

# Efectos psicológicos del confinamiento, el progresivo desconfinamiento y la nueva normalidad

**Iolanda Vives i Peñalver**

Psicología Sanitaria  
copc nº 2006;  
Terapeuta – formadora  
PPA/AEC, Profesora UB  
Fac. Educación

Este artículo podría haber sido realizado por cualquiera de vosotras y forma parte de todo lo que he escuchado, leído y realizado estos días de intensa cuarentena. Hago mías muchas de las palabras dichas estos días por compañeras nuestras.

Nuestro colectivo psicomotricista, somos personas sensibilizadas con los temas humanos y sobre todo con la infancia y las colectividades de riesgo, de afectaciones y que se afectan, quiero decir que se conmueven. Para conmoverse uno se ha de mover, es decir, agitarse, cambiar, flotar, emocionar, tocar... ¿cómo nos expresamos, comunicamos en este momento en que todas estas acciones están limitadas o penadas por seguridad?

¿Cómo trabajarnos para alejar el miedo sin alejarnos de la prudencia? Estar aislados de los nuestros para evitar acercarse a la proteína desenfundada.

¿Aprenderemos para que reiniciemos, reinventemos una nueva normalidad?, ¿per-

durará todo lo que nos hemos propuesto o la inercia de lo conocido, de la certeza nos llevará a aceptar lo inaceptable aunque estemos acostumbrados? ¿Habremos aprendido la lección, seremos capaces?

Hay muchas cosas que estos días me han impresionado, una de ellas es la adaptabilidad que han demostrado los niños y las niñas y sobre todo los que se mueven demasiado y los que se mueven muy poco.

Me han impresionado el esfuerzo y tesón de los colectivos que están cuidando de los demás cada una desde su lugar y también de los que quieren cuidar y no pueden. El dolor y preocupación que sentimos por las noticias y las pérdidas, el no poder estar cerca, el no podernos despedir.

Me ha impresionado la generosidad de las personas ofreciendo sus saberes por todos los medios a nuestra disposición, que en este caso son las tecnologías virtuales, digitales a las cuales hemos abierto las puertas de nuestra casa: no estamos incomunicados, la virtualidad nos acerca: todo se

concentra en la mirada y la escucha. Esperemos que nunca reemplace la presencialidad donde se pone en juego todo nuestro ser y nuestra sutilidad.

Todas estamos delicadas, “tocadas”, una delicadeza que se puede sentir de muchas maneras, los psicomotricistas pertenecemos, mayoritariamente, al sector de la educación, al de la sanidad, al de la asistencia y bienestar social, nos toca de cerca estar activas, contenernos para sostener a las personas que tratamos. Reequilibrarnos para acompañar con nuestra relación personal y profesional a los demás. Somos conscientes de intentar paliar los efectos secundarios que conllevará este periodo, prevenir las desregulaciones que se pueden acentuar, exagerar de las características existentes de cada una.

Somos más conscientes y tenemos más estrategias que la mayoría de familias que con su amor están viviendo una situación novedosa: estar 24 horas sobre 24 o en sus trabajos o en sus hogares trabajando y conviviendo.

Retomando algunas orientaciones dichas en el tiempo de pandemia para que no se nos olviden en la posterioridad:

- ♥ las emociones de los padres las contagiamos a las infancias, no las camuflamos pues las olfatean
- ♥ el espacio y tiempo común, ordenado, pactado y el espacio y tiempo particular, solitario, íntimo
- ♥ repensar las formas de educar: cooperación entre familia y escuela: todas somos educadoras
- ♥ hacer pequeñas grandes cosas juntos; la familia como un equipo: convertir en talleres las tareas, el hogar, lo artístico, lo simbólico, lo sensorial y motriz, rituales, que ayudan a mostrar las emociones y

conflictos. Un antídoto contra el decaimiento, el aislamiento este de crear mundos y relaciones amigables

