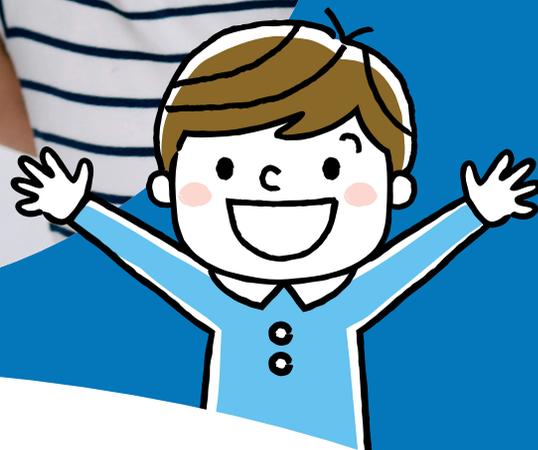


INFANTIL · PRIMARIA · SECUNDARIA

Curso
2020-21



ACOMPañAMIENTO EMOCIONAL

GUÍA CON POSIBLES ACTIVIDADES
PARA EL ACOMPañAMIENTO EMOCIONAL
Y EL INICIO DEL CURSO 2020-21



GUÍA CON POSIBLES ACTIVIDADES PARA EL ACOMPAÑAMIENTO EMOCIONAL Y EL INICIO DEL CURSO 2020-21*

Esta guía se elabora con el objetivo de facilitar al profesorado estrategias para un acompañamiento emocional de las niñas, niños y adolescentes de infantil, primaria y secundaria.

Asimismo pensamos que las familias estarán interesadas en conocer y cooperar con el centro en el que han depositado toda su confianza al escolarizar en él a sus hijas e hijos, o menores tutelados, es decir a sus seres queridos.

En esta guía se presentan, a modo de ejemplo, para quienes quieran voluntariamente utilizarlas, una serie de propuestas específicas para realizar durante los primeros días del curso escolar 2020-21.

La manera tan abrupta, imprevista y nueva de trasladar de un día para otro la educación presencial a una educación on-line ha supuesto para el profesorado y las familias un trastorno y angustia generalizados. Pero, sobre todo, ha supuesto una experiencia vital para el alumnado, que de repente se encontró, sin ningún periodo de transición para asimilar ese cambio, con un escenario familiar, social y educativo nuevo y, en muchas ocasiones, dramático.

No podemos obviar que vivimos tiempos inciertos y que esta pandemia precisa no solo de atención sanitaria sino también, de atención emocional.

Gran parte del alumnado, niñas y niños de corta edad, no han podido jugar, salir a la calle, visitar a sus abuelas y abuelos... e incluso pueden haber sufrido pérdidas definitivas de seres queridos.



GUÍA CON POSIBLES ACTIVIDADES PARA EL ACOMPAÑAMIENTO EMOCIONAL Y EL INICIO DEL CURSO 2020-21*

Tampoco podemos obviar que la situación económica puede haber afectado mucho al equilibrio familiar y que la angustia y preocupación de las madres, padres o personas tutoras se han podido transmitir con o sin palabras a los menores.

No debemos caer en la trampa de pensar que la adolescencia ha salido indemne de esta situación. Las relaciones sociales en esta etapa son una prioridad y, si bien ha existido un debate y una preocupación general sobre cómo podía afectar a la infancia y la tercera edad esta pandemia, la adolescencia ha sido la gran olvidada en los debates, mensajes de redes sociales, etc.

El alumnado adolescente, la gente joven no ha salido, no ha quedado con sus amigas y amigos, ha dependido más de su familia, vivenciando una falta de autonomía o de espacio de intimidad nuevo.

Por todo ello, pensamos que el inicio del curso 2020-21 debe garantizar que todas estas vivencias se aborden, y se intenten gestionar emocionalmente. Pensar que podemos iniciar el curso con algo parecido a “como decíamos ayer...”, en esta ocasión no es ni posible ni recomendable.

Una buena educación emocional promueve una actitud proactiva hacia el aprendizaje competencial, refuerza el autoconcepto personal y genera bienestar.

La inversión en tiempo y esfuerzo para el acompañamiento emocional es muy rentable. Sin un buen clima de aula y sin cohesión de grupo, el proceso de enseñanza-aprendizaje es más lento e incluso imposible. No abordar el estado emocional del alumnado genera exclusión y perjuicio social y la pérdida de parte del alumnado, que se desengancha del sistema educativo (absentismo, fracaso y abandono escolar temprano...) sin aportar a la sociedad todo su potencial creativo.



GUÍA CON POSIBLES ACTIVIDADES PARA EL ACOMPAÑAMIENTO EMOCIONAL Y EL INICIO DEL CURSO 2020-21*

Por otro lado es también una oportunidad que lo que ha sido pérdida se transforme en valor, recuperando el significado que tiene el cuidado personal y el cuidado entre las personas. La situación de confinamiento también ha producido una intensificación de la presencia de las diferentes personas que componen la familia, ha permitido asumir diferentes roles y responsabilidades. Aprovechar esta situación para colocar el cuidado, la ética del cuidado como un objetivo de aprendizaje es una gran contribución al desarrollo integral en igualdad del alumnado.

Desde Proeducar-Hezigarri Navarra, queremos facilitar ese acompañamiento emocional y, por ello, con la voluntad de ayudar, compartimos estas propuestas. Muchas de ellas son adaptaciones de propuestas que se utilizan para fomentar resiliencia, mejora del autoconcepto, cohesión y empatía. Esperamos que os sirvan.

Queremos aprovechar esta guía para agradecer a todo el colectivo docente vuestro gran trabajo e implicación en esta situación de incertidumbre que nos toca vivir.

*Una parte de las actividades propuestas son una *ADAPTACIÓN por parte del equipo PROEDUCAR-HEZIGARRI NAVARRA de actividades extraídas de "Manual de actividades que propicien resiliencia en niñas, niños y adolescentes migrantes y refugiados alojados en centros de asistencia social" de UNICEF.

GUÍA CON POSIBLES ACTIVIDADES PARA EL ACOMPAÑAMIENTO EMOCIONAL Y EL INICIO DEL CURSO 2020-21

Infantil

El coronavirus y el confinamiento han sido comunes en todas las familias, pero han podido provocar en las niñas y en los niños un importante efecto emocional que varía en función de las circunstancias en las que se ha desarrollado la vivencia de cada familia y de cada niña y niño.

En Educación Infantil siempre es importante crear un ambiente cálido, acogedor y seguro, en el que las niñas y los niños sientan seguridad y amor incondicional, así como un ambiente estructurado y flexible al mismo tiempo. Pero, además este inicio de curso debemos afrontar las necesidades surgidas tras la crisis vivida por toda la comunidad educativa, que debió cesar su actividad presencial repentinamente.

Las actividades que sugerimos a continuación están referidas al inicio de la escuela en la actual situación y son propuestas abiertas, libres, que posibilitan la interacción de las niñas y de los niños tanto con el entorno cercano como con las personas que los rodean y que serán moduladas en función de los planes de contingencia propios de cada escuela.



1. ACOGIDA

Presentación y vinculación afectiva con las personas adultas de referencia.

Para favorecer la vinculación afectiva con las personas adultas de referencia son necesarias nuestra actitud de respeto, cercana y afectuosa, y la intervención personalizada que posibilite que todas las niñas y todos los niños “encuentre su lugar y se sienta reconocida y reconocido” en el mismo. Esto favorecerá un clima de confianza en el aula, hoy en día más importante y difícil de conseguir que nunca, debido a las restricciones de contacto físico y la obligatoriedad del uso de mascarillas por parte de las personas adultas de referencia, que hace más difícil la vinculación visual, desvirtuando los parámetros de mirada y sonrisa vigentes hasta la pandemia actual.

- En el caso de nuevos reagrupamientos es importante que las familias y las niñas y los niños conozcan de antemano la formación del grupo que les corresponde.
- Organiza una entrada flexible el primer día que favorezca una acogida más personal o, en su defecto y, sobre todo en el caso de nuevas tutorías, posibilita que las familias comuniquen los aspectos relevantes que hayan podido pasar en el confinamiento y en el periodo vacacional.
- Coloca en un espacio visible las fotos de las niñas y los niños así como de las personas adultas de referencia del grupo.



2. JUEGO LIBRE

El juego es la actividad fundamental durante la infancia. Además, por medio de él las niñas y los niños pueden aprender nuevas formas de enfrentar los peligros o bien de entender el peligro.

Cuando las personas adultas pasan por una situación que les genera crisis, tienen la necesidad de contar y volver a contar lo que les pasó. Hacer esto les ayuda a asimilar la experiencia.

Por su parte, las niñas y los niños tienen la necesidad de volver a reproducir de manera activa, en el juego, las cosas que les sucedieron o que vieron. Esto equivale a contarlos una y otra vez.

- Favorece el juego libre tanto en los espacios del aula como en los espacios abiertos.
- Observa lo que hacen en los momentos de juego ya que les permite repetir lo que les ha sucedido para vivirlo con control y superarlo, así como expresar sus sentimientos.
- Si observas que el juego es muy repetitivo, se alarga en el tiempo y no evoluciona, participa en el mismo proponiendo alternativas que den apertura a la situación.
- Haz propuestas abiertas con materiales de manipulación, experimentación y expresión (bandejas de experimentación, actividades con agua, luces y sombras...).



3. ACTIVIDADES DE CONOCIMIENTO Y/O COHESIÓN GRUPAL

Para quienes empiezan supondrá conocer el grupo en las nuevas condiciones y para los de cursos anteriores, alumnos y alumnas de cuatro y cinco años, conocer su nuevo grupo, en el caso de desdobles y/o nuevas personas adultas de referencia.

Muchas de estas actividades se pueden desarrollar en la asamblea de comunicación o corro, en la que pueden contar sus experiencias. A la hora de sentarse puede ayudar si les pedimos que estiren los brazos o “muevan las alas” o con marcas en el suelo, para conseguir que el espacio sea lo suficientemente amplio.

- Cada niña y cada niño pone una marca en el suelo en el lugar que se va a sentar. Pueden poner la foto, un símbolo o el nombre según las características del grupo.
- Cantamos una canción en la que vamos diciendo los nombres de todas las personas: “Ai gongo maria gongo txibiribiri gongo, ____ txibiri gongo, ____ txibiribiri gongo”.
- Guardamos las fotos personales en un cofre o baúl y las vamos sacando preguntando: ¿Quién es? Según las características del grupo podemos hacer las preguntas más o menos complejas. P.e.: “¿Quién es esta niña que está sonriendo? ¿Quién es este niño que lleva una camiseta azul? También les podemos pedir que lo adivine otra persona del grupo.

