

Lectura estrecha de la página web Senda. Un document realitzat per la Verónica Antón el 5 de Setembre del 2022.

https://sendabcn.com/los-mitos-de-la-adaptacion-escolar/?utm_campaign=no-abiertos-bol-agosto-personales&utm_medium=email&utm_source=acumbamail

El inicio de la escolarización es una de las experiencias vitales claves. Es una de las principales salidas a lo social y al grupo de pares en nuestra sociedad. También es nuestro primer vínculo con los aprendizajes cognitivos formales, donde las vivencias imprimirán huellas de éxito, fracaso, reconocimiento, placer, miedo, frustración...

La forma en que somos introducidxs en un mundo social más amplio al de la familia, con reglas y normas propias, con vínculos nuevos, con experiencias intensas y novedosas para las criaturas pequeñas, definirá los mecanismos defensivos que estas criaturas deberán o no poner en marcha para no angustiarse frente a la sensación de inseguridad y miedo. Y aunque pueda parecer exagerado, también frente a la sensación de abandono, porque un/a niñx en sus primeros años de vida aún no cuenta con recursos internos, psicológicos para hacer frente a la experiencia de ser dejado en un lugar donde aún no cuenta con vínculos emocionales de confianza y donde siente que puede dejarse caer o sentirse sostenido si lo necesita emocionalmente.

Los mitos

1. La adaptación solo es cuestión de tiempo.

No, adaptarse no solo implica al factor tiempo, es más, algunas veces lo que puede generar el tiempo es la vivencia de la resignación. Si lloro un día, dos, tres, y no veo que pueda cambiar algo de la realidad o que no se acompaña mi llanto, malestar, inseguridad o miedo, por supervivencia dejaré de llorar y buscaré otros mecanismos (no siempre adaptativos o sanos) para seguir adelante con la realidad que tengo. La presencia o ausencia de llanto no tendría que ser el principal aspecto que nos permita valorar si una criatura está o no adaptada a un cambio, si se siente segura, tranquila.

Y metodológicamente como profesionales hemos de buscar más recursos que no sólo el TIEMPO en el que las criaturas progresivamente están en el centro escolar los primeros días de curso.

2. Las criaturas se adaptan a todo.

Hay parte de verdad en este segundo mito, pero analicemos qué implica. Afortunadamente cuando somos pequeñxs tenemos una inmensa capacidad de adaptarnos, pero esto no quiere decir que siempre esta sea una adaptación sana o que nos fortalezca.

Frente a una vivencia importante, fuerte, donde una criatura siente inseguridad, miedo, desamparo, lo que hará será poner en marcha los mecanismos psicológicos que le permitan seguir adelante, salir de la angustia, a estos mecanismos les llamamos defensivos.
Puede ser bueno que desarrollen estos mecanismos tan tempranamente? Todxs pasamos por esto y tan mal no estamos, no? ...

La respuesta es no, para el desarrollo psicológico y emocional de una criatura, cuántos menos mecanismos defensivos necesite desarrollar tempranamente será mucho mejor.
Por qué? Porque los mecanismos de defensa son estrategias que nos defienden frente al dolor interno, psíquico, y si yo como niñx me acostumbro a que la realidad es más dura de lo que puedo tolerar con mis recursos internos, mi vivencia será de tener que defenderme de este dolor todo el tiempo y esto perjudicará realmente mi auténtica capacidad de adaptación en mis experiencias futuras.

Esto creará funcionamientos psicológicos basados en la evitación de la emoción, en la negación, la represión o la disociación.

3. Las experiencias de sufrimiento les fortalecen

Este es un gran mito que viene de toda una cultura del sufrimiento ...

Y vuelve a ser la respuesta NO. Sufrir no nos fortalece.

Y mucho menos cuando ese sufrimiento se ubica en etapas tempranas del desarrollo. Esto no tiene nada que ver con la vivencia progresiva de la frustración, que sí es algo que nos ayuda a crecer y a desarrollar recursos internos.

Pero las vivencias intensas y prolongadas en el tiempo (para una criatura pequeña una jornada escolar completa es un tiempo prolongado) no generan estos recursos adaptativos sanos, como decíamos anteriormente, más bien nos debilitan en tanto ponen en marcha mecanismos que rigidizarán nuestra forma de funcionar.

Las frustraciones que nos trae la realidad, el no poder cumplir muchas veces nuestros

deseos, no tendría que ser equivalente a no tener nuestras necesidades emocionales cubiertas.

Necesidad de seguridad, de atención y acompañamiento a las emociones, a la sensación de sentirme sostenido en mis momentos de miedo, inseguridad o angustia. Estas necesidades siempre hemos de procurar darles espacio, mirada, atención. Y estas vivencias de sostén, será lo que nos fortalecerá internamente y nos permitirá luego, sostener los momentos de displacer o frustración.

4. Atender su llanto es sobreprotegerles

“Tienen que aprender a que no siempre pueden tener lo que quieren” Esto se aplica a una frustración frente a un límite como no comer un helado en un momento dado, pero no frente a una necesidad emocional profunda de sentirse acompañados.