- ♥ elaborar, dar la cara al miedo y al aburrimiento para transformarlo en esperanza, creatividad, ilusión
- ♥ el orden llama al orden, las rutinas y calendario enmarcan la libertad de los contenidos: ¡asamblear y a calendar!
- ♥ el movimiento, el entusiasmo, la motivación regulan por estimulación neuronal, como si fuera combustible para favorecer el funcionamiento general: tenemos el cerebro en modo alerta y esto desgasta mucho
- ♥ regulación por la vía corporal. Opciones para moverse, divertirse y jugar todas: ejercicios, juegos, danza, coreografías, saltar a cuerda, circuitos, escondite, equilibrios, yoga, recrear deportes, bailar...
- ♥ leer y leerles lo que nos interese y poder construir narración, relatar de la historia de cada una. Escribir y escribirse
- ♥ juegos sociales y reinventar las reglas
- ♥ practicar el escuchar, el esperar, el conversar, crear complicidades, tenemos tiempo... más que hace unos meses
- ♥ demostrado: jugando es como se aprende más y mejor
- ♥ intercambiar, compartir, vincularse, relacionarse son elementos de protección y resiliencia
- ♥ regalar ternura, lentitud, calma, escucha, alegría
- ♥ la competencia da seguridad, fomentémosla... tengamos paciencia para no “hacer hacer” a las más pequeñas
- ♥ ayudar a tomar conciencia, marcar objetivos para disminuir la engañosa omnipotencia o el victimismo o el control abusivo.

**Todas estamos delicadas, “tocadas”, una delicadeza que se puede sentir de muchas maneras, los psicomotricistas pertenecemos, mayoritariamente, al sector de la educación, al de la sanidad, al de la asistencia y bienestar social, nos toca de cerca estar activas, contenernos para sostener a las personas que tratamos.**

Con nuestro comportamiento como sociedad somos responsables de covid19, hace tiempo que hablamos de no sostenibilidad, de cambio climático, disparidad social, de alteración de las leyes de la naturaleza, de aceleración de debacles. En este mundo globalizado, hace más de 20 años que científicos internacionales venían avisando. No era una cuestión de si podía ocurrir, sino de cuándo.

Es un alivio contra un mundo posiblemente vivido hostil y nos hace activas.

- ♥ acompañamiento y mesura en las pantallas y tecnología digital
- ♥ y un sinfín de posibilidades que la incerteza nos despierta y que ayudan a la calidez afectiva y a unificar una temporalidad que vivimos diferente la infancia y la adultez.

### ¡Todo ello es vida y educación y aprender y enseñar!

Y con el desconfinamiento, desescalada progresiva y la nueva normalidad, nuestro colectivo formado para establecer relaciones empáticas, para fomentar una equidad e igualdad socioeconómica tenemos mucho que decir:

Cuidar y proteger a la infancia y adolescencia de los efectos de una pandemia no será fácil. Es novedosa para la mayoría de nosotras. Ni la vida, ni la familia ni la escuela serán las mismas.

Es un sufrimiento colectivo que cada una lleva de una forma diferente según su personalidad, sus entornos y según las circunstancias que le haya tocado vivir.

Ahora más que nunca debemos aplicar la teoría y convicción que hace años repetimos y creemos:

- ♣ acompañamiento emocional y saber cuidar
- ♣ las criaturas agentes activas en su desarrollo
- ♣ la unidad y globalidad de la persona
- ♣ respeto por el ritmo y evolución de cada ser
- ♣ fomento de la sociabilización y las redes sociales
- ♣ estrategias de rodeo
- ♣ aprendizaje significativo

“La Práctica Psicomotriz es una elección vital, educativa, clínica, ética y política”. J.Á. Rodríguez Ribas

Si hablamos más allá de nuestra apasionada profesión, no podemos hacer planes de futuro... los planes aquí y ahora.

### ¡El futuro es ahora!

Con nuestro comportamiento como sociedad somos responsables de covid19, hace tiempo que hablamos de no sostenibilidad, de cambio climático, disparidad social, de alteración de las leyes de la naturaleza, de aceleración de debacles. En este mundo globalizado, hace más de 20 años que científicos internacionales venían avisando. No era una cuestión de si podía ocurrir, sino de cuándo.

### “LA TIERRA ES DE LA TIERRA”.

Queremos una nueva normalidad que ponga la vida en el centro, no la de destruir entornos naturales y vivir al límite de nuestro propio colapso...porque esa normalidad ha sido parte importante del problema.