Variación: Se sientan en el corro cada niña y cada niño con un objeto personal de una compañera o compañero. Se pone música, a la vez que vamos pasando el objeto. Al detenerse la música y por turnos, debemos buscar a la dueña o dueño del objeto y volvernos a sentarnos. Si adivinamos de quién es, el resto le damos un aplauso.

- “La pelota de ping pong”: Bailamos por la clase al ritmo de la canción “Pelota de ping-pong”. “Soy pelota de ping – pong, y salto, salto, salto, salto sin parar y si te toco ____ (nombre),empiezas a saltar.” Quien ha sido tocado por “la pelota” empieza a saltar cantando la canción. El resto del grupo se queda quieto, esperando ser tocado. Cuando “la pelota” le toca, saltan los 2 y tocan a otro par, estos 4 a otros 4... y así hasta que todo el grupo acabe saltando.
- “La ola” Formamos un corro (en pie) y cantamos : “ ____ (nombre) sal a bailar, que tú lo haces fenomenal, tu cuerpo se mueve como una ola: suave, suave su- su suave... Venga ____ (nombre) acompáñale”. Así van saliendo quienes vamos nombrando al centro, bailando. Si hay alguien al que le da mucha vergüenza salir le animamos, pero no le obligamos.

- En la asamblea o corro cuentan al resto lo que hicieron ayer a la tarde, lo que les pasó el fin de semana..., la vivencia que quieran compartir con el grupo. Es interesante que el resto del grupo pueda hacer comentarios y preguntas al respecto cuando acabe de contarnos la vivencia.



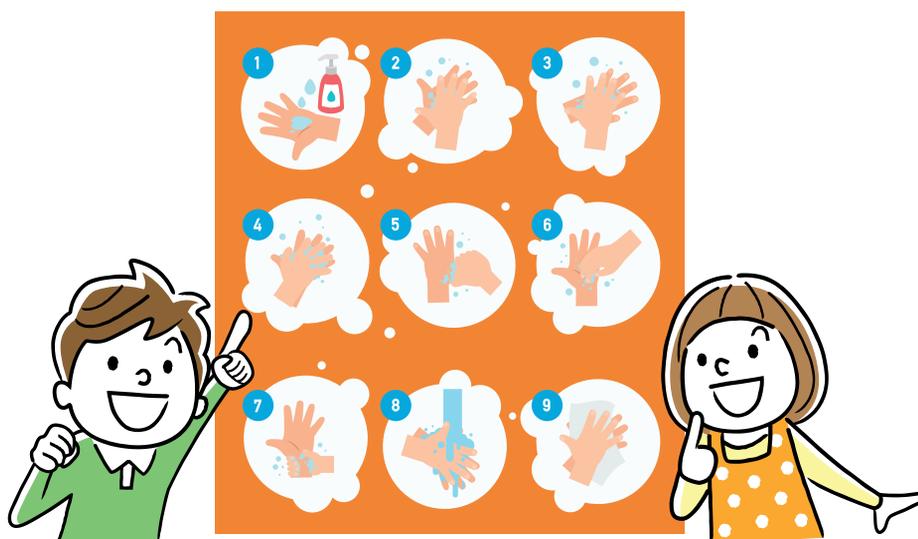
- Traen una foto de casa que les resulte significativa y nos cuentan qué aparece en ella, cuándo pasó, cómo se sintió, etc.
- Escribimos un diario de buenos momentos con las cosas buenas que nos han pasado en la escuela (si lo hacemos al finalizar la jornada) o con las que nos han pasado en casa (si lo hacemos al inicio de la misma).
- Contar cuentos cortos que lleven mensajes positivos, de superación en momentos de crisis o ver algún cortometraje y comentarlo. P.e.: Piper de Pixar, en el que el protagonista, un pajarito con miedo a abandonar el nido supera sus temores.
- "Atrévete a...." En un cofre o caja metemos unas pequeñas cartas con pictogramas con acciones tales como cantar, bailar, aplaudir, saltar... Tiene que haber una por persona. Movemos el cofre y sacamos por turno la carta y realizamos la acción señalada.

4. CONTEXTO FÍSICO

Conocer el entorno de convivencia.

Para quienes empiezan supondrá conocer el espacio en las nuevas condiciones y para los de cursos anteriores, alumnos y alumnas de cuatro y cinco años, conocer su nuevo grupo. En el caso de desdobles encontrarán nuevas personas adultas de referencia y el espacio distribuido de otra manera, según la organización de cada escuela.

- Trabajar los hábitos básicos de higiene en esta nueva situación. Es importante enseñarles buenos hábitos de salud, como cubrirse la tos y los estornudos con el codo y lavarse las manos, animándoles a lavarse las manos frecuentemente durante, al menos, 20 segundos. Podemos crear bandejas de vida práctica y trabajar el lavado de manos por grupos pequeños, a modo de presentación. Puede ser de gran utilidad colocar instrucciones con pictogramas a su altura para que interioricen bien los pasos de un correcto lavado de manos.



- Podemos utilizar la mascota de la clase para mostrarles los síntomas de esta enfermedad (estornudos, tos, fiebre), para enseñarles qué hacer si se sienten mal y para consolar a quien se encuentre en esta situación.
- “Mi lugar favorito”: Se realiza un recorrido por toda la escuela. El recorrido en sí es una actividad en la que, a modo de presentación Montessori, hacemos hincapié en la nueva manera de moverse por la escuela. Es importante que se haga en grupo pequeño, incluso por pareja.

En este recorrido apuntamos o fotografiamos los lugares favoritos de las niñas y de los niños y más tarde compartimos la información con el resto. Si no hacemos foto también podemos utilizar pictogramas o dibujos, según las características del grupo.

Podemos elaborar un mural que recoja estos lugares o crear una caja de vida en la que demos cabida a estas fotos, pictogramas o dibujos realizados.

- Trabajar las normas básicas: “Se sale y se entra así, para jugar,... así, para descansar, en el patio, ... así”, etc. Estas normas estarán relacionadas con el plan de contingencia de cada escuela.

Recomendamos colocar la información visual de las normas imprescindibles a la altura de las niñas y los niños para que puedan rescatarla en el momento oportuno.

- “A guardar, a guardar, cada cosa en su lugar”. A ritmo de esta cantinela les pedimos que participen en la recogida de material de manera lúdica. Al comienzo ayuda que no haya un material excesivo en la clase o en los rincones o ámbitos de juego.

Esta actividad se puede realizar tanto en los espacios naturales donde se encuentra el material como en el corro, recopilando previamente diversos materiales y preguntando dónde se guardan.



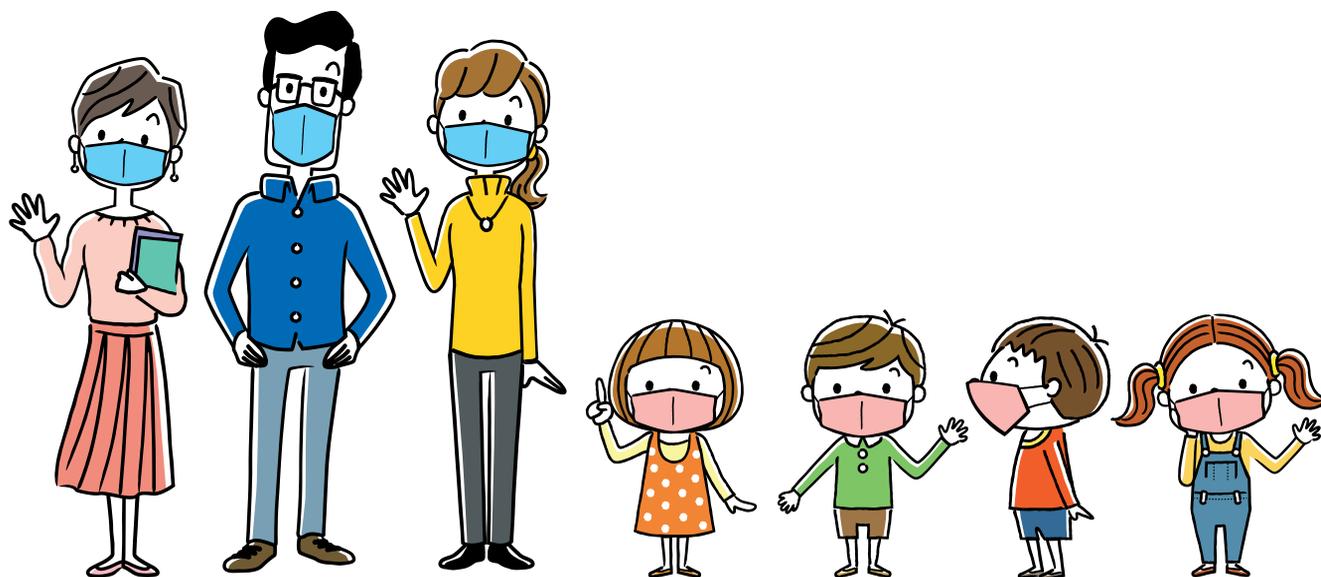
GUÍA CON POSIBLES ACTIVIDADES PARA EL ACOMPAÑAMIENTO EMOCIONAL Y EL INICIO DEL CURSO 2020-21

Primaria

1. BIENVENIDA

Presentación y personas adultas de referencia.

- Preséntate al recibir a tu alumnado (di tu nombre, qué actividad realizas, dónde puede encontrarte y algo que te guste hacer).
- Pregunta a cada niña y niño cómo quiere que le llamen (y respeta siempre su solicitud a partir de ese momento).
- NO le formules más preguntas (por el contrario, ofrécele información concreta y dile que puede preguntar lo que quiera, cuando quiera).



- Presenta a todo el equipo docente que entrará en el aula y al personal de administración y servicios con el que puede llegar a necesitar relacionarse.
 - ▶ Importa que conozca el nombre de cada persona con quien tendrá contacto.
 - ▶ Importa que ubique la función de cada persona, de modo que pueda acudir a solicitar lo que necesite cuando sea el caso.
- Da tiempo y protagonismo para que cada niña/niño del grupo se presente.
- Propicia que cada cual diga su nombre y salud.

2. CONTEXTO FÍSICO

Conocer el entorno de convivencia

- Realiza un recorrido por el centro, mostrando cada área del mismo y los recorridos seguros que puede realizar en sus desplazamientos fuera del aula (entradas, salidas, ir al baño o a aulas específicas, patios...)
- Ten especial cuidado en mostrar que contará con aula, comedor y sanitarios suficientes, limpios y bien equipados, que le permitirán estar en el centro en condiciones seguras en las que se respete su valor y su dignidad de manera cotidiana. Para ello podrías ofrecerle mensajes como:
 - ▶ “Éste es el comedor. Nos encargamos entre todo el mundo de que siempre esté ordenado y limpio, así que siempre podemos disfrutar las comidas aquí.”
 - ▶ “Éste es el baño que puedes usar cuando lo necesites. Siempre estará limpio cuando lo uses, para que puedas sentirte a gusto.”



