



La educación  
es de todos

Mineducación



Universidad de  
**La Sabana**

FACULTAD DE PSICOLOGÍA



**MinSalud**

Ministerio de Salud  
y Protección Social

# REGRESO A CLASES: RECOMENDACIONES A CENTROS EDUCATIVOS, EDUCADORES Y PADRES

**María Belén García-Martín, Ph.D.**

Jefe Departamento Evaluación e Intervención  
Psicológica

## EL RETORNO A LAS CLASES Y LO QUE ESTÁ OCURRIENDO

1. Incertidumbre, miedos, temores, desconocimiento.
2. Información poco clara y medidas y protocolos diferentes de unos países a otros.
3. Unos países han vuelto a clase y otros siguen pensando en mantener de momento modalidad virtual.
4. **¿Cuál es la mejor solución?**



Universidad de  
**La Sabana**

FACULTAD DE PSICOLOGÍA

## VENTAJAS Y DESVENTAJAS DEL RETORNO

### DESVENTAJAS

1. Posibilidad de contagio.

### VENTAJAS

1. Desarrollo social, emocional y cognitivo de los menores.
2. Reactivación económica y social del país.
3. Reducción de dificultades en salud física y mental causadas por el confinamiento prolongado.
4. Reducción de sobrecargas familiares (conciliación trabajo-familia).
5. Los protocolos están diseñados siguiendo recomendaciones nacionales e internacionales de expertos.





# Análisis de ventajas y desventajas



# Desventajas

- **Posibilidad de contagio.**
- ¿Reducimos esta posibilidad a “0” quedándonos en casa?
- No. Los expertos hablan incluso de que las personas que permanecen en casa comienzan a relajarse con los protocolos de bioseguridad.
- Por tanto la probabilidad de contagio aumenta aún sin salir de casa.

# Ventajas

- 1. Desarrollo social, emocional y cognitivo de los menores.**
2. ¿Conseguimos iguales niveles de desarrollo quedándonos en casa? La Ciencia demuestra que no.
- 3. Reactivación económica y social del país.**
4. ¿Conseguimos iguales niveles de reactivación quedándonos en casa? La evidencia demuestra que no.
- 5. Reducción de dificultades en salud física y mental causadas por el confinamiento prolongado.**
6. ¿Se podría conseguir esta reducción permaneciendo en casa? De nuevo la Ciencia, muestra que no.

# Ventajas

## 1. Reducción de sobrecargas familiares (conciliación trabajo-familia).

1. ¿Quedándonos en casa se puede conciliar? La evidencia demuestra que se puede pero no en todos los casos y en todos los sectores.
  1. Inversiones económicas más importantes para que los niños/as y adolescentes estudien desde el hogar.
  2. Familias donde los recursos no alcanzan: niños más solos, más dificultades y aumento de conflictos familiares.

# Recomendaciones

## Directivos Centros Educativos:

1. Basarse en los resultados y evidencia empírica para tomar decisiones.
2. No dejarse llevar por miedos o preocupaciones.
3. Fomentar la educación y conocimiento empírico de ventajas y desventajas reales ya testadas por una gran cantidad de países.
4. Recibir talleres sobre educación emocional y manejo de situaciones de crisis para convertirse en replicadores naturales con los educadores.

# Recomendaciones

## Educadores:

1. Seguir estrictamente protocolos y pautas establecidas (basadas en la evidencia) sin intentar juzgarlas o contradecirlas.
2. Recibir talleres sobre educación emocional y manejo de situaciones de crisis para convertirse en replicadores naturales con las familias y estudiantes.
3. No dejarse llevar por miedos o preocupaciones sino adherirse a los protocolos establecidos.
4. Fomentar la educación y conocimiento empírico de ventajas y desventajas reales ya testadas por una gran cantidad de países con familias y estudiantes.

# Recomendaciones

## Familias:

1. Recibir talleres sobre educación emocional, manejo de miedos y pasos a seguir en casa.
2. Seguir estrictamente protocolos y pautas establecidas (basadas en la evidencia) sin intentar juzgarlas o contradecirlas.
3. No dejarse llevar por miedos o preocupaciones sino adherirse a los protocolos establecidos.

## A modo de ejemplo...

- Todo el mundo piensa que lo que causa los miedos, ansiedad, estrés son los factores externos (pandemia, trabajo, ayudas, etc)
- La verdadera causa del estrés, ansiedad, miedos intensos somos **nosotros mismos**.
- Cómo percibimos y procesamos las amenazas... y cómo nos preocupamos...y nos enredamos...
- Qué hacemos para afrontarlos...

# ¿Cuánto tiempo puedo pasar al día dando vueltas a mis miedos, a mis pensamientos?

- Muchas horas al día, muchos días.
- Dejamos de hacer lo verdaderamente importante.
- Nuestro comportamiento cambia y empezamos a tener dificultades en algunas áreas vitales.



## PARA TODOS: TIPS A TENER EN CUENTA

1. Lo que causa nuestro estrés y nuestra ansiedad son **nuestros propios pensamientos.**
2. Si paso mucho tiempo enredado en ellos dejo de hacer **LO VERDADERAMENTE IMPORTANTE.**



## TERAPIA DESDE CASA: TIPS A TENER EN CUENTA

3. **No te enredes con ellos**, sé consciente de que son tuyos pero no le dediques todo el día, todos los días.
4. Cada vez que te des cuenta que estás preocupado, elige de manera inteligente: y **elige concentrarte en lo que es importante para ese momento y seguir los protocolos establecidos.**



## TERAPIA DESDE CASA: TIPS A TENER EN CUENTA

5. No pares, **no te enredes, sigue adelante...**
6. Lo que pasará mañana sólo lo sabremos mañana, preocupándonos todo el día no lo sabremos antes.
7. Juzgando las medidas o intentando actuar de manera individual puede no resolver las cosas e incluso poner en peligro la salud de uno mismo y de los otros.



## TERAPIA DESDE CASA: TIPS A TENER EN CUENTA

8. Si quieres llegar a una meta, trabaja para que cada día estés más cerca de ella.
9. Los pensamientos repetitivos no te llevan a las metas ni evitan el fracaso y/o el riesgo... **SOLO TE HACEN PERDER EL TIEMPO, COMETER CONDUCTAS IMPRUDENTES, y eso, SÍ TE ACERCA AL FRACASO** y por supuesto, **AL RIESGO.**



Universidad de  
**La Sabana**

FACULTAD DE PSICOLOGÍA

**¡GRACIAS!**

[maria.garcia27@unisabana.edu.co](mailto:maria.garcia27@unisabana.edu.co)