o no lo usan con frecuencia.
- **Plataformas educativas y bases de datos digitales**, como las de portales como Séneca en Andalucía o Raíces en Comunidad de Madrid, otras bases de datos como las que podemos crear con herramientas como Access o Access Services (dentro de Sharepoint de Microsoft Office365) o con suites educativas de pago como Educamos o Alexia: como en el caso anterior, nos permiten tener a mano la forma de contactar con nuestros estudiantes y familias y en muchos casos la comunicación directa a través de mensajería, pero nos consta que previamente a esta situación, muchos usuarios no utilizaban las plataformas, habían perdido las claves de acceso, etc.
- **Calendarios digitales**, por ejemplo con Google Calendar (https://calendar.google.com/calendar/), gestores de tareas como Trello (https://trello.com/) o Wunderlist (https://www.wunderlist.com/es/):: nos pueden ayudar a organizar nuestras tareas y ayudar a organizar las de nuestros estudiantes.

B - Herramientas para buscar, filtrar, organizar y "curar" contenidos relacionados con orientación.

Estar informado de manera eficiente y veraz en estos momentos es una cuestión crucial ante el confinamiento. Filtrar, seleccionar, etiquetar y personalizar recursos se convierte en una tarea propia de lo que se denomina curación de contenidos y orientadoras y orientadores podemos hacer con buen criterio esta gestión crítica de información.

Para ello, hay herramientas que pueden ser útiles para suscribirse o leer contenidos escogidos, como Feedly (https://feedly.com/) o Pocket (https://getpocket.com/). Podemos tomar notas en línea por ejemplo con OneNote (https://www.onenote.com/) y organizar paneles de contenidos o de enlaces con Padlet (https://es.padlet.com/), Symbaloo (https://www.symbaloo.com/), List.ly (https://list.ly/) o Pinterest (https://www.pinterest.es/).

Existen herramientas que cubren casi todas estas funciones juntas, como Scoop.it (https://www.scoop.it/), aunque su uso no está muy extendido. Frente a todas estas herramientas, estos días hemos visto que la selección y curación de contenidos se ha realizado entre orientadoras y orientadores de manera directa a través de redes sociales como WhatsApp o Telegram, a través de grupos donde es difícil filtrar la calidad de lo que uno lee porque en la mayoría de los casos los usuarios se limitan a compartir y reenviar de manera acrítica.

C - Herramientas para publicar contenidos propios relacionados con orientación.

- Blogger (https://www.blogger.com/) y Wordpress son las principales herramientas para publicar entradas en formato blog. Google Sites (https://sites.google.com/) es útil para realizar páginas web, aunque hay otras alternativas como Webnode (https://www.webnode.es/), Wix (https://es.wix.com/) o páginas y blogs proporcionados por las propias consejerías de Educación de cada comunidad autónoma.
- Son muchos los compañeros y compañeras que han subido a sus blogs de orientación diferentes pautas, orientaciones, consejos… Estas publicaciones han llegado seguramente a sus potenciales usuarios siempre y cuando previamente estuvieran acostumbrados a consultar ya estos espacios; de lo contrario, es complicado en pocos días convertir un blog o web en un lugar de uso frecuente por parte de estudiantes o familias.

D - Herramientas para la presentación audiovisual de contenidos en orientación educativa.

- Sin duda estos días las herramientas a las que más partido han sacado muchas orientadoras y orientadores han sido las de este tipo. Muchos se han lanzado a crear presentaciones o infografías con Genially (https://genial.ly/), Canva (https://www.canva.com/), Piktochart (https://piktochart.com/), Sway (https://sway.office.com/), Emaze (https://www.emaze.com/), Adobe Spark (https://spark.adobe.com/)… que permiten diseñar y publicar contenidos de manera personalizada y, a la vez, ágil, a partir de plantillas. Gran parte de estas orientaciones visuales las hemos recopilado a través de un tablero colaborativo de Pinterest: https://pin.it/1RO7DLL
- Algunos menos se han lanzado a otras herramientas que aprovechan lo audiovisual, como audios con Ivoox (https://www.ivoox.com/) o vídeos con YouTube (https://www.youtube.com/), tanto editados y subidos como en directo con YouTube Live (o, como alternativa, Facebook Live).

Recomendaciones para familias. Infografía realizada por la orientadora Ana Cobos Martínez, del IES Rodríguez Moñino de Badajoz, con Genial.ly. 17-3-2020.

Fuente: https://asomateyorientate.blogspot.com/2020/03/suspension-de-actividades-lectivas.html

- En cuanto a la docencia, hay quienes han probado diferentes herramientas para dar vídeoclases como Skype (https://www.skype.com/), Google Hangouts y Google Meet (https://hangouts.google.com/), Zoom (https://zoom.us/es-es/meetings.html) o PlayPosit (https://www.playposit.com/). También podemos generar tutorías virtuales para un grupo pequeño a través de la versión gratuita de Whereby (https://whereby.com/). En estos casos, han podido complementarse con softwares externos de captura de pantalla como Screencast-o-matic (https://screencast-o-matic.com/), Screenflow (http://www.telestream.net/screenflow/overview.htm) Camtasia (https://www.techsmith.com/video-editor.html).

E - Herramientas para la digitalización y el trabajo en la nube.

- Poder alojar documentos en las nubes asociadas a nuestros correos institucionales u a otras como Google Drive (https://www.google.com/intl/es_ALL/drive/), OneDrive (https://onedrive.live.com/) o Dropbox (https://www.dropbox.com/) ha sido una forma de enlazar a los recursos que queremos compartir con estudiantes, profesores o familias.

