

Octubre 20 de 2020

Post-pandemia, educación y escolarización.

El proceso educativo y escolar durante el año 2020 fue lo suficientemente atípico como para afectar la salud mental de las personas residentes de Armenia y el mundo. Dentro de las condiciones psicológicas más frecuentes se identificaron el trastorno de adaptación, estrés postraumático, depresión, ansiedad, distorsiones cognitivas, trastornos del sueño, problemas familiares (violencia y maltrato familiar), entre otras.

Muchas personas acudieron a la solicitud de un servicio de salud dentro y fuera del colegio, lo que permitió entender también las consecuencias que vendrán para algunos frente a su nuevo proceso de adaptación y las necesidades en el uso de los protocolos de bioseguridad, alternancia en la escolarización virtual y el cambio emocional/afectivo frente a personas no conocidas.



Te recordamos el Departamento de Psicología está a tu servicio, agenda tu cita en los correos psicologiaarmenia@fmsnor.org o psicologia2armenia@fmsnor.org



Los protocolos de bioseguridad llegaron para quedarse

Es importante pecar por exceso y no por defecto, lo dice el buen dicho nacional. En este proceso de aceptación de nuestra nueva realidad, muchos esperan con ansias la terminación de las formas en que debemos protegernos. Sin embargo, según el Ministerio de Salud, sólo abra vacunación masiva (y esto no es tampoco seguro) en el 2023. Es decir, tendremos que pasar muchos meses más usando el tapabocas, reiterando el lavado de manos y la evitación de sitios públicos masivos. Todo lo anterior para cuidar a los que amamos.



En este sentido, sabremos que como familia todos somos responsables de nuestro cuidado, siendo un asunto tanto de niños como de adultos, y comprendiendo que el apoyo entre los integrantes también juega un papel fundamental en la recuperación cuando ocurra el contagio.



Alternancia en la escolarización virtual

Ninguna persona en el mundo puede garantizar el regreso al colegio para el siguiente año. El comportamiento del Covid-19 y sus diferentes cepas han puesto de cabeza a los epidemiólogos debido a la alta tasa de contagios en lugares con muchas personas y al sistema de salud público.

El ideal sería poder regresar ciertamente para estar con nuestros compañeros, poder trabajar de forma cercana y descansar de las clases virtuales que no permiten el contacto emocional. Para un ejemplo de ello, un docente hablando le aun grupo de personas a las que no les ve el rostro, ni sus emociones, ni sus enojos, ni su indiferencia.





Debemos continuar en modo: cuidémonos todos. Debemos entender que es posible no retornar de forma normal en enero de 2021. Todos los colegios privados de Armenia están en constante dialogo para un retorno al colegio seguro, evitando caer en un contagio masivo que sature el sistema hospitalario. No podemos controlar a las personas que deciden no usar tapabocas, no podemos obligar a nadie a respetar los protocolos de bioseguridad, pero si podemos seleccionar con quien estar, y estar con alguien que se cuida como tú, es estar seguro. Recuerda que de ti también depende que tu familia es te segura.



Propuestas para ir armándonos para estas vacaciones de navidad

Inscribirse en deportes, dibujo, pintura o pasatiempo.

Comenzar con la lectura de un libro, a si no quieras inténtalo.

Planea unas vacaciones cortas (de una semana promedio) para ir a otra ciudad de un amigo o familiar.

Intenta con tu padre y madre proyectar algún trabajo conjunto, con madera tal vez.



El departamento de psicología continuará trabajando para Uds. para que podamos juntos superar, adaptarnos y reacomodarnos ¡El apoyo entre todos será la clave para ello!