# Los porqués de la infancia

Ante la noticia, un poco accidentada, que anunció el pasado martes día 21 de abril el fin del confinamiento infantil, emergió en mí la preocupación por el cómo y sus efectos. Se inicia a mi parecer, uno de los momentos más delicados de esta crisis.

Mi hijo, de casi cuatro años, exaltado ante la noticia grita, “¡iremos al parque!”. Le explico que al parque todavía no, puede que más adelante, de momento saldremos a dar una vuelta. “Pues quedaremos con Greta!” “Tampoco, de momento saldremos solos.” “Pero ¿por qué? ¿Por qué está el virus? ¿Qué es el virus? ¿Tiene pinchos? ¿Si como chocolate, el virus se muere? y así, un sinfín de preguntas que irrumpen, cortantes y yo, sin argumento sólido, titubeo intentando encontrar esa respuesta que aun y saber que no existe, no cedo en querer obtener su falta. Me siento como Roberto Benigni en *La vida es bella*, pero en torpe.

Lacan, en el seminario 11 apunta “el deseo del sujeto es el deseo del Otro” en lo que no encaja, en las fallas del discurso del Otro, y todos los porqués del niño no surgen de una avidez por la razón de las cosas, más bien

constituyen una puesta a prueba del adulto, un ¿por qué me dices eso? -re-sucitado siempre de lo más hondo que es el enigma del deseo del adulto.”<sup>1</sup>. Es evidente entonces, que como adulto, las preguntas insasiables a las que los niños nos someten, nos confrontan a nuestra propia división como sujetos. Pero si hoy, a esta cuestión inherente a nuestra condición, le sumamos el momento actual de incerteza en el que estamos, abrumados por un real que se nos impone con sus tintes distópicos, la tarea se nos vuelve compleja. Siento el abismo de la impotencia y solo la invención, podrá detener el salto.

Un nuevo mundo nos espera fuera, con sus nuevas normas, reglas e imposiciones. Distancia social, mascarillas y limitaciones al contacto entre otras. ¿Cómo favorecer la construcción de una narrativa que permita dar sentido y coherencia, bordeando el lado más aterrador y temible de esta situación? un hilo invisible capaz de tejer la fractura abierta por el virus y que a pesar de su marca, permita a un niño poder significar algo de este real fragmentado, más

## Magda Mataix Simón

Psicóloga,  
Psicomotricista,  
formadora de la AEC

1. Lacan, Jacques. *Seminario 11, Los Cuatro Conceptos Fundamentales del Psicoanálisis*. Buenos Aires, p.222. Paidós 2013.

La escuela, como motor pedagógico y didáctico, sería de gran ayuda para generar coherencia y discurso social, pero no está, o está ensordecida y limitada a su función académica, a pesar del empeño y esfuerzo de muchos maestros. Nos corresponde a los adultos, padres, madres y tutores, así como profesionales que trabajamos con la pequeña infancia, acompañar y ejercer esta función.

allá de un virus terrible e invisible que espera fuera y al acecho de aquel que se aventure a salir.

Me preocupa que las medidas de prevención que impiden el contagio, acaben ejerciendo sobre los niños su efecto más paralizante y atemorizador. Habrá que inventar y modular nuestras respuestas ante sus actos para no invitar al miedo a cada esquina.

Sin duda habrá que construir, cada uno a su manera, una nueva ficción que permita habitar un mundo nuevo, una nueva realidad que a pesar de dejar fuera el contacto, no lo deje del todo, y que a pesar de limitar los encuentros, no los anule del todo para que el lazo social, a su manera permanezca, anudado a la responsabilidad.

La escuela, como motor pedagógico y didáctico, sería de gran ayuda para generar coherencia y discurso social, pero no está, o está ensordecida y limitada a su función académica, a pesar del empeño y esfuerzo de muchos maestros. Nos corresponde a los adultos, padres, madres y tutores, así como profesionales que trabajamos con la pequeña infancia, acompañar y ejercer esta función.

Y aunque las respuestas de cada niño serán únicas, como adultos, no podemos dejarlos solos en este momento.

Sin abrumar ni abandonar, es nuestra responsabilidad, acompañar.