- Para la evaluación, hay herramientas ágiles como los formularios de Google (https://www.google.es/intl/es/forms/about/) y Microsoft Forms (https://forms.office.com/).

F - Herramientas para trabajar mediante el uso de distintos dispositivos móviles en orientación educativa: Plataformas, Aulas virtuales y OrientApps.

- Las aulas virtuales de las que disponemos en general en la mayoría de comunidades autónomas, apoyadas en Moodle o en otras herramientas privadas como Google Classroom o Edmodo, son hoy por hoy el lugar más efectivo para poder trabajar, siempre que "no se cuelguen" por el exceso de usuarios que entran a la misma hora y los estudiantes ya tengan cierta práctica con su uso… Comenzar a usar un aula virtual no es una mala idea siempre que se acompañe a los estudiantes y estemos pendientes de sus posibles dificultades para acceder y trabajar en ellas.

- Kahoot (https://kahoot.com/), Quizizz (https://quizizz.com/) o Socrative (https://www.socrative.com/) son algunas de las alternativas para evaluar y hacer preguntas con un componente de ludificación, pero no es sencillo usarlas desde casa salvo que sean utilizadas durante vídeo-clases en directo.

- En cuanto a Apps y herramientas, por ejemplo para seguir realizando orientación académica y profesional podemos recomendar Wikigrado (https://wikigrado.com/), El Orienta (https://www.elorienta.com/or/), MyWayPass (https://www.mywaypass.com/), el Programa Orienta-t de la Fundación Junior Achievement …

- Para los alumnos mayores y más autónomos, tampoco sería descabellado dejar de obsesionarse con el temario pendiente y recomendarles que disfruten de cursos en plataformas de formación en línea que ofrecen cursos MOOC (Massive Online Open Courses), como MiriadaX, de interés en orientación educativa.

G - Herramientas para participar en redes profesionales de orientación educativa.

- Durante estas semanas, además de los grupos de WhatsApp o Telegram, también ha habido una alta participación en redes sociales habituales como el grupo "Orientadores en red" de Facebook (https://www.facebook.com/groups/orientadoresenred/) o en Twitter a través de hashtags como #orientachat o siguiendo listas de orientadoras y orientadores de toda España como https://twitter.com/alb_del_mazo/lists/orientadores-educativos.

Durante los últimos días, orientadoras y orientadores educativos de toda España están aportando ideas desde blogs y especialmente desde dos iniciativas en redes sociales que seguirán abiertas durante estas semanas:

- En **Facebook**, en el grupo "Orientadores en red", la orientadora M.ª José Cornejo Ruiz, desde Melilla, inició un tema que está recibiendo muchos comentarios y propuestas. El punto de partida es este: "¿Qué podemos hacer los Orientadores desde casa? ¿Cómo podemos ayudar a los alumnos, profesores y sus familias? Aporta tu idea." Este es el enlace a la iniciativa: https://www.facebook.com/groups/orientadoresenred/permalink/3571075689600366/

- En **Twitter**, el Equipo Técnico Provincial de Orientación Educativa y Profesional de Granada ha propuesto el hashtag #orientadesdecasa. Así lanzaban la idea desde su blog: "Queremos lanzaros el reto #orientadesdecasa en las redes sociales, en el que si lo deseas puedes subir una foto utilizando una herramienta TIC para orientar desde casa explicando la tarea que estás realizando. Nos servirá como banco de recursos e ideas para todos."

  Este es el enlace a todos los tuits que se están publicando hasta ahora: https://twitter.com/hashtag/orientadesdecasa?src=hashtag_click

#orientadesdecasa – Infografía del ETPOEP Granada, 15-3-2020.
Fuente: https://equipotecnicoorientaciongranada.com/2020/03/16/orientadesdecasa/

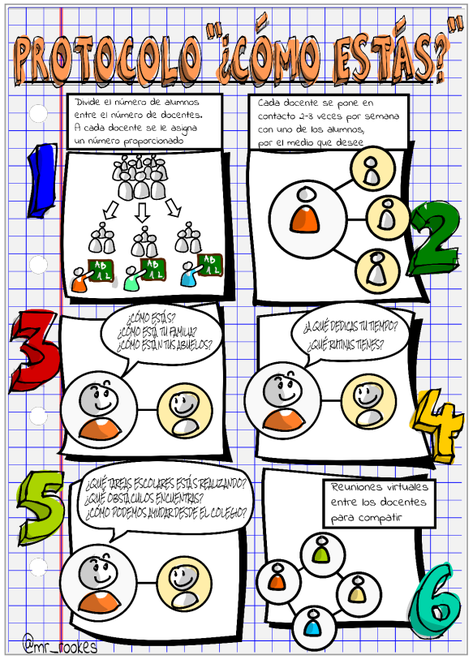
Es cierto que ante una situación tan excepcional como la que vivimos estos días conviene tener en cuenta algunas cuestiones respecto a la orientación con TIC y en red:

1. Orientadoras y orientadores no podemos desarrollar la competencia digital de un día para otro, solamente un aprendizaje progresivo y continuo puede ser efectivo. Podemos centrarnos en aprender algunas herramientas que aún no conocemos, empezando por aquellas en las que la inversión de tiempo de aprendizaje frente a aplicabilidad sea razonable. En este caso, es más conveniente empezar por utilizar lo que ya conocemos y sacarles partido que volcarnos en herramientas que requieran de muchas horas de aprendizaje. Sí podemos proponernos ir incorporando de una manera realista algunas herramientas a nuestro "Maletín OrienTIC" estos días, dedicándole un rato al día a algunas de ellas, siempre que la actividad que queremos desarrollar con su apoyo merezca la pena. Y si no nos da tiempo o no tenemos la suficiente competencia para desarrollar contenidos digitales propios de suficiente calidad, apliquemos nuestro criterio profesional para seleccionar recursos educativos abiertos elaborados por otras orientadoras y orientadores y que merezcan la pena. Esto no es una competición sobre quién hace mejores infografías con Genial.ly o quién tiene más dotes de "orientuber" y queda mejor en el plano corto en una videoconferencia… La competencia orientadora siempre va a ser más importante en nuestras tareas que la competencia digital. No perdamos el norte con tantas TIC y tantas redes.

2. Intentemos usar en lo posible las herramientas que nos proporciona la administración educativa. Deben de ser nuestra primera opción porque en general cuidan mejor aspectos de seguridad y privacidad, tanto la nuestra como la de nuestros estudiantes. En este artículo se proporcionan bastantes alternativas y complementos al software ofrecido desde cada comunidad autónoma, pero son eso: alternativas. La primera opción siempre es comunicarnos por los medios que tienen la garantía de una administración educativa detrás. A pesar de ello, comunidades autónomas como la de Madrid, que habían lanzado hace pocos meses decálogos para el uso prioritario y, en lo posible, exclusivo, de este tipo de herramientas facilitadas desde EducaMadrid, se han visto desbordados porque no estaban preparados para el número de usuarios que simultáneamente se han conectado cada día… por lo que no les ha quedado más remedio que apoyarse en herramientas proporcionadas por grandes compañías, como Microsoft o Google.

3. Son tiempos en los que la "infoxicación", es decir la saturación de información que nos llega a través de medios de comunicación y de redes sociales, nos genera a todos, a todas, grandes dosis de ansiedad y angustia. Hagamos curación de contenidos, tanto para nosotros mismos como para las personas a las que orientamos. No reenviemos mensajes reiterativos, sobre todo si dudamos de su veracidad. No saturemos con orientaciones a nuestros estudiantes, familias y profesorado si esas pautas o consejos no aportan cuestiones relevantes.

4. También son tiempos de hiperconexión. Gestionemos, por un lado, el tiempo que pasamos conectados haciendo orientación educativa, teletrabajando. De igual manera, no provoquemos que los usuarios de nuestro servicio de orientación tengan que estar conectados más que lo indispensable. Pensemos en la salud mental de todos y no generemos más estrés.



Protocolo "¿Cómo estás?" – 19/03/2020. Texto: Mariana Morales, consultora y formadora. Ilustración: David González Gándara, aka @mr_rookes, orientador educativo.

Fuente: https://practicareflexiva.pro/como-adaptar-la-vida-escolar-y-academica-a-la-cuarentena-protocolo-como-estas/

5. Reflexionemos sobre la brecha digital, que muchas personas asumen que está superada. Y no, no lo está. Pensemos en los estudiantes que no cuentan con una buena conexión a internet o con un dispositivo adecuado para ciertas tareas que se están proponiendo. Tampoco asumamos que estudiantes o familias cuentan con una competencia digital. No asumamos que todo el mundo tiene una impresora en casa. Pensemos en la inclusión y en la accesibilidad. Hay iniciativas solidarias para compartir wifi como por ejemplo, #TuWIFI_incluye (https://www.antonioamarquez.com/comparte-tu-wifi-inclusion/), pero no garantizan que esta llegue a todas las personas. Seamos realistas y no dejemos a nadie atrás. Hay tecnologías de uso más extendido hoy en día que tienen ya bastantes años como la televisión y el teléfono. En cuanto a la televisión, el Ministerio de Educación utiliza el canal La2 de Televisión Española para difundir contenidos educativos por las mañanas y pone a la disposición de educadores, también de quienes nos dedicamos a la orientación educativa, recursos educativos abiertos a través de la página #Aprendoencasa (https://aprendoencasa.educacion.es/). Por otro lado, asegurémonos de que nuestros alumnos y alumnas están conectados y siguiendo el hilo de lo que se propone en las páginas de los centros, utilizando el teléfono. Es una buena medida que tutoras y tutores, apoyados por el Equipo Directivo y por el Departamento de Orientación, llamen a las familias para comprobar que están bien, sobre todo, y ya de paso para interesarse por si los estudiantes pueden avanzar con las tareas y estudio. Iniciativas tan importantes como el "Protocolo ¿Cómo estás?" (https://practicareflexiva.pro/como-adaptar-la-vida-escolar-y-academica-a-la-cuarentena-protocolo-como-estas/), propuesto por Mariana Morales e ilustrado por el orientador David González Gándara tienen como eje central lo humano y simplemente como complemento lo virtual.

6. En nuestra labor de asesoramiento a estudiantes, ayudémosles estos días. Ante todo, que sepan que estamos ahí. Muchos posiblemente no sepan cómo planificarse y organizarse, proporcionarles técnicas de estudio puede ser vital para muchos estos días si no tienen costumbre para trabajar de manera autónoma en entornos virtuales. Además, es lógico que necesiten orientación personal: antes o después, puede que algunos familiares o ellos mismos pasen por esta enfermedad… Que sepan que estamos ahí y apoyarnos en herramientas con las que podemos acompañarlos en lo posible es un papel que nos corresponde junto a los tutores y resto de profesores.

7. En nuestra labor de asesoramiento a docentes, pongamos también un poco de cordura y seamos dinamizadores de modelos aplicables para la enseñanza a distancia. Como claustro, ahora virtual, reflexionemos sobre la cantidad de tareas propuestas a los estudiantes, sobre si en los tiempos que corren es tan relevante poner calificaciones a todo y hacer evaluación sumativa o más bien acompañar a cada alumno a través de una evaluación formativa con una retroalimentación de calidad. Como especialistas en bastantes cosas, pensemos también en la ergonomía de las TIC, en si la forma en las que se les acompaña está adaptada a cada usuario, a cada estudiante.

8. En nuestra labor de asesoramiento a familias, podemos aportar mucho sentido común en cuanto a educación para la salud, física y mental, en estos días tan complejos, transmitiendo información contrastada y basada en evidencias científicas, "contagiando calma" y mostrando de nuevo nuestra cercanía.

9. Cuidemos y cuidémonos. A "los nuestros" – estudiantes, familias, profesorado – pero también a nosotros mismos. Para ello las redes pueden ayudarnos a encontrarnos y apoyarnos. Para eso sirven, para comunicarnos, no para lucirnos ni crear nuestra "marca personal" consiguiendo más o menos seguidores o recibir más o menos felicitaciones por compartir el meme más original.

Ante todo, la orientación educativa, con TIC y sin TIC, supone acompañar, escuchar, estar ahí. La clave, de nuevo, no son las TIC, sino orientar, con profesionalidad y mucha empatía, dando lo mejor de nosotros.

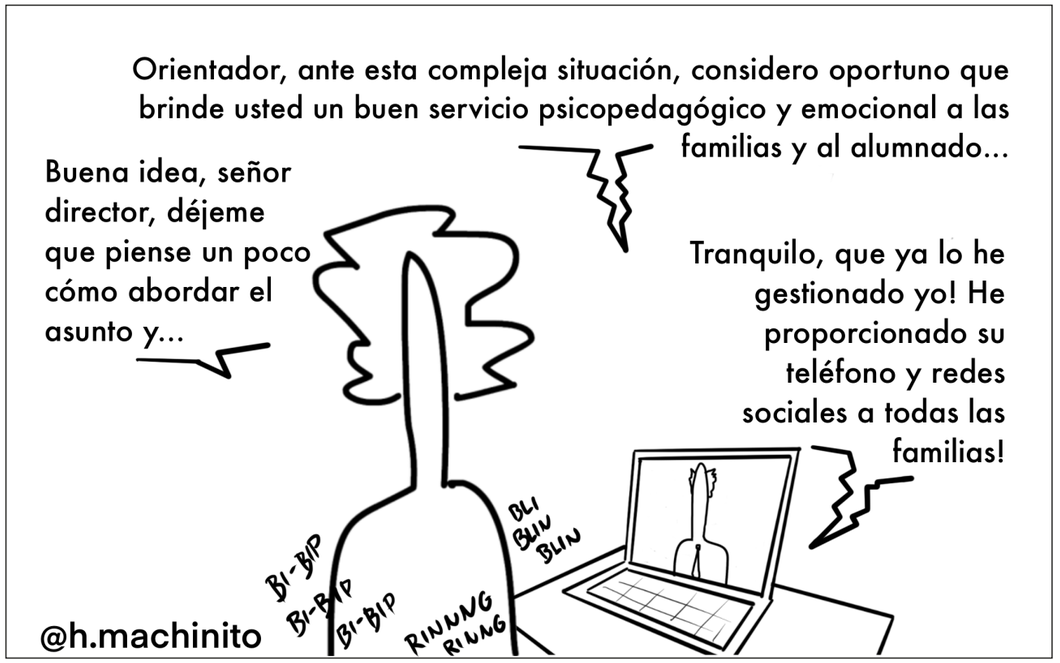
Nos toca hacer lo que sabemos hacer, ORIENTAR, aunque ahora tengamos que hacerlo de otra forma y por otras vías. Ofrezcámonos, facilitemos la forma en la que estudiantes, familias y profesores pueden conectar con nosotros cuando lo necesiten. Hagámoslo "por tierra, por mar y por aire", porque cuantas más vías para ello pongamos a su disposición, más probable es que consigamos que todos y cada uno encuentren entre ese abanico de posibilidades (correo, plataforma educativa, teléfono, blogs, redes sociales…) una forma de recibir la orientación que necesiten, aunque marcándonos horarios claros de atención para no quemarnos también nosotros.

Y, en paralelo, sigamos aprovechando las redes para apoyarnos entre profesionales de la orientación, compartiendo recursos, preocupaciones, penas e incluso ánimos y abrazos virtuales que ya tendrán tiempo de ser de carne y hueso en cuanto esto pase. Porque pasará.

REFERENCIAS:

De Soroa, J.C., Del Mazo, A., Capó, S., Otero, L. y Zapatero, J. (2019). Maletín OrienTIC: herramientas digitales básicas para la orientación educativa. *Educar y orientar,* 10, 94-101. Disponible en: https://www.copoe.org/revista-copoe-educar-y-orientar/item/educar-y-orientar-n-10-abril-2019

Del Mazo Fuente, A. (2019). *Maletín OrienTIC: Guía Práctica para la Orientación Educativa con TIC y en red.* Madrid: Mediateca de EducaMadrid. Disponible en: https://mediateca.educa.madrid.org/documentos/w794i3www5uju8nx



Viñeta de Héctor Palazón Oliver, orientador educativo y autor de machinitos.es

#ORIENTADESDECASA: RECOPILACIÓN DE RECURSOS EDUCATIVOS ABIERTOS

TEXTO: MARÍA JOSÉ CORNEJO RUIZ, REBECA LLAMEDO PANDIELLA, CLAUDIO CASTILLA ROMERO, ANTONIO ALBERTO SÁNCHEZ SÁNCHEZ Y ALBERTO DEL MAZO FUENTE, ORIENTADORES EDUCATIVOS.

La red de orientadoras y orientadores educativos se está moviendo mucho durante estos días de confinamiento a causa del virus COVID-19 en marzo de 2020. El Equipo Técnico Provincial de Orientación Educativa y Profesional de Granada creó en los primeros días de confinamiento la etiqueta #orientadesdecasa en Twitter y grupos como "Orientadores en red" en Facebook también han estado especialmente activos.

Estos días son muchas las personas y colectivos que están dejando sus aportaciones.

Varios espacios recopilan, seleccionan y filtran toda esta cantidad de recursos educativos abiertos, entre ellas:

- ***#Yomequedoencasa:*** recursos para estos días, disponibles en el blog Orienta2 en Nava de la orientadora Rebeca Llamedo, orientadora del IES Peñamayor de Nava (Asturias): http://orienta2ennava.blogspot.com/p/yomequedoencasa.html
- ***Es tiempo de quedarse en casa:*** recopilación de la orientadora María José Cornejo en el blog del Departamento de Orientación del IES Juan Antonio Fernández Pérez de Melilla: https://orientaiesjuanantoniofernandez.blogspot.com/2020/03/es-tiempo-de-quedarse-en-casa.html
- Varias ***recopilaciones en el blog Colectivo Orienta,*** como esta realizada por Claudio Castilla, orientador del IES Ramón Arcas Meca, de Lorca (Murcia): https://colectivorienta.wordpress.com/2020/03/16/recopilacion-de-consejos-para-trabajar-con-nuestros-hijos-desde-casa/
- En el tablero colaborativo en Pinterest ***#orientadesdecasa*** iniciado por Alberto del Mazo, orientador del IES Carmen Martín Gaite de Moralzarzal (Madrid): https://www.pinterest.es/albdelmazo/orientadesdecasa/
- En ***nubes de contenidos recopilados por asociaciones de orientadoras y orientadores*** y compartidas generosamente entre sus miembros, como la organizada por el miembro de APOECYL Antonio Alberto Sánchez, orientador del IES Hermenegildo Martín Borro de Cebreros, Ávila, y que a muchos nos ha hecho llegar otra orientadora, Mariola Rodríguez.

Entre los recursos que se han compartido hasta ahora, queremos aprovechar este artículo para mostrar algunos de los más destacados hasta el 22 de marzo, fecha en la que entregamos este artículo. Las recopilaciones señaladas más arriba seguirán actualizándose.

Orientaciones de orientadoras y orientadores educativos.

- ***Recomendaciones de COPOE ante la situación de "Quedarse en casa" para afrontar la crisis del Coronavirus***, por Ana Cobos Cedillo, presidenta de Confederación de Organizaciones de Psicopedagogía y Orientación de España: https://copoe.org/comunicados/item/668-consejos-de-copoe-ante-la-situacion-de-quedarse-en-casa-para-afrontar-la-crisis-del-coronavirus
- ***Tareas escolares en tiempos de coronavirus.*** En Elorientablog, el blog de Agustín García Lázaro, orientador en Andalucía: https://elorientablog.blogspot.com/2020/03/tareas-en-tiempos-de-coronavirus.html
- ***Enseñar en tiempos de coronavirus,*** por Juan de Vicente Abad, orientador en Comunidad de Madrid, en el programa "Por tres razones" de Radio Nacional: https://www.rtve.es/alacarta/audios/por-tres-razones/ensenar-tiempos-coronavirus/5540373/
- ***Yo me quedo en casa. Algunas ideas para afrontar esta crisis,*** por Neli Aramendia, orientadora en La Rioja: https://orientanel.blogspot.com/2020/03/370-yo-me-quedo-en-casa-algunas-ideas.html
- ***Educar en tiempos del coronavirus,*** por Isabel Calvo, orientadora en Galicia: https://piensosientosoy.blogspot.com/2020/03/educar-en-tiempos-de-coronavirus.html
- ***A los niños hay que decirles: "¡Tranquilos, esto pasará!"*** Entrevista a Carlos Pajuelo, orientador en Extremadura: https://www.hoy.es/extremadura/ninos-decirles-tranquilos-20200317214302-nt.html
- ***Consejos para estos días de estar en casa para el alumnado, profesorado y familias,*** por Miguel Nanclares, orientador en Navarra: https://iesbenjamin.educacion.navarra.es/blogs/orientacion/consejos-para-estos-dia-de-estar-en-casa-para-el-alumnado-profesorado-y-familias/

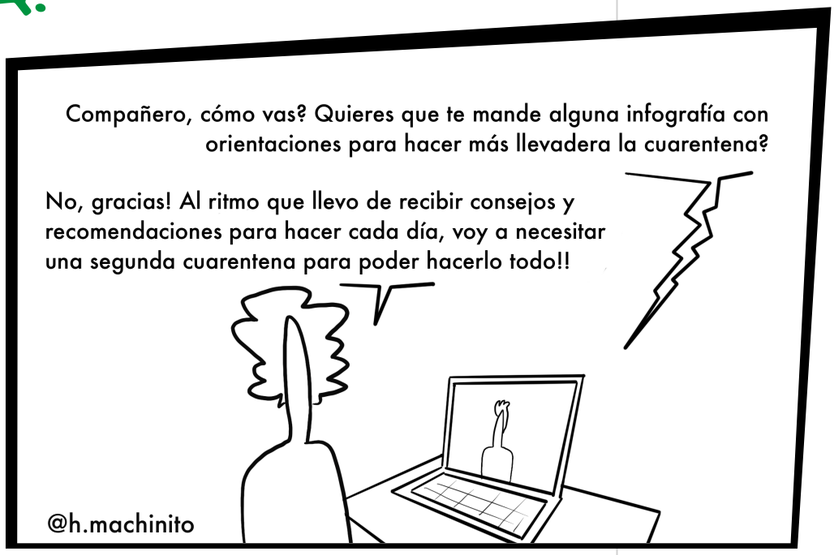
Otras recomendaciones destacadas.

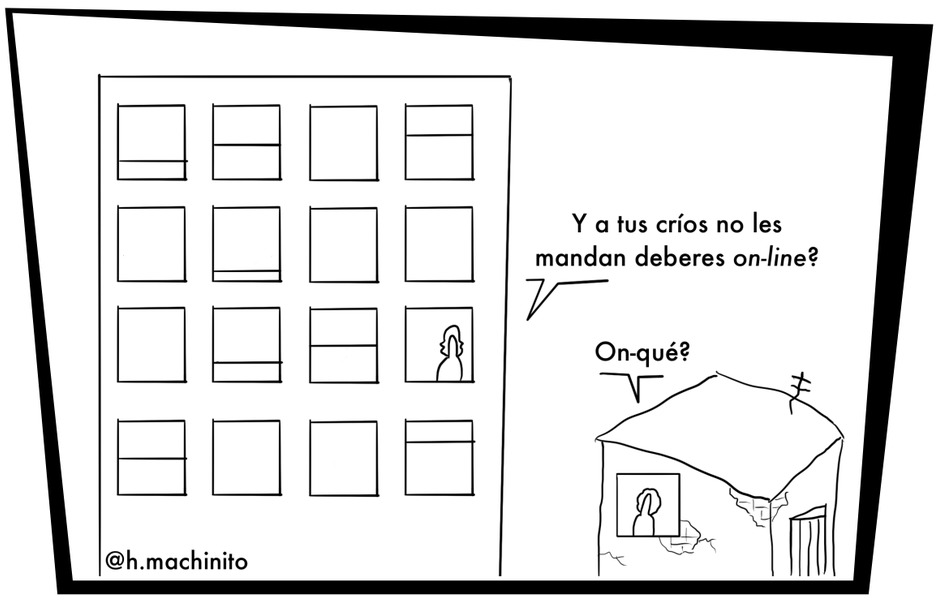
- ***Recomendaciones psicológicas para explicar a niños y niñas el brote de Coronavirus - Covid 19.*** Colegio Oficial de la Psicología de Madrid: https://www.copmadrid.org/web/comunicacion/noticias/1457/comunicado-recomendaciones-psicologicas-explicar-ninos-ninas-brote-coronaviruscovid-19
- ***Decálogo para afrontar adecuadamente el coronavirus desde la perspectiva psicológica.*** Colegio Oficial de Psicólogos de la Región de Murcia: https://www.colegiopsicologos-murcia.org/web1/index.php/clinica-y-de-la-salud-84/2862-decalogo-para-afrontar-adecuadamente-el-coronavirus-desde-la-perspectiva-psicologica
- ***Consejos psicológicos para largos periodos dentro de casa,*** por Elena San Martín (educadora social y psicóloga) y maquetado por Pablo San Martín Pérez: https://www.ayuntamientoparla.es/ficheros/consejos-psicologicos.pdf
- ***Pasemos al Plan B,*** por Laura Monge Barrio: https://www.mistrucosparaeducar.com/producto/plan-b/

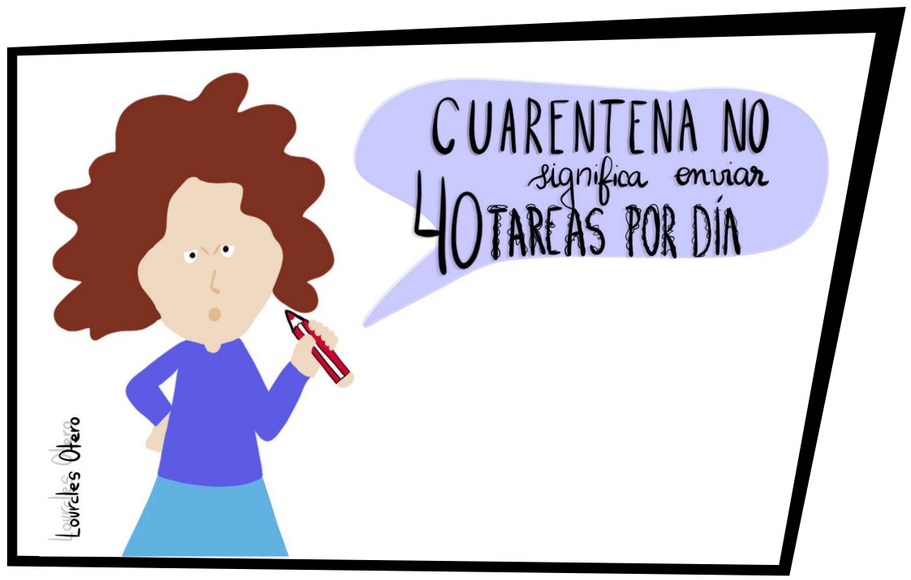
Algunos recursos educativos abiertos realizados por orientadoras y orientadores.

- ***COVID19. Pictogramas, infografías y orientaciones,*** por Ricardo Gómez, orientador en Galicia: https://orientaciongal.blogspot.com/2020/03/covid-19-pictogramas-e-infografias.html
- ***Guías de ayuda para afrontar la crisis del coronavirus,*** por Mónica Diz, orientadora en Galicia: https://monicadizorienta.blogspot.com/2020/03/guias-de-ayuda-para-afrontar-la-crisis.html
- ***Quedarse en casa para afrontar el coronavirus,*** por Lourdes Otero, orientadora en Galicia: https://orientateenperillo.blogspot.com/2020/03/quedarse-na-casa-para-afrontar-o-corona.html
- ***#Yomequedoencasa: cine, festivales, juegos…,*** por Isabel Calvo, orientadora en Galicia: https://piensosientosoy.blogspot.com/2020/03/yomequedoencasa.html?
- ***Consejos para la preparación de la EBAU desde casa,*** por Loli Sánchez, orientadora en Murcia: https://elgpsorienta.blogspot.com/2020/03/consejos-para-la-ebau.html
- ***Tabla de ejercicios para hacer en casa durante los días de alarma,*** por David González Gándara, orientador en Galicia: http://www.dggandara.eu/

#QUÉDATEENCASA: VIÑETAS DESDE LA ORIENTACIÓN EDUCATIVA







POR **VÍCTOR JOSÉ CUEVAS BARBADILLO**, ORIENTADOR EDUCATIVO EN CEPA HERMANOS CORREA DE VALDEMORO, MADRID.

Sobre la fragilidad de la vida

Ha tenido que llegar el COVID-19 para recordarnos que la vida es frágil, maravillosa pero frágil. La pandemia nos enseña lo más básico de la vida: la ayuda mutua es la base de la supervivencia de las sociedades. Siempre fue así y ahora también.

En estos momentos de confinamiento, de incertidumbre, de pérdidas de seres queridos en la más horrible de las soledades, tenemos que recuperar el valor de lo colectivo, de los cuidados que nos ofrecemos unos a otros, de la fraternidad. Somos frágiles y vulnerables, estamos expuestos a miles de circunstancias que escapan de nuestro control y pueden acabar con nuestra vida o nuestro modo de vida en muy poco tiempo.

Seamos agradecidos

Ser conscientes de la fragilidad de la vida nos tiene que ayudar a ser agradecidos con ella. La vida es un regalo maravilloso que desperdiciamos con problemas ridículos en no pocas ocasiones. Si eres de los que tienes tus necesidades básicas cubiertas lo entenderás. La maravillosa gratitud hacia la vida debe ser infinita. Gracias por estar aquí con los míos.

Otros no viven tan bien

No estamos en guerra, no tenemos sequías extremas ni somos refugiados que huyen del hambre. Tenemos de todo, vivimos en la sociedad del derroche y el despilfarro, pero ni siquiera eso nos sirve para escaparnos de una pandemia. Conviene recordarlo cuando ésta pase. Conviene recordarlo cuando decidamos devolver en caliente a los que salten las vallas, a los que pidan ser rescatados en las aguas del Mediterráneo porque huyen de sus infiernos, o decidamos desahuciar a quienes no puedan pagar el alquiler. La solidaridad debe ser el pilar de nuestra sociedad.

El valor del altruismo

Somos frágiles y vulnerables, pero nos tenemos los unos a los otros. En estos momentos de cuarentena, de dolor y de pérdida, surge el altruismo y sale a relucir lo mejor de nosotros mismos. Lo estamos viviendo todos los días: los aplausos colectivos a quienes están luchando en hospitales, trabajando en supermercados, en servicios de transporte, en la limpieza, en los cuidados de personas mayores, los cuidadores de personas dependientes…

El ofrecimiento de ayuda desinteresada en las comunidades de vecinos o en la Red está siendo de todas las formas inimaginables. Ante una desgracia de esta magnitud sale lo mejor de nosotros. Pero también lo peor, la insolidaridad, la huida de quienes se quieren salvar sin saber que, en su huida, llevan el virus consigo. Ellos son lo peor de nuestra sociedad.

Hay que rescatar vidas, hay que rescatar a las personas. En estos momentos de crisis necesitamos rescatar a las personas y poner la economía del Estado al servicio de las personas para que esta crisis no caiga sobre los más vulnerables. Por justicia, no por caridad. Ayudar a los trabajadores, a los autónomos, a las Pymes, y desde luego a las empresas que están en máxima dificultad y pueden cerrar sus negocios. No obstante, cuando acabe la crisis, debe haber un plan de choque para que la Sanidad y la Educación Públicas, así como el sistema de dependencia, sean dotados de los mejores medios posibles. Rescatemos vidas, por favor.

El valor de lo auténtico

Recuperemos el valor de lo auténtico: vivamos más lo común, consumiendo menos, disfrutando más. Esta crisis nos tiene que hacer cambiar el modo de vivir y aprovechar mejor los recursos, la comida, los viajes, el ocio, la forma de movernos… Menos es más, el ritmo de destrucción del planeta debe cambiar. Aprovechemos esta crisis para recuperar el aire limpio de las ciudades, el agua limpia de los ríos, los barbechos de las tierras que necesitan descansar, el consumo de temporada y por necesidad. Reducir, reducir y reducir. Si esta crisis sirve para recuperar una vida más lenta, más auténtica y más sencilla, habrá servido para algo. Si no, habrá sido un fracaso más.

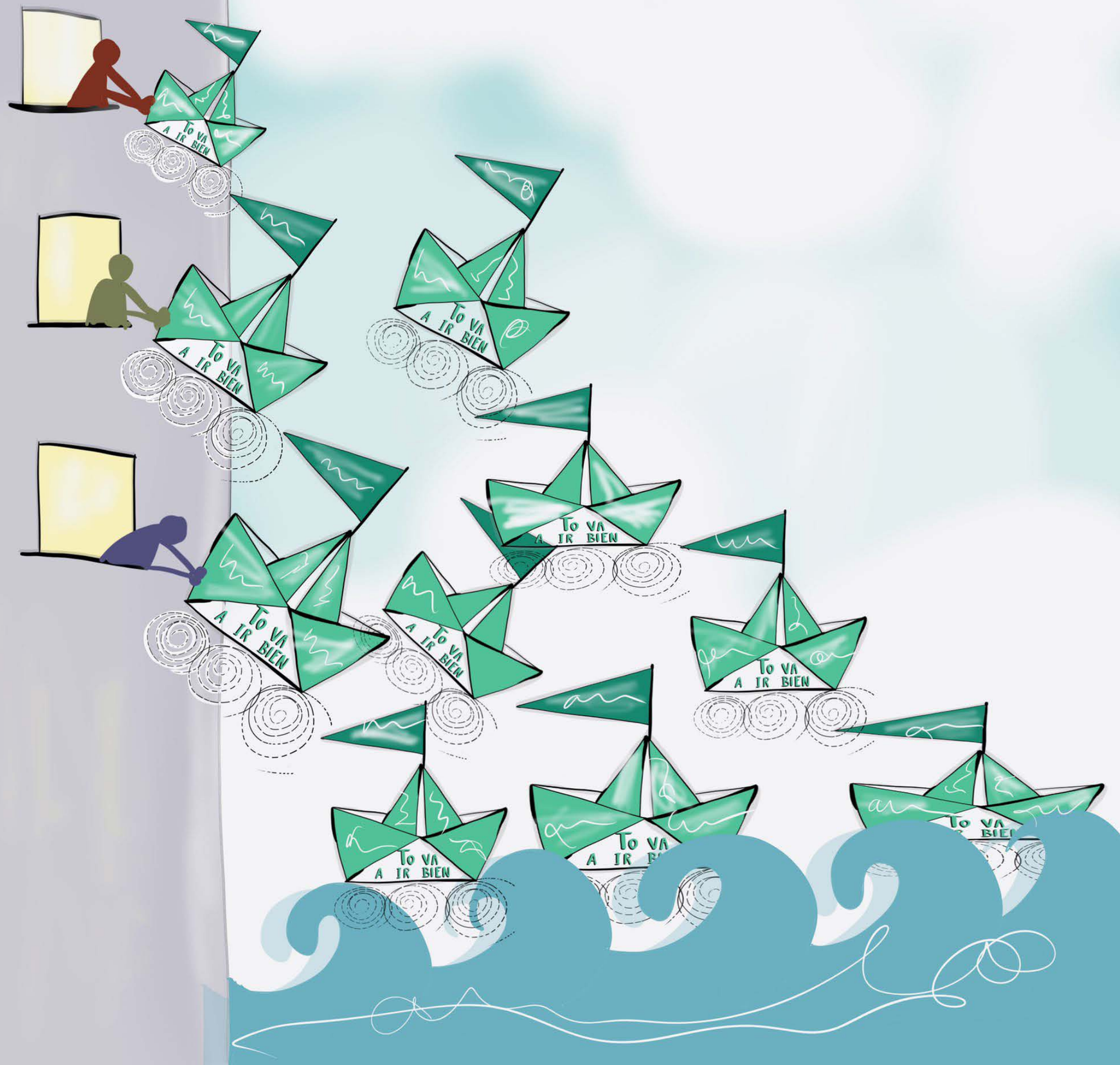
Los deberes en tiempos de crisis

Dejemos de mandar deberes como si no hubiera un mañana. Cada profesor con una herramienta distinta en una espiral que no lleva a ninguna parte. Tocará reflexionar también sobre ello, no ahora sino cuando acabe la crisis. Ahora estamos sobreviviendo como podemos, tenemos que dejar de saturar a los chicos y las chicas. Que aprendan a enfrentar una situación inédita en sus vidas. Que aprendan a convivir para después convivir mejor en los centros. Que aprendan el valor del tiempo, del silencio, del ocio, de la escucha, de las tareas domésticas, de la imposibilidad de hacer lo que les venga en gana, de la reclusión forzosa en aras del bien común, de que no somos todopoderosos ni tenemos todo bajo control. Es la mayor lección que podemos enseñar y aprender. Todos.

EN TIEMPO DE PANDEMIA

Y la gente se quedó en casa. Y leía libros y escuchaba. Y descansaba y hacía ejercicio. Y creaba arte y jugaba. Y aprendía nuevas formas de ser, de estar quieto. Y se detenía. Y escuchaba más profundamente. Algunos meditaban. Algunos rezaban. Algunos bailaban. Algunos hallaron sus sombras. Y la gente empezó a pensar de forma diferente.

Y la gente sanó. Y, en ausencia de personas que viven en la ignorancia y el peligro, sin sentido y sin corazón, la Tierra comenzó a sanar.

Y cuando pasó el peligro, y la gente se unió de nuevo, lamentaron sus pérdidas, tomaron nuevas decisiones, soñaron nuevas imágenes, crearon nuevas formas de vivir y curaron la Tierra por completo, tal y como ellos habían sido curados.

©Catherine M. O'Meara
www.the-daily-round.com