

SALUD LABORAL

n.º 809

Cómo afrontar la vuelta al cole el tercer año de pandemia



El curso escolar 2021/2022 ya está en marcha, de nuevo marcado por la COVID-19. A diferencia de los cursos precedentes, esta vez –al estar vacunados la mayoría de los docentes y gran parte del alumnado–, el contexto sanitario es algo más favorable, pero la situación requiere que las medidas de prevención sigan acompañando a docentes, alumnos y personal del PAS en esta nueva etapa.

En función del nivel de alerta en cada territorio, el protocolo general acordado por el Ministerio de Educación y Formación Profesional y las Comunidades Autónomas plantea diferentes escenarios:

- Niveles 1 y 2, nueva normalidad, menos de 50 casos por 100.000 habitantes: los centros educativos se mantendrán abiertos durante todo el curso asegurando los servicios de comedor y se garantizará la máxima presencialidad para todos los niveles y etapas.
- Niveles 3 y 4, de 150 a 250 casos por 100.000 habitantes y más de 250 casos: en el caso excepcional de que no se pudieran cumplir las medidas, se podrá pasar a semipresencialidad únicamente a partir de 3º de la ESO.

Uso de la mascarilla

Con independencia de la distancia interpersonal, la mascarilla es obligatoria a partir de 6 años. En actividades al aire libre controladas en las que el alumnado

respete los 1,5 metros, se podrá valorar no usarla durante esa actividad; eso sí, sujeto a su vez a la evolución de la situación, aunque hay que abogar por la “prudencia”.

Su uso es obligatorio en el transporte escolar colectivo a partir de 6 años, y recomendable de 3 a 5 años.

En el caso de que haya alumnado que no pueda usar mascarilla por alguna de las exenciones, se intensificarán el resto de medidas de prevención, sin que esta situación pueda interferir en su derecho a una educación presencial.

Ante un contagio

Los centros, que deben tener planes de contingencia y responsables COVID, informarán a las familias, explícitamente y con confirmación de recepción, que el alumnado con cualquier sintomatología aguda no puede acceder al centro educativo.

No asistirán al centro aquellos estudiantes, docentes y otros profesionales que tengan síntomas compatibles con COVID-19, así como aquellos que se encuentren en aislamiento por diagnóstico de COVID-19, o en período de cuarentena domiciliar por haber tenido contacto estrecho con alguna persona diagnosticada de COVID-19.

Ante una persona que comienza a desarrollar síntomas compatibles con COVID-19 en el centro educativo, se seguirá un protocolo de actuación previsto previamente y se informará a los servicios sanitarios.

Cualquier caso confirmado deberá permanecer en su



domicilio en aislamiento según se refiere en la Estrategia de Vigilancia, diagnóstico y control de COVID-19, aunque este protocolo puede variar ligeramente entre comunidades.

En relación a las ratios

Según lo acordado entre el Gobierno y Comunidades Autónomas, siempre que se respeten las distancias de seguridad, se podrá volver a la misma ratio de alumno por profesor que había antes de la pandemia (25 en Primaria, 30 en ESO y 35 en Bachillerato). Esta decisión, no obstante, queda en manos de los gobiernos regionales, por lo que no en todos los puntos de España serán iguales las ratios.

Cómo nos podemos sentir

Aunque llevemos tiempo con la pandemia, toda esta situación genera dudas, ansiedad, inseguridad, intranquilidad, tanto en adultos como en menores. Desde USO, te explicamos cómo nos podemos sentir y qué podemos hacer para estar más tranquilos.

La vuelta al trabajo reactiva nuestra sensación de inseguridad y produce en nosotros reacciones y emociones diferentes. La dificultad para regularlas es normal en la situación actual. Esto puede provocarnos:

- Que extrememos las distancias y restrinjamos el contacto personal, colocándonos en un estado de hipervigilancia.
- Que podamos sentirnos inquietos y preocupados por nuestra protección o la de los demás.
- Que tengamos que revisar todos los procesos y automatismos y reaprender otros hábitos, lo que requerirá mayor atención, autocontrol y esfuerzo.
- Que podamos notar más tensión emocional al volver al trabajo.
- Los primeros días y/o semanas, podemos estar irritables, tener dificultad para descansar, sufrir desorden en la alimentación o cansancio.
- Durante estas semanas, todos hemos sufrido pérdidas; por eso, la tristeza o el abatimiento pueden aparecer.

¿Y qué podemos hacer?

- Conocer bien los procedimientos de trabajo y resolver todas las dudas. Seguro que hay cambios. Esto aumentará nuestra seguridad y confianza.
- Tomarnos tiempo para decidir, planificar acciones y dosificar esfuerzos sin exigirnos demasiado al principio, facilitará la necesaria adaptación.
- Concentrarnos en lo que sí podemos hacer. Mantener una actitud proactiva para afrontar la nueva situación y los cambios que comportan: ¿qué puedo hacer yo?, ¿cómo puedo ayudar a los demás?
- Estar informados evitando la sobreinformación. La exposición continua mantiene activado el sistema de alerta y genera inseguridad.
- Confiar en nosotros. Seguimos haciendo bien nuestro trabajo y nuestras competencias son las mismas. Lo que es nuevo son las condiciones derivadas de esta situación a la que debemos adaptarnos.
- Mostrar empatía, escuchar y compartir ayudará a apoyarnos los unos en los otros. Hay que recordar el poder de la sonrisa y del sentido del humor.
- Mantener visión de equipo. Somos interdependientes y nos necesitamos para que todo funcione. Podemos apoyarnos mutuamente aportando cada uno nuestras capacidades. Estando vigilantes para que todos cumplamos las normas también nos cuidamos como equipo.
- Observar lo que sentimos para tomar conciencia de lo que necesitamos. Compartir emociones para obtener apoyo.
- Cuidarnos. Estar ocupados, hacer ejercicio, desconectar la mente, realizar otras actividades, alimentarnos bien y descansar. Busca un momento del día para ti, para expresar tus emociones y relajarte.
- Reconocer las señales de activación excesiva como la hiperactividad, la falta de sueño o la irritabilidad. Si las reacciones persisten o empeoran contacta con profesionales.



Imma Badia Camprubí
Secretaria de Acción Sindical
y Salud Laboral de FEUSO