Esto es muy importante, a veces se confunde el acompañamiento emocional con el no poner límites o permitir la frustración.

Esto no es así, una crianza que atiende la emoción implica límites, frustración, llanto. Pero implica un llanto acompañado, no en soledad, implica acompañar a transitar por la frustración de lo que en un momento dado no se puede dar.

Nunca atender un llanto es sobreprotegerles.

Sobreprotegerles es evitarles los límites y frustraciones cuando Sí están preparados para vivenciarlas.

5. Las criaturas que fueron a la Escuela Bressol o Infantil no necesitan adaptación a P3 en el cambio de escuela

“Si ya se han adaptado a separarse ... “

Otro mito. Es importante pensar que cada cambio de etapa o ciclo necesita su proceso de elaboración y adaptación. Su mirada de atención y cuidado.

Si bien es verdad que cuando una criatura ya tiene la experiencia de que la separación puede no ser tan dolorosa y el hecho de haber estado acompañado en el pasado por adultxs que aún no conocía le puede haber dado una vivencia de seguridad emocional, el pasar a una escuela nueva, a una etapa diferente, a marcos de

funcionamiento diferentes le implicará todo un proceso de familiarización, vinculación y adaptación.

Y si esa primera experiencia no ha sido placentera, lo que se revivirá será la vivencia interna de desamparo, soledad e inseguridad. Y seguramente se pondrán en marcha estos mecanismos que nos defienden del dolor y la angustia que hablamos anteriormente.

Si lo pensamos en el mundo adulto, sería tan absurdo como pensar que si ya se nos ha muerto un ser querido en el pasado no vamos a duelar la muerte de una persona querida en el presente porque ya hemos aprendido a perder a un ser querido.

Qué se ha de tener en cuenta en los procesos de comienzo de la escolarización

La familiarización, un tiempo de vinculación.

Las criaturas necesitan un tiempo de familiarización con la nueva escuela y con las personas referentes adultas que le acompañarán.

Y en este primer tiempo de familiarización y de construcción de nuevos vínculos las emociones que tendríamos que cuidar y promover son las de SEGURIDAD FÍSICA Y EMOCIONAL Y EL PLACER.

Si una criatura tiene estas vivencias en el inicio de su escolarización estaremos ayudando a que fortalezca o construya la vivencia del MUNDO como un LUGAR SEGURO.

También estaremos construyendo la vivencia de la ESCUELA como un lugar CONFIABLE EMOCIONALMENTE, donde puedo abrirme a explorar, donde puedo desarrollar mi curiosidad innata de comprender la realidad que me rodea, en definitiva que puedo mostrarme tal cual soy y puedo aprender.

Para ello es importante que esta criatura sea acompañada por una persona adulta que ya sea referente, con la que se sienta segura, y recién quedarse con sus nuevos referentes, una vez se haya vinculado, aunque sea mínimamente. Que ya exista una experiencia de que me podrán sostener emocionalmente si lo necesito. Este inicio entonces será un momento de tres: la criatura, su adultx referente, el profesional que le recibe en la escuela.

Metodología y acompañamiento emocional

Es vital que repensemos las metodologías de las escuelas para dar espacio y tiempo para el acompañamiento emocional.

Cambio metodológico y acompañamiento emocional son dos aspectos inseparables, no podemos materializar uno sin el otro, porque no se sostendrá ese cambio. Hemos de generar dinámicas en las escuelas que permitan acoger el llanto de las criaturas, los tiempos de malestar, miedos, inseguridades... tanto como intentamos promover tiempos de disfrute, juego y aprendizaje.

Para ello hemos de rediseñar espacios, tiempos, materiales, propuestas ... todo un camino por recorrer. También hemos de seguir visibilizando que las ratios han de ajustarse a las necesidades auténticas de las criaturas para poder realmente acompañarles como necesitan y que sea sostenible para todxs, tanto para las criaturas como para lxs profesionales que les acompañan.

A modo de conclusiones

Hemos de tener presente que en estas experiencias de sus primeros años de vida las criaturas están construyendo algo vital, que es la CONFIANZA BÁSICA de sentir el MUNDO como un LUGAR SEGURO.

Esta confianza es lo que les permitirá abrirse a la exploración, a la relación, a las emociones y a los aprendizajes.

Hemos de proporcionar experiencias de SEGURIDAD en los cambios de etapa, de ciclos... tengan la edad que tengan, pero mucho más en edades tempranas porque sabemos que el impacto que esto tiene en el desarrollo psicológico es altísimo.

Hemos de respetar los ritmos que responden a las NECESIDADES VITALES de sentirse SEGUROS, SOSTENIDOS Y ACOMPAÑADOS EN SUS EMOCIONES.

Y no perder de vista las batallas a librar en los diferentes ámbitos:

- . políticas de conciliación del mundo familiar y laboral que promuevan la corresponsabilidad de los cuidados
- . ratios que permitan atender las necesidades vitales de las criaturas
- . reflexión y debate pedagógico que aporte herramientas para crear nuevas formas de acompañar el inicio de la escolarización.