3. MATERIALES

- Asegúrate de que entienda la importante diferencia entre objetos personales y objetos comunes en el aula.
 - ▶ Muestra los objetos personales que puede traer de casa y que deben ser de uso personal.
 - ▶ Muestra los objetos comunes que puede usar en el aula.
- Es importante que todas las niñas y niños tengan los mismos objetos personales y de uso individual. Puede ser:
 - ▶ Estuche pequeño con lápiz, goma, sacapuntas, tijera, regla y un bolígrafo azul y otro rojo.
 - ▶ Botella de agua o vaso, con el nombre propio e inicial del 1er apellido visibles.

Explicad que pueden colocar su nombre a los objetos personales y decorarlos como quieran.

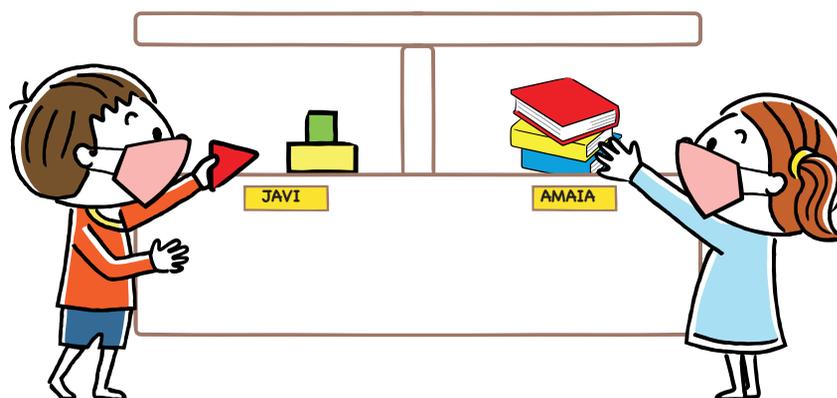
- Es importante que todos los objetos comunes estén en buenas condiciones de uso y que haya una cantidad suficiente para que puedan usarse simultáneamente por varios grupos cuando sea necesario. Pueden ser: diccionarios, globos terráqueos, pinturas, pinceles, juegos de mesa, etc.



- Muestra los demás objetos comunes relacionados con la higiene (jabón, gel hidroalcohólico, toallitas de papel desechables, papelera con pedal, gel limpiador de superficies...).
- Explica el protocolo de uso de estos materiales de higiene y practica pautas de uso.



- Describe la regla que indica que ninguna persona puede tomar los objetos personales de nadie. NO se puede coger objetos de otras personas con o sin permiso, así como el resto del alumnado no puede tomar sus objetos personales. Si esto pasa, es necesario avisar a ... (nombre de la persona adulta a cargo) para que desde casa ayude a interiorizar esta regla.
- Pídeles que por turnos (sorteo) escojan el espacio que pueden ocupar para guardar sus cosas dentro del aula estable en la que estará.
- Si se considera oportuno, se les puede decir que pueden colocar su nombre, pegar dibujos y decorar como quieran ese espacio propio, para que las demás personas sepan que es su lugar, donde dejará a resguardo y con seguridad sus objetos personales de uso individual.
- Acompañadles y ayudadles, si fuese preciso, a colocar sus objetos personales en el espacio que escogieron.



- El espacio y la decoración que elijan no pueden tapar, quitar o invadir la decoración de otras compañeras o compañeros y tampoco puede estropear la pared ni cualquier otro objeto. Si algo así sucede, será responsable de repararlo o restituirlo.
- Repíteles a quién pueden recurrir si algún compañero o compañera coge sus cosas o invade su espacio de cualquier modo que le genere molestia o no cumpla con las reglas de convivencia interna del grupo y del centro.
- Asegúrate de que si traía objetos personales consigo no permitidos, los coloque en algún lugar cercano a la figura docente o los incluya en su propia bolsa o caja personal y que no sean utilizados.
- Pídele que, de la manera que quiera, marque sus cosas. Puede colocar su nombre o el modo como quiere que se le llame, pintarle cualquier cosa con la que se identifique (es decir, que tenga un sentido especial para él o ella).
- Asegúrate de reforzar y enaltecer la importancia de que su nombre esté escrito en sus cosas, así como de reforzar el valor de su identidad.
- Asigna un tiempo y materiales para personalizar cajones, estanterías, cajas... donde dejará sus objetos personales de uso individual.
- Incluye actividades en las que pueda pintar, grabar o bordar su nombre en los objetos o espacio personal.
- Presenta el material para que elijan la forma como quieren etiquetar sus objetos personales o decorar los cajones o espacios de guardado que les hayan sido asignados.
- Si alguien rechaza los objetos ofrecidos, respetaremos esa opción personal. Simplemente, deja los objetos sobre un espacio común del aula explicando que puede hacerlo después, si así lo prefiere, pero que esas son sus cosas y es su decisión cómo personalizarlas.

4. CONVIVENCIA

Reglas de aula y de centro

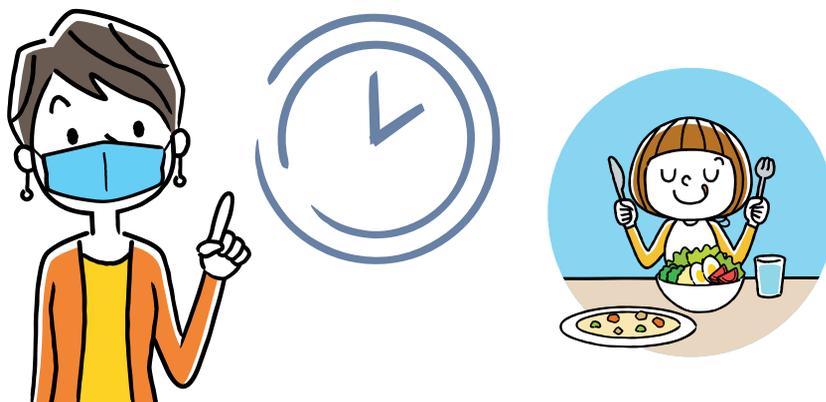
- Explica que el grupo estable de convivencia tiene una serie de reglas que es necesario seguir por su propio bien y por el del resto de la clase y su familia.
- Ofréceles (si se cuenta con ello) una hoja con el resumen de las reglas.
 - ▶ - Las reglas deben estar resumidas en frases muy cortas (con la idea central transmitida de manera directa).
 - ▶ - El resumen debe tener un símbolo o imagen que represente cada regla, para asegurar que pueda ser comprendida y retenida por quienes no saben leer o lo hacen con dificultad.
- Explicad que las reglas se aplican para todas las personas dentro del grupo de convivencia.
- Puede ser útil revisar el reglamento al inicio de la jornada antes de cualquier actividad. Por ejemplo, preguntar al inicio del día qué recuerdan del reglamento y completar entre todo el grupo lo que sea necesario.
- Conversad por turnos, cuando lo consideréis oportuno, con cada niña/niño sobre cada regla, y aseguraos de describirla de la manera que mejor la comprenda (con palabras más simples, con ejemplos, etc).



- Pedidles que, en otra hoja de papel, dibujen o escriban lo que a él o ella le permita recordar con más facilidad la regla.
- incluid las consecuencias por incumplimiento de las reglas, y también el sistema de incentivos por buen comportamiento.
- Preguntad a cada niña/niño si algo no se entiende bien o si tiene alguna duda.
- Es importante hacer énfasis en la privacidad de las actividades de higiene, así como el cuidado y protección de su cuerpo frente a todas las personas, sus iguales o adultos (no importa quiénes sean), en su entorno familiar, social o educativo y a partir de este momento, de tal manera que resulte un aprendizaje para el resto de su trayecto/vida.
- Explicad que hay un calendario de tareas. Esto significa que todas las personas que conviven en el grupo estable del aula tienen responsabilidades. Algunas tareas son de todas las personas y se van rotando, y otras son responsabilidad de cada cual.
- Más adelante, sin avasallar con exceso de información, se recordarán las normas.

5. ACTIVIDADES Y TAREAS

- Tened un horario a la vista con una programación clara y establecida:
 - ▶ Hora de entrada
 - ▶ Hora de recreo.
 - ▶ Hora de salida.



- Actividades de higiene y lavado de manos y limpieza de objetos personales y comunes.
- Actividades de mantenimiento e higiene del espacio común (ventilación, lugares de trabajo...)
- Horario de almuerzo y comida (si es que hay comedor).
- Horario de actividades grupales.
- Horario de actividades individuales.
- Horarios de ocio
- Días de salidas o actividades fuera del centro (salida a parques o espacios verdes cercanos)



- Horarios y días para actividades recreativas (festivales de invierno, etc)
- Entregad un calendario de actividades individuales en una hoja.
- Marcad en el calendario las actividades que se espera que realicen, escribiendo su nombre en el recuadro que corresponda (día y hora). Por ejemplo:
 - ▶ Recoger y dejar ordenado su espacio de trabajo al finalizar la jornada diariamente.
 - ▶ Ayudar a limpiar el espacio común junto con las demás niñas y niños con quienes lo comparte.
 - ▶ Actividad de aseo u orden en espacios colectivos (como recoger materiales comunes, días en los que es responsable de lavar dichos materiales comunes).

6. COHESIÓN DE GRUPO

6.1 SOY YO

Materiales

- Hojas de cartulina de colores, tamaño folio o A4.
- Pinturas y rotuladores de colores.

Objetivos

- Facilitar la presentación de cada integrante del grupo, más allá de su nombre.
- Propiciar un buen clima de aula

Actividades

- Entrega a cada niña/niño una hoja de cartulina del color que cada cual elija y tú quédate con una.
- Divide y dobla tu hoja en tres partes iguales a lo largo, de manera que quede como un tríptico.
- A continuación, pídeles que hagan lo mismo con las suyas y que escriban su nombre (cómo les gusta que les llamen) con los materiales disponibles (pinturas, rotuladores) en alguna de las tres caras de la hoja de cartulina.
- Diles que en otra de las caras del tríptico, dibujen tres símbolos (figuras, formas) que sientan que les representan o definen.
- Después, indícales que en la cara del tríptico de cartulina que queda libre, representen con dibujos dos cosas que les gustan y dos que no.



- Pídeles que plieguen el tríptico mostrando la cara que elijan.
- Esta hoja se quedará en el aula durante la estancia del niño/de la niña para marcar su espacio de trabajo, para que sepa que ahí tiene siempre “un lugar”.
- Es importante que cada cierto tiempo (cada tutor/tutora sabrá con qué frecuencia: diaria, semanal, quincenal...) les preguntes si quieren quedarse en ese lugar o cambiarse a otro.
- Se sugiere que intercales los lugares entre alumnado recién llegado y quienes llevan tiempo en el centro, de esta manera es más fácil fomentar que quienes se sienten con más seguridad en el entorno, apoyen a quienes han llegado hace poco en las diferentes actividades y se relacionen entre sí, pero hay que estar muy pendientes de las interacciones y posibles “excesos” de poder o jerarquía.

6.2 SOMOS UN EQUIPO

Esta actividad es especialmente recomendable para centros/aulas con gran movilidad de alumnado).

Materiales

- Papel continuo.
- Pinturas y rotuladores de colores.

Objetivos

- Propiciar la cohesión grupal.
- Fomentar la comunicación y colaboración.
- Elaborar un mural que quedará pegado a la pared todo el curso.

Actividades

- Explícales que ser un equipo significa que en el aula todas las personas son igual de valiosas. Es importante que todas las personas participen y que se escuchen todas las voces. Ser miembro de un equipo significa tener confianza que lo que vas a aportar es único y significativo. También implica que valoras igualmente lo que aportan las demás personas y así estarás cuidando las relaciones entre las y los participantes.
- Coloca un pedazo largo de papel continuo en alguna pared del aula.

- Pide al grupo que diseñe en el papel un código común de identidad compartida, de la manera que quieran. Conjuntamente construirán un mural que será la memoria del grupo. Quiénes están, quiénes van llegando y quiénes se van... Así quedará su representación en él.
- El código de identidad común se puede construir, por ejemplo, inventando un nombre de grupo, definiendo ideales o creencias compartidas simbolizadas en figuras, formas, graffiti, manchas, colores, etc., o a partir de un tema que les interese o inquiete y sus distintas formas de representarlo.
- Conforme crezca el grupo y/o se integren nuevas niñas o niños, y si hacen falta espacios para representar algo, se le puede agregar una extensión de papel al mural. De esta forma, se fomenta la creación "en equipo", incluyendo las ideas de todo el mundo, ayudándoles a dar forma a un tema que pueden ir trabajando a lo largo de toda su estancia o curso completo.



6.3 MI HUELLA

Esta actividad es recomendable para acoger al alumnado que llega al grupo cuando éste ya está constituido.

Materiales

- Hojas de papel.
- Pinturas y rotuladores de colores.
- Tijeras.

Objetivos

- Propiciar la acogida a un nuevo integrante del grupo.
- Fomentar la comunicación y colaboración.

Actividades

- Se reparten a cada niña o niño dos hojas y se les pide que dibujen la silueta de una de sus manos con el material común que está disponible en el aula.
- Pídele al niño o a la niña que acaba de incorporarse al grupo que escriba en ella lo que necesita del resto para sentirse a gusto y con seguridad en el aula y en el grupo.
- Explícales que muchas veces se compartirán sentimientos de los que puede ser difícil hablar, y que seguramente ésta será una emoción que todas y todos, viven porque es normal sentirse así.
- También pídeles que escriban o dibujen lo que se disponen a dar al grupo para que las compañeras y compañeros también sientan comodidad y seguridad. Por ejemplo: "ofrezco no burlarme de lo que me cuente mi compañera/compañero", "aprender sobre otras culturas", etc.



- Repíteles que en el aula se pueden expresar con dibujos o palabras y con los materiales comunes disponibles, lo que cada cual quiera. Pueden ser dibujos y también pueden ser objetos.
- Cada idea o petición que el niño/niña tenga para sentirse con seguridad en el grupo con el resto, la escribirá (con palabras) o dibujará con un símbolo dentro de la silueta de su mano.
- También puedes pedir que hagan un diseño, le pongan color o adornen como deseen el dibujo de su mano para presentarlo al grupo.
- Se le invitará a recortar la silueta de su mano y a colocarla en el panel común del grupo.
- De esta manera queda simbolizada su entrada en el grupo y se legitima su voz para pedir lo que necesita.

Una vez realizado esto, pedídes (a quienes quieran hacerlo voluntariamente), leer lo que escribieron en voz alta y hablar sobre cada idea con el resto del grupo.

Pueden realizar esta actividad diciendo "Yo les pediría a mis compañeras y compañeros que..." y a continuación, "Me comprometo a..."

El tutor o tutora cerrará la actividad agradeciendo la participación y reforzando la idea de valentía, ya que es difícil pero muy importante atreverse a decir lo que se necesita. También destacará la importancia y responsabilidad de proponer algo que ofrecer al grupo.

6.4 EMOCIONANTE

Materiales

- Hojas de papel.
- Pinturas y rotuladores de colores.
- Tijeras.

Objetivos

- Identificar, nombrar y normalizar las diferentes emociones y dejar claro que todo el abanico de emociones pueden ser sentidas por todas las personas, independientemente de su identidad de género.
- Facilitar la expresión emocional
- Facilitar la diferenciación entre sentir y actuar según sus emociones
- Aprender a reconocer emociones en su propia persona y en el resto para favorecer el desarrollo de la empatía.
- Ayudar a que aprendan estrategias para cambiar emociones negativas por unas más positivas.

Actividades

- Dale a cada niña/niño un pedazo de papel continuo grande (un pliego de 1 x 1m aproximadamente).
- A continuación, pídeles que representen su cuerpo en una silueta humana (como cada quien la quiera representar) en el pedazo de papel.
- Después de acercarles los materiales comunes de dibujo, si existe el recurso, léeles un cuento (adaptado a su edad) que hable de emociones, por ejemplo, "El pájaro del alma", "El monstruo de colores"... o proyecta una película que explique algunos estados de ánimo, como "Inside Out (Del revés)" o "Cadena de favores"; o simplemente, dales una breve exposición sobre sentimientos o emociones más comunes (enojo, tristeza, alegría, preocupación, etc.) Es importante comentar que los sentimientos no son adecuados e inadecuados, buenos o malos, sino que simplemente existen.



- Después, pídeles que mencionen en voz alta los sentimientos (tanto aflictivos como positivos) que experimentan con mayor frecuencia.
- Al terminar esta lluvia de ideas, pídeles que ubiquen dichas emociones en su cuerpo. Para ello, pueden cerrar los ojos (“¿dónde crees que puedes ubicar o has sentido el enojo, la rabia, la tristeza, la culpa, la alegría, etcétera?”).
- Pídeles que marquen la emoción dentro de su silueta humana, poniendo a cada una un nombre y un color (como cada uno prefiere llamarle a esa emoción) coloreando el área completa que corresponde a cada emoción, ya sea dentro, en el margen o en la superficie del cuerpo.
- Una vez realizado el trabajo individual, pídeles que lo compartan con el grupo (respetando a quienes no lo quieren hacer). Ayúdales a ver las similitudes y las diferencias entre las emociones y cómo las viven, cómo las nombran, de qué color las ven, etc.
- Anímales para que hablen sobre sus emociones, las reconozcan y las legitimen.

6.5 LA BURBUJA

Materiales

- Dibujo de la silueta personal realizada en otra actividad.
- Pinturas y rotuladores de colores.

Objetivos

- Tras la experiencia del confinamiento y estos meses de pandemia, habilitar un espacio en el que sea posible hablar de la ansiedad y el miedo (realidad que con frecuencia es silenciada o naturalizada).
- Describir qué es ansiedad y qué es miedo.
- Construir de manera simbólica habilidades que favorezcan la autoestima y la percepción del propio control.
- Facilitar estrategias para el autocuidado y reconocer que sin éste, no podré cuidar con calidad a las personas que quiero de mi entorno.

Actividades

- Indícales que tomen el dibujo sobre sí mismos (la silueta en la que dibujaron las emociones) para continuar trabajando sobre él.
- Pídeles que cierren los ojos, en el lugar en el que estén, e imaginen que alrededor de su cuerpo se forma una burbuja que les rodea por completo.
- Diles que la burbuja es individual. Ninguna burbuja abarca a más de una persona.
- Dales unos segundos para imaginar cómo es esa burbuja, para luego formular preguntas disparadoras:
 - ▶ ¿De qué color es tu burbuja?
 - ▶ ¿Tiene un solo color o varios?
 - ▶ ¿Es brillante, opaca?
 - ▶ ¿De qué parece estar hecha?
 - ▶ ¿Está quieta o se mueve?

Puedes añadir cualquier otra posible característica de "la burbuja" que te venga a la mente.



- Pídeles que se imaginen que esa burbuja que rodea a toda su persona es de un material ligero y frágil (como las burbujas de jabón), y además de frágil es muy valiosa.
- Ahora, diles que abran los ojos y la tracen alrededor de su silueta de las emociones, sobre el mismo papel. Dales unos minutos para que dibujen y decoren la burbuja como quieran.
- El tutor o la tutora dirá luego lo siguiente (adaptando el lenguaje a la edad y características del alumnado):

“Imaginemos que esta burbuja es tu espacio vital, que es el espacio que rodea tu cuerpo y protege tus emociones y sentimientos de todo lo que ocurre fuera de ti que afecta a tu persona (tu cuerpo, tus pensamientos y tus sentimientos). Sabemos que ocurren muchas cosas fuera de ti que te provocan emociones positivas y negativas. Tú no puedes controlar si ocurren o no.”

Se les hace la pregunta abierta:

“Pensemos entre todo el grupo: ¿Qué puede hacer que se rompa o lastime la burbuja?”

Espera a que respondan, anotando en la pizarra las ideas que podemos considerar acertadas (P.e.: insultos, golpes, malos tratos en general, abusos de poder, amenazas, enfermedades, etc).

- Si no hay respuestas, puedes proponer ideas acerca de qué es ansiedad y miedo:

“La burbuja se rompe con palabras o acciones que hacen daño al cuerpo o a las emociones, con acciones que lastiman o que hacen sentir incomodidad y que se notan dentro del cuerpo.”

Describe en este momento los conceptos de ansiedad y miedo, adecuando el lenguaje a las características y habilidades del grupo. Las ideas que deben estar presentes son:

- ▶ Ansiedad y miedo son emociones que dificultan actuar con normalidad y que pueden llegar a provocar síntomas físicos (sudor, temblor, palpitaciones, llanto incontrolado, respiración agitada), suelen impedir mantener el autocontrol y su origen suele estar en una preocupación excesiva por alguna situación propia o ajena.
 - ▶ El miedo y la ansiedad pueden darse en múltiples ocasiones.
 - ▶ En general no se habla mucho del miedo y la ansiedad personal, o parece que es “natural”, como si estuviera bien que sucediera.
 - ▶ Es importante aprender qué hay que hacer para prevenir o evitar el miedo y la ansiedad.
- Después, explícales que esa burbuja es su protección y es importante pensar de qué manera cuidarla y preservarla. Cuidar la propia burbuja es algo que se aprende.
 - A continuación, pídeles que modifiquen el dibujo de su burbuja, cambiándole lo que les parezca que “la hace más fuerte”.
 - Cuando han acabado la tarea, pídeles ideas sobre cómo pueden proteger su burbuja y apunta las respuestas en la pizarra. En este punto, intenta guiar la conversación para rescatar las opiniones en las que notes el uso de algún recurso que tenga que ver con resiliencia o asertividad con el que resolvieron alguna situación de riesgo, y pudieron resguardar su integridad y autoprotección -solos o con ayuda de otra persona-.

- No remarques lo que creas que estuvo “mal hecho” ni digas ninguna frase que puedan interpretar como juicio o reproche. Si surge algún contenido que pienses que es bueno aclarar, no lo digas tú directamente; pregunta al grupo si se le ocurren otras maneras de hacerlo y guía la conversación hacia la información que sea más útil.
- Pídeles, por último, que cada cual piense en una situación -la primera que les venga a la mente- en la que pudieron preservar su burbuja intacta. Es decir que les pasó algo que rompió su burbuja, pero pudieron hacer algo para repararla y después sentirse mejor. Diles que representen cómo “cuidaron su burbuja” con una imagen (dibujos, figuras...)
- Si queda tiempo en la sesión, solicita a dos o tres personas que, voluntariamente, compartan sus trabajos y reflexiones.
- Como actividad grupal, se les pide que incorporen en el muro colectivo algo que represente el miedo y la ansiedad, del modo que prefieran. Puede ser agregando un color específico al mural, un símbolo, palabras o dibujos.

6.6 COLLAGE DE LAS EMOCIONES

Materiales

- Revistas para recortar o recortes de revistas.
- Tijeras.
- Pegamento.
- Rollo de papel continuo.
- Pliegos de cartulina de diferentes colores.
- Rotuladores.

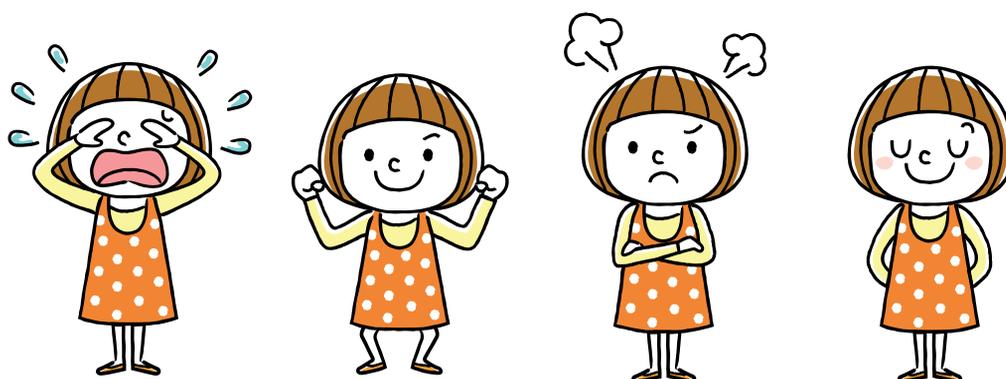
Objetivos

- Reconocer y asociar las emociones a situaciones, interacciones, gestos y palabras.
- Propiciar el paso de la pura expresión de la emoción, al control de la misma.
- Facilitar estrategias de pensamiento previas a la acción que les ayude a pensar antes de actuar.

Actividades

- Pídeles a las niñas y niños que recorten de las revistas imágenes, palabras, situaciones, etc. que puedan despertar las siguientes emociones: alegría, tristeza, nerviosismo, miedo, tranquilidad, preocupación.
- Coméntales que éstas son algo que podemos dominar o controlar y por lo tanto es posible pasar de una a otra.
- Pídeles que expliquen cómo creen que se puede pasar de una emoción a otra (o de un estado emocional a otro). No se trata de "ocultarlas, enterrarlas para siempre, ignorarlas u olvidarnos de ellas, sino 'hacer algo consciente' para lograrlo".
- Por ejemplo:
 - ▶ "¿Cómo puede estar un niño/una niña enfadada y luego relajarse?"
 - ▶ "¿Qué creen que haya ocurrido para que pase del enfado a la relajación?"
 - ▶ "¿Cómo se puede pasar de estar triste a estar contento/contenta?"
 - ▶ "¿Quién puede dar un ejemplo en el que alguien estuvo con muchos nervios y luego se relajó?"
 - ▶ "¿Creen que se pueden sentir muchas emociones al mismo tiempo?"
 - ▶ "¿Cómo podríamos hacer para poner un orden a esas emociones?, ¿o para salir de los estados en que confundimos lo que nos pasa o sentimos varias cosas al mismo tiempo?"

Es probable que den respuestas relacionadas con cambios en el ambiente, y no con estrategias personales. Esto último es lo que se espera promover en el debate grupal (qué cosas pueden hacer "dentro de sí mismas/mismos").



- A continuación, dales unos minutos más para que escriban o dibujen una situación al lado de cada emoción representada con collage en la que personalmente se hayan sentido así.
- Después, pregúntales si esa emoción cambió al hacer algo con la conciencia de estar mejor. Pregúntales qué fue lo que hicieron para lograrlo y pídeles que lo representen también con un símbolo o un dibujo.
- Invítales a compartir frente al grupo su trabajo de hoy, ayudándoles a transmitir su relato. Procuraremos escuchar detalladamente los relatos, sin corregir lo que pasó, sin juzgar, ni dar consejos



Para la actividad de trabajo en el mural de grupo, se dejan los últimos 30 minutos de la sesión, invitando a que, de forma opcional, representen algo que aprendieron o pensaron en el trabajo del día. Si no se les ocurre algo, es importante no presionarles, pues lo más importante de esta actividad sigue siendo la integración grupal observando los roles que desempeñan (quién ayuda a quién, quién puede necesitar más ayuda, etcétera).

7. REFLEXIÓN SOBRE LA EXPERIENCIA VIVIDA

HISTORIA DE MIS ÚLTIMOS SEIS MESES

Esta propuesta consta de 5 actividades secuenciadas. Es recomendable para analizar y hablar de la experiencia vivida a lo largo de los últimos seis meses en los que el alumnado ha vivido unas experiencias completamente nuevas e imprevisibles que conllevaron confinamiento domiciliario y desescalada paulatina para volver a recuperar poco a poco espacios comunes al aire libre y relaciones sociales, lo que ha supuesto cambios en las conductas sociales, el ocio y la interacción entre personas tanto con sus mayores como con sus iguales.

Materiales

- Cartulinas de colores.
- Pinturas y rotuladores.
- Papel transparente (celofán o similares).
- Elementos para producir sonidos.
- Bolígrafos o lápices.
- Hojas blancas.
- Tijeras.

Objetivos

- Generar espacios para analizar los aprendizajes de la vuelta a la escuela después de un periodo de tiempo tan extenso y con unas características tan especiales como las que genera la pandemia actual.
- Construir mayores fortalezas para su futuro
- Localizar los momentos "hito" durante el confinamiento y la no asistencia al colegio (positivos o negativos).
- Pensar en sus historias, hacer un recuento de lo bueno y lo malo (integración de experiencias). Identificar los obstáculos a los que se han enfrentado y se enfrentan, y las herramientas con las que cuentan para superarlos.

- Mostrarles sus capacidades para tomar decisiones (proyectadas a futuro)
- Analizar lo que les parece útil (con qué se quedarían, qué no volverían a hacer)
- Valorar los resultados para beneficiarse de la experiencia.
- ¿Qué se aprendió y qué más necesita ser aprendido?
- ¿Cuáles fueron los éxitos y cuáles los fracasos? (todas las experiencias los implican)
- Explicitar que los éxitos pueden ser utilizados para enfrentar la próxima experiencia adversa con mayor confianza, y los fracasos pueden ser analizados para determinar cómo corregirlos.
- Ofrecerles espacios en los que reciban información, para volver a tomar decisiones, ahora con más experiencia y herramientas.
- Propiciar la creatividad para resolver cualquier dificultad, grande o pequeña, en cualquier situación

En los espacios en los que analizan la experiencia, pueden percibir y construir nuevas alternativas y sumar aprendizajes.

NO se trata de asustar sobre los riesgos y peligros de la situación actual. Tampoco se trata de desalentarles en la vuelta a la escuela (aunque nos preocupen legítimamente los riesgos a los que se exponen en el centro). Se trata más bien de confirmarlos como personas con capacidades para decidir sobre cómo actuar para intentar controlar los contagios y disfrutar con la vuelta al colegio y el reencuentro con sus iguales y el profesorado.

Son niñas y niños con mucha fuerza, muy valientes, que saben elegir y saben rechazar lo que no les sirve.

7.1 HOY

Recomendable para finalizar los primeros días de vuelta al cole.

- Divide a la clase en grupos de 4-5
- Entrégales una cartulina del color de su elección y coloca pinturas y/o rotuladores al alcance de cada grupo
- Pídeles representar con dibujos, figuras, formas, colores o palabras, los recuerdos de las cosas que han hecho a lo largo del día en la escuela. Cada recuerdo en una cartulina. Cada niña/niño debe plasmar al menos 3 recuerdos.
- Es importante observar y acompañar a las niñas y niños mientras trabajan.
- Cuando la mayoría haya terminado de representar sus recuerdos de este día, pásales una o dos tiras de papel transparente (celofán o similar).
- La indicación ahora será: "Coloca esta tira de papel encima de la(s) otra(s) tira(s) ya dibujadas. Ahora dibuja sobre el papel transparente los obstáculos con los que te encontraste en ese momento y/o lo que aprendiste.

7.2 EN CASA DURANTE EL CONFINAMIENTO

- Repite la actividad anterior pero poniendo el foco en los recuerdos generados a partir del confinamiento.
- Repite que están en un grupo de personas que ya conocen, que han pasado por situaciones parecidas y pueden entender muy bien las emociones que a lo mejor están sintiendo
- A menos que una niña o niño entre en crisis o rompa en llanto, mantente en silencio sosteniendo la mirada y alentándolos a terminar en silencio, sin interrumpir su concentración y avance.

- En este ejercicio pueden presentarse todo tipo de reacciones en el alumnado. Si ves que necesitan mayor contención, puedes acercarte, normalizando las emociones suscitadas e invitando a que eso también lo pongan en el dibujo, diciendo frases como:

“Entiendo que te sientas así, gracias por tu confianza para expresar esto. Creo que podrías dibujar eso también en algún lugar de tu dibujo de hoy. ¿Dónde lo querrías poner? Aunque no nos guste, las emociones/sentimientos también son parte de lo que nos pasa, de nuestra historia, y pueden tener un lugar en el dibujo.”

- Cuando la mayoría haya terminado de representar sus recuerdos de ese periodo de tiempo pásales una o dos tiras de papel transparente (celofán o similar)
- La indicación ahora será: “Coloca esta tira de papel encima de la(s) otra(s) tira(s) ya dibujadas. Ahora dibuja sobre el papel translúcido los obstáculos con los que te encontraste en ese momento y/o lo que aprendiste.

Concentración en el presente

Emitir un sonido: gong, triángulo, campana, nota musical: - levantan las manos al dejar de escucharlo, - se quedan en silencio y cuentan mentalmente hasta que dejen de escucharlo.

7.3 RECUERDOS ETIQUETADOS

- En grupos de 4-5 cada niña/niño piensa en algo, luego se lo dice en voz baja o se lo pasa en una nota escrita a quien está a su derecha; quien debe decir si es un pensamiento en pasado, presente o futuro.
- El alumnado escribe un pensamiento agradable-neutro -desagradable vinculado al tiempo pasado en el confinamiento. Se recogen las hojas y se mezclan. Se reparten de nuevo, y el alumnado debe decir si es un pensamiento agradable-neutro-desagradable positivo o negativo el pensamiento que les ha tocado.
- El alumnado escribe un pensamiento agradable vinculado al tiempo pasado en el confinamiento. Se recogen las hojas y se mezclan. Se reparten de nuevo, y el alumnado por turnos debe decir lo primero que le venga a la cabeza después de leer el pensamiento que les ha tocado.

- El alumnado escribe un pensamiento neutro vinculado al tiempo pasado en el confinamiento. Se recogen las hojas y se mezclan. Se reparten de nuevo, y el alumnado por turnos debe decir lo primero que le venga a la cabeza después de leer el pensamiento que les ha tocado.
- El alumnado escribe un pensamiento desagradable vinculado al tiempo pasado en el confinamiento. Se recogen las hojas y se mezclan. Se reparten de nuevo, y el alumnado por turnos debe decir lo primero que le venga a la cabeza después de leer el pensamiento que les ha tocado.
- El alumnado escribe un pensamiento agradable vinculado al tiempo presente en la escuela. Se recogen las hojas y se mezclan. Se reparten de nuevo, y el alumnado por turnos debe decir lo primero que le venga a la cabeza después de leer el pensamiento que les ha tocado.
- El alumnado escribe un pensamiento agradable vinculado al tiempo futuro en la escuela. Se recogen las hojas y se mezclan. Se reparten de nuevo, y el alumnado por turnos debe decir lo primero que le venga a la cabeza después de leer el pensamiento que les ha tocado.

7.4 HISTORIA COMPARTIDA

- En grupos de 4-5.
- A cada grupo se le pide que empiecen a contar una historia. Deben escribir 3 líneas aproximadamente.
- Se les pide que entreguen su inicio de historia común al grupo que tienen a su derecha.
- El grupo que recibe la nota con las 3 líneas, debe continuarla en el mismo papel. Debe añadir 5 líneas a la historia.
- Se le pide que entreguen el papel al grupo que tienen a su derecha.
- El grupo que recibe la historia debe añadir otras 5 líneas a la historia.
- Así sucesivamente hasta que el papel con cada historia llega al grupo que había iniciado el relato, que tiene que finalizarlo, añadiendo las últimas 3 líneas.
- En cada "estación" el grupo debe debatir qué quiere contar, llegar a acuerdos y luego escribir la micro-historia grupal.

7.5 DRAMATIZACIÓN DE LA HISTORIA COMPARTIDA

- Cada grupo debe representar sin palabras, mediante mímica, gestos, sonidos y movimiento la historia que ha iniciado y finalizado, incluyendo todo el desarrollo intermedio que ha realizado el resto de los grupos.
- Escuchar con atención plena.
- El alumnado piensa en algún suceso
- Se escoge a 5 niñas y niños. Por turnos, cada uno contará lo que ha pensado.
- El resto de la clase, hará una pregunta a cada uno sobre lo que han contado, para ampliar la información.
- El profesor dará pistas para preguntar, si es necesario: cuándo pasó, con quién estabas, cómo te sentiste, etc.
- Pensar en cosas agradables (se puede también escribir dependiendo de la edad).
- Recordar momentos felices del día anterior.

Pensar en:

- ▶ Lugares agradables (bosque, mar, parque, casa de los abuelos, los tíos, de un amigo/amiga...).
- ▶ Algo que nos gusta comer
- ▶ Un juego interesante
- ▶ Un libro o cuento
- ▶ Un programa de TV

8. BIBLIOGRAFÍA Y RECURSOS

- » [Bienestar: acogida, sintonía y despedida](#)
- » [Actividades cortas para trabajar acogida-despedida y cohesión](#)
- » [Aulas felices. Ricardo Arguis. TED](#)
- » [Aulas felices: descarga gratuita](#)
- » [TREVA](#)
- » [Mindfu schools. Web mundial](#)
- » [Cariñograma](#)

GUÍA CON POSIBLES ACTIVIDADES PARA EL ACOMPAÑAMIENTO EMOCIONAL Y EL INICIO DEL CURSO 2020-21

Secundaria

Introducción

Aunque ya se recoge en la presentación que acompaña a esta guía, queremos insistir en la importancia de atender los aspectos emocionales en la acogida del alumnado durante el presente curso académico. En ese sentido y, aunque muchas de las propuestas que aquí se recogen son prácticas habituales de las tutoras y los tutores en el arranque de curso, se hace necesaria una mayor sensibilidad al estado emocional de las alumnas y los alumnos, dando prioridad a que puedan expresar sus inseguridades e intentando en todo momento generar un ambiente de confianza y seguridad y de aprendizaje en positivo de lo que han vivido en relación a las relaciones y cuidados familiares.

Esta labor de “acogida emocional” no es labor exclusiva de las personas tutoras sino responsabilidad de todo el equipo docente, por lo que convendrá acordar cómo cada profesor o profesora puede contribuir desde el tiempo de su asignatura a llevar a cabo esta acogida, especialmente durante las primeras semanas. puede decidir un trabajo transversal en diferentes asignaturas.



GUÍA CON POSIBLES ACTIVIDADES PARA EL ACOMPAÑAMIENTO EMOCIONAL Y EL INICIO DEL CURSO 2020-21

En este documento se ofrecen algunas recomendaciones y actividades de cara a la acogida del alumnado por parte de las tutoras y tutores y en general de los equipos docentes. Consideramos de especial relevancia prestar atención a las propuestas que se recogen en el epígrafe 4 y dentro de ellas, a la propuesta de acogida y despedida que cierra esta guía.

Posibles materiales requeridos:

1. Documento de acogida del alumnado
2. Horario
3. Resumen del Plan de Contingencia
4. Resumen del Reglamento de Aula
5. Listas de alumnado y profesorado
6. Hoja para hacer el inventario del aula
7. Horario de clases del grupo
8. Plano del centro
9. Listas del reparto de grupos y de las aulas de desdoble
10. Horario de uso del patio
11. Agendas
12. Cuestionario para el alumnado

1. BIENVENIDA DEL TUTOR O TUTORA

- Las alumnas y alumnos llegarán a su aula de referencia con su tutor o tutora cumpliendo el protocolo que cada centro en función de sus características haya dispuesto.
- Es imprescindible recordar que el alumnado debe ocupar un lugar estable en el aula, de ahí que el acceso deberá ser ordenado de tal manera que cada alumna y alumno ocupe desde el primer momento el lugar que se le ha establecido.
- Preséntate a tus alumnas y alumnos (di tu nombre, qué actividad realizas, dónde pueden encontrarte y algo que te guste hacer).
- Pasa lista y ve preguntando a cada alumna y alumno cómo quiere que le llamen (y respeta siempre su solicitud a partir de ese momento).
- Propicia que cada cual diga su nombre y salud.
- NO le formules más preguntas (por el contrario, ofrécele información concreta y dile que puede preguntar lo que quiera, cuando quiera).
- Revisión de los listados: revisa los datos (nombres, apellidos, optativas...) y si algo es incorrecto, anótalo para informar a jefatura de estudios.
- Presenta a todo el equipo docente que entrará en el aula y al personal de administración y servicios con el que puede llegar a necesitar relacionarse.
- Es importante que conozca el nombre de cada persona con quien tendrá contacto.
- Es importante que ubique la función de cada persona, de modo que pueda acudir a solicitar lo que necesite cuando sea el caso.
- Ver punto 4, "Propuesta de actividades", actividades de cohesión.
- Documentación que se sugiere repartir al alumnado: horario y calendario, lista de profesorado, agenda, plano del centro (estará colocado en el aula), resumen del plan de contingencia.
- Hacer el inventario del aula.

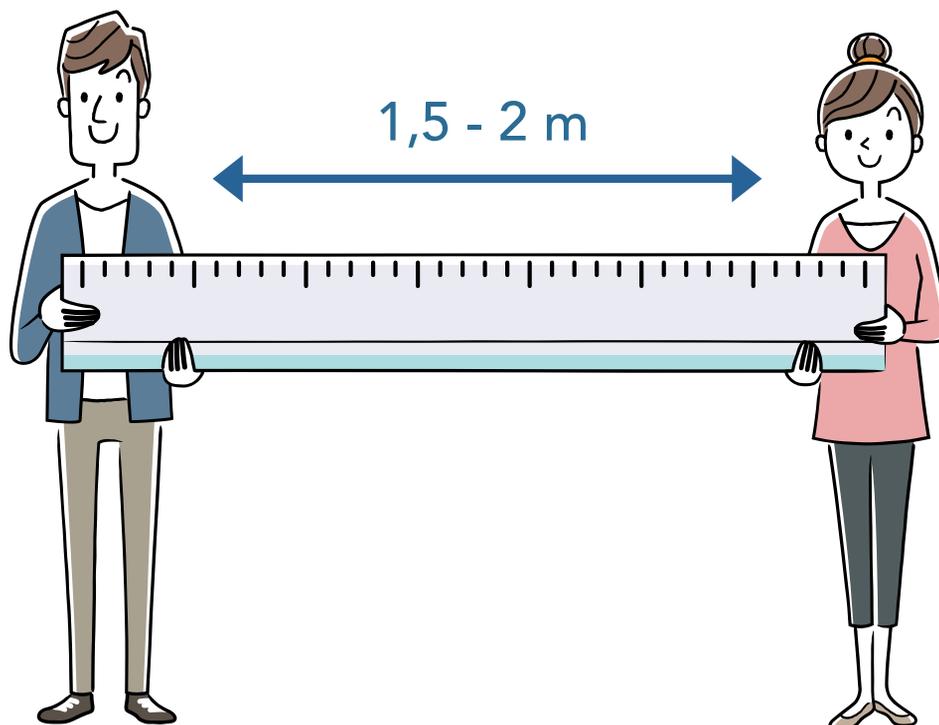
2. EL CENTRO. UN ESPACIO SEGURO

- Explicar las medidas básicas del plan de contingencia: uso de mascarilla, lavado de manos y otras medidas de prevención (ventilación, espacios de trabajo...).
- Mostrar los objetos relacionados con la higiene (jabón, gel hidroalcohólico, papeleras para desechar el papel)... y su protocolo de uso.
- Mostrar las zonas del centro que deberán utilizar y los recorridos seguros que deberán realizar en sus traslados fuera del aula (entradas, salidas, ir al baño o a aulas específicas, patios...). Dentro de lo posible, sería interesante realizar un recorrido por el centro con todo el alumnado de nueva incorporación.
- Entrada al centro. Recreo. Salida del centro.
- Es importante que todas las alumnas y alumnos lleven al centro sólo el material escolar imprescindible de uso individual. Se recomienda:
 - Estuche pequeño con lápiz, goma, sacapuntas, tijeras, bolígrafos...
 - Botella de agua o vaso, con el nombre.



3. CONVIVENCIA

- Presentar a la Comisión de Convivencia y explicar sus funciones.
- Trabajar las normas de convivencia de aula
- Repartir, si es posible, un documento donde se recojan resumidas.
- Destacar que están dirigidas a quienes componen el grupo.
- Sería conveniente que para poder comprender las normas de aula por turnos las alumnas y alumnos pudieran comentarlas, con palabras sencillas, ejemplos, etcétera.
- Explicar las consecuencias de no cumplir con las normas así como la valoración positiva que conlleva el buen cumplimiento.
- Explicar que todas las personas que conviven en un grupo estable tienen responsabilidades, unas de carácter común y otras individuales. Puede aprovecharse para indicárselas y distribuirlas.
- Dar oportunidad a las alumnas y alumnos de plantear cuestiones.



4. PROPUESTA DE ACTIVIDADES¹

4.1. ACTIVIDADES DE COHESIÓN DE GRUPO

- 4.1.1. Reflexión sobre la experiencia vivida: "Historia de mis últimos seis meses"
- 4.1.2. La tarjeta de visita
- 4.1.3. El cuestionario curioso
- 4.1.4. Si yo fuese...
- 4.1.5. La maleta
- 4.1.6. Burbuja
- 4.1.7. Collage de las emociones

4.2 ACTIVIDADES PARA TRABAJAR LAS NORMAS DE AULA

Las dos columnas

4.3 ACTIVIDADES DE ACOGIDA-DESPEDIDA



¹ Las actividades que aquí se proponen están basadas en las siguientes fuentes: UNICEF: Manual de actividades que propicien resiliencia en niñas, niños y adolescentes migrantes y refugiados alojados en centros de asistencia social; P. Pujolàs eta J.R. Lago (Coordinadores): Programa AC/CA. "Cooperar para Aprender / Aprender a Cooperar"; <http://elorientablog.blogspot.com/2018/09/actividades-de-acogida-empezamos-el.html>.

4.1. ACTIVIDADES DE COHESIÓN DE GRUPO

4.1.1. Reflexión sobre la experiencia vivida: "Historia de mis últimos seis meses"

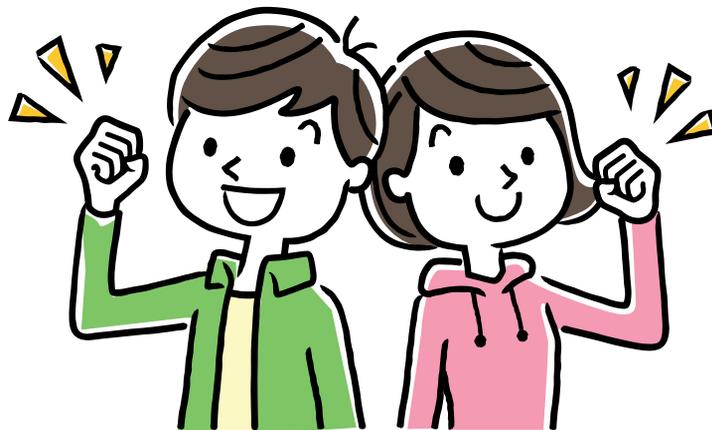
Esta propuesta es recomendable para analizar y hablar de la experiencia vivida a lo largo de los últimos seis meses en los que el alumnado ha vivido unas experiencias completamente nuevas, e imprevisibles que conllevaron confinamiento domiciliario y desescalada paulatina para volver a recuperar poco a poco espacios comunes al aire libre y relaciones sociales. Ha supuesto cambios en las conductas sociales, el ocio y la interacción entre personas tanto con sus mayores como con sus iguales.

Objetivos:

- Generar espacios para analizar los aprendizajes de la vuelta al centro después de un periodo de tiempo tan extenso y con unas características tan especiales como las que genera la pandemia actual.
- Construir mayores fortalezas para afrontar el futuro
- Localizar los momentos "hito" durante el confinamiento y la no asistencia al centro(positivos o negativos)
- Pensar en sus historias, hacer un recuento de lo bueno y lo malo (integración de experiencias).
- Identificar los obstáculos a los que se han enfrentado y se enfrentan, y las herramientas con las que cuentan para superarlos.
- Mostrarles sus capacidades para tomar decisiones (proyectadas a futuro)
- Analizar lo que les parece útil (con qué se quedarían, qué no volverían a hacer)

- Valorar los resultados para beneficiarse de la experiencia
 - ▶ ¿Qué se aprendió y qué más necesita ser aprendido?
 - ▶ ¿Cuáles fueron los éxitos y cuáles los fracasos? (todas las experiencias los implican)
 - ▶ ¿Qué supuso en las relaciones con sus familiares ?(el cuidado de las necesidades básicas y la atención emocional que ha sido tan esencial en el confinamiento adquiere un mayor valor)
- Explicitar que los éxitos pueden ser utilizados para enfrentar la próxima experiencia adversa con mayor confianza, y los fracasos pueden ser analizados para determinar cómo corregirlos.
- Ofrecerles espacios en los que reciban información, para volver a tomar decisiones, ahora con más experiencia y herramientas.
- Propiciar la creatividad para resolver cualquier dificultad, grande o pequeña, en cualquier situación
- Propiciar la ayuda mutua como elemento relevante en el desarrollo como personas y por lo tanto en el aprendizaje.

En los espacios en los que analizan la experiencia, pueden percibir y construir nuevas alternativas y sumar aprendizajes. NO se trata de asustar sobre los riesgos y peligros de la situación actual. Tampoco se trata de desalentarles en la vuelta al centro educativo (aunque nos preocupen legítimamente los riesgos a los que se exponen en el centro). Se trata más bien de confirmarlos como personas con capacidades para decidir sobre cómo actuar para intentar controlar los contagios y disfrutar con la vuelta al instituto y el reencuentro con sus iguales y el profesorado.



“En casa durante el confinamiento” Valorar los resultados para beneficiarse de la experiencia

- Coloca a la vista de toda la clase un panel grande con la “Tabla periódica de las emociones” (o la proyectas). Puedes también entregar una copia más pequeña a cada alumna y alumno.
- Pide a las alumnas y alumnos que seleccionen X (decide cuántos según el tiempo disponible) sentimientos o estados emocionales que han experimentado durante estos meses pasados y escriban un breve relato para cada uno contando cómo surgió ese sentimiento, cómo se manifestaba, cómo reaccionaron, qué hicieron al sentirse así, etc
- Conforme terminen cada relato lo unen en la casilla correspondiente del panel mediante una chincheta o similar.
- Cuando finaliza el tiempo estipulado pueden ponerse en común los distintos relatos asociados a cada emoción, comentándolos en grupo. En este diálogo haremos referencia a la importancia de los cuidados hacia la propia persona y hacia las demás: ¿cómo hemos vivenciado estos cuidados recibidos y otorgados?
- Las personas que no han escrito relatos sobre esa particular emoción pueden participar también, aportando sus propias experiencias oralmente.
- Finalmente puede elaborarse en conjunto un “Mapa de las emociones dominantes” para el grupo, en forma de gráfico o diagrama. disfrutar con la vuelta al instituto y el reencuentro con sus iguales y el profesorado.

“¿Y cómo estoy hoy?”

Repite la actividad anterior pero poniendo el foco en el estado emocional presente, los sentimientos ante la vuelta al centro, a la vida “normal”, a afrontar el nuevo curso etc.

[Enlace a TABLA PERIÓDICA DE LAS EMOCIONES \(Orientación Andújar\)](#)

TABLA PERIÓDICA DE LAS EMOCIONES

AM AMOR															MI MIEDO	
EM EMPATÍA															NE NERVIOSISMO	PA PAVOR
SE SERENIDAD	TN TERNURA	AL ALEGRÍA	IL ILUSIÓN	SO SORPRESA	IN INTERÉS	MA MALUMOR	RB REBELDÍA	TR TRISTEZA	AB ABURRIMIENTO	TI TIMIDEZ	IS INSEGURIDAD	TS TENSION				
CO COMPASIÓN	CM COMPRESIÓN	SA SATISFACCIÓN	PL PLACER	EX EXTASIS	IR IRA	RN RENCOR	HO HOSTILIDAD	SL SOLEDAD	DM DESAMPARO	CF CONFUSIÓN	RC RECELO	SU SUMISIÓN				
GR GRATITUD	CN CONFIANZA	EN ENTUSIASMO	AV ALIVIO	OP OPTIMISMO	OD ODIO	FR FRUSTRACIÓN	IC INCOHERENCIA	DN DESÁNIMO	NO NOSTALGIA	TE TERROR	VE VERGÜENZA	AS ASCO				
AD ADMIRACIÓN	OR ORCULO	EU EUFORIA	DE DESEO	FE FELICIDAD	RA RABIA	CE CELOS	EV ENVIDIA	SB SOBERBIA	CU CULPA	RE RESIGNACIÓN	ME MELANCOLIA	DS DESPRECIO				
										DC DECEPCIÓN	HA HASTIO	PE PESEMISMO				

★ EMOCIONES BÁSICAS

- AMOR
- SORPRESA
- MIEDO
- ALEGRÍA
- IRA
- ASCO
- TRISTEZA

4.1.2. "La tarjeta de visita"

Con esta actividad pretendemos que las personas integrantes del grupo-aula se conozcan un poco mejor. Para ello vamos a realizar el siguiente juego:

Primer paso: (15 minutos aproximadamente)

- Escribe, con letras grandes y en el centro de un folio doblado por la mitad, el nombre por el que te gustaría que te llamasen durante este curso; y entre paréntesis tu apellido y la clase en la que estuviste el curso pasado.
- En el ángulo superior derecho, escribe dos adjetivos que creas que te describen con bastante exactitud (curiosa, deportista...)
- En el ángulo superior izquierdo debes escribir palabras que indiquen lo que te gusta hacer (nadar, leer, ver la tele...)
- En la parte inferior, a lo largo, debes escribir, y en este orden, un lugar que te gustaría visitar, el programa de TV que más te gusta, tu actor o actriz favorito, alguna cosa que hayas hecho y de la que te sientes orgullosa, cualquier actividad o aspectos de tu personalidad poco conocidos por tus compañeros y compañeras y que te parece interesante dar a conocer.
- En la parte de atrás, escribe las preguntas que te gustaría hacer al tutor o tutora (sobre su forma de ser, estilo de llevar la clase, etc...)

Segundo paso: (10 minutos aproximadamente)

- Cada alumna y alumno coloca sobre su mesa su folio en la posición que indica el dibujo.
- Se os pide que durante unos 10 minutos observéis detenidamente todas las tarjetas porque el paso siguiente será una especie de prueba de detectives basada en la atención que hayáis puesto en los datos de las tarjetas de vuestras compañeras y compañeros.

Tercer paso: (20 minutos aproximadamente)

- Ahora, el tutor o tutora recoge las tarjetas. Elige a dos alumnas o alumnos: una persona será detective y la otra tendrá la tarjeta. Quien hace de detective a partir de una cualidad escrita en una tarjeta (alegre, por ejemplo) o de una afición que leerá quien tiene la tarjeta, tendrá que adivinar la persona de la que se trata, en un máximo de 8 preguntas.
- Las preguntas han de hacerse de modo que quien conoce la identidad de la tarjeta sólo tenga que responder "sí" o "no". Por ejemplo: ¿Te gusta el fútbol, el baloncesto, la natación, el esquí...? ¿El año pasado estabas en 1º B? ¿Tu programa favorito es...?
- A partir de la quinta pregunta podéis preguntar si su nombre empieza o acaba por una determinada letra.
- Es importante que sólo se hagan preguntas de cosas que están puestas en las tarjetas. Si quien hace de detective acierta, escoge otra tarjeta y otra alumna o alumno voluntariamente pasa a ser detective tratando de adivinar el nuevo nombre mediante las 8 preguntas.. En caso de no acertar se continúa con la misma tarjeta hasta que se acierte.
- Cuando se acierte el nombre de alguna de las tarjetas se leerá entera como resumen. De este modo conseguiremos reforzar el conocimiento de nuestras compañeras y compañeros de clase en aspectos en los que quizás no habíais caído en la cuenta.

Cuarto paso: (15 minutos aproximadamente)

- Ahora tu tutor o tutora va a responder a las preguntas que se le hayan hecho por la parte de atrás del folio.

4.1.3. El cuestionario curioso

Comienza el curso y, para que nos conozcamos mejor, vas a preguntar al máximo de compañeras y compañeros las siguientes cuestiones, procurando escribir un nombre diferente para cada pregunta. Sólo podrás repetirlo en caso de que, una vez preguntadas todas las personas, no haya ninguna que se ajuste a una pregunta determinada.

	ENCUENTRA AL COMPAÑERO O COMPAÑERA QUE...	NOMBRE DEL COMPAÑERO O COMPAÑERA
1	Haya leído algún libro durante el verano	
2	Practique algún deporte	
3	Haya nacido fuera de la ciudad	
4	Hable más de un idioma	
5	Haya viajado en avión	
6	Quiera ser profesor o profesora	
7	Tenga una mascota en casa	
8	Le guste estudiar	
9	Tenga un hermano o hermana mayor	
10	Tenga el primer apellido con las misma sílabas que el tuyo	
11	Le guste bailar	
12	Sea del mismo equipo de baloncesto que tú	
13	Quiera estudiar Bachillerato, Formación profesional /universidad	
14	Suela llevar la basura todos los días al contenedor	
15	Quiera trabajar en lo mismo que su madre o su padre	
16	No conocías de antes	
17	Le gustan los programas de aventuras	
18	Haya plantado alguna vez un árbol	
19	Se duche todos los días	
20	Sepa montar en bici	
21	Toque un instrumento musical	
22	Tenga tu mismo número de calzado	
23	Tenga el mismo número de hermanas y hermanos que tú	

4.1.4. Si yo fuese...

Cada vez que comienza el curso volvemos a encontrarnos con compañeras y compañeros de años anteriores y con nuevas personas que se incorporan al grupo de clase o porque cambiamos de centro. Para conocernos un poco mejor debes rellenar el cuestionario que figura a continuación. Antes de contestar, tienes que reflexionar mucho sobre cada una de las frases que se plantean, ya que después las demás compañeras y compañeros te podrán preguntar por la razón de tu respuesta.

Una vez que termines, tu tutor o tutora recogerá todos los cuestionarios de la clase y leerá al azar algunas respuestas. Las alumnas y alumnos de la clase tratarán de averiguar de quién se trata explicando por qué han pensado en esa persona. La persona "descubierta" podrá ser preguntada por las respuestas elegidas.

Tienes 15 minutos para contestar y no olvides poner tu nombre por detrás de la hoja.

SI YO FUESE...

1. Si fuese una flor sería...
2. Si fuese un animal sería...
3. Si fuese un mueble sería...
4. Si fuese un instrumento musical sería...
5. Si fuese un juego sería...
6. Si yo fuese un color sería...
7. Si fuese una hora del día sería ...
8. Si fuese un mes del año sería ...
9. Si yo fuese una profesión sería...
10. Si yo fuese una comida sería...

4.1.5. La maleta

Un día el profesor o profesora se presenta en la clase con una caja en forma de maleta, adornada de forma personalizada, con unos cuantos objetos dentro (los que se determinen, tres o cuatro), representativos de un rasgo de su personalidad: aficiones, habilidades, defectos, manías, etc. Los va sacando y los enseña a toda la clase, explicando qué representa cada objeto: "Esta tableta significa que me gusta mucho el chocolate, y, en general, todos los dulces"...

A continuación se explica que esto es lo que deberá hacer cada cual, cuando se les avise. El día que lleven la maleta cargada con los objetos, los mostrarán a sus compañeras y compañeros y les explicarán qué significa cada uno de ellos.

Variante:

En la "maleta" pueden traer objetos, pero también fotografías, escritos, poesías, letras de canciones que les gusten especialmente... Con todo este material se puede confeccionar una especie de "libro de presentación" un libro de "abrazos" entre quienes forman el grupo-clase.

4.1.6. La burbuja

Objetivos

- Tras la experiencia del confinamiento y estos meses de pandemia, habilitar un espacio en el que sea posible hablar de la ansiedad y el miedo (realidad que con frecuencia es silenciada o naturalizada).
- Describir qué es ansiedad y qué es miedo.
- Construir de manera simbólica habilidades que favorezcan la autoestima y la percepción del propio control.
- Facilitar estrategias para el autocuidado.
- cilitar una mirada de valor hacia los cuidados en general

Desarrollo

- Indícales que tomen el dibujo sobre sí mismas o sí mismos (la silueta en la que dibujaron las emociones) para continuar trabajando sobre él.
- Pídeles que cierren los ojos, en el lugar en el que estén, e imaginen que alrededor de su cuerpo se forma una burbuja que les rodea por completo.
- Diles que la burbuja es individual. Ninguna burbuja abarca a más de una persona.
- Dales unos segundos para imaginar cómo es esa burbuja, para luego formular preguntas disparadoras:
 - ▶ ¿De qué color es tu burbuja?
 - ▶ ¿Tiene un solo color o varios?
 - ▶ ¿Es brillante, opaca?
 - ▶ ¿De qué parece estar hecha?
 - ▶ ¿Está quieta o se mueve?
 - ▶ Cualquier otra posible característica de “la burbuja” que te venga a la mente
- Pídeles que se imaginen que esa burbuja que rodea a toda su persona es de un material ligero y frágil —como las burbujas de jabón—, y además de frágil es muy valiosa.
- Ahora, diles que abran los ojos y la tracen alrededor de su silueta de las emociones, sobre el mismo papel.
- Dales unos minutos para que dibujen y decoren la burbuja como quieran.

El profesor o profesora dirá luego lo siguiente (o similar, adaptando el lenguaje a la edad y características del alumnado):

“Imaginemos que esta burbuja es tu espacio vital, que es el espacio que rodea tu cuerpo y protege tus emociones y sentimientos de todo lo que ocurre fuera de ti que afecta a tu persona (tu cuerpo, tus pensamientos y tus sentimientos).”

“Sabemos que ocurren muchas cosas fuera de ti que te provocan emociones positivas y negativas. Tú no puedes controlar si ocurren o no.”

Se les hace la pregunta abierta:

“Pensemos entre todo el grupo: ¿Qué puede hacer que se rompa o lastime la burbuja?”

- Espera a que respondan, anotando en la pizarra las ideas que podemos considerar acertadas (como ejemplo, insultos, golpes, malos tratos en general, abusos de poder, amenazas, enfermedades, etc).
- Si no hay respuestas, puedes proponer ideas alrededor de qué es ansiedad y miedo “La burbuja se rompe con palabras o acciones que hacen daño al cuerpo o a las emociones, con acciones que lastiman o que hacen sentir incomodidad y que se notan dentro del cuerpo.”
- Describe en este momento los conceptos de ansiedad y miedo, adecuando el lenguaje a las características y habilidades del grupo.

Las ideas que deben estar presentes son:

- Ansiedad y miedo son emociones que dificultan actuar con normalidad y que pueden llegar a provocar síntomas físicos (sudor, temblor, palpitaciones, llanto incontrolado, respiración agitada), suelen impedir mantener el autocontrol y su origen suele estar en una preocupación excesiva por alguna situación propia o ajena.
- El miedo y la ansiedad pueden darse en múltiples ocasiones.
- En general no se habla mucho del miedo y la ansiedad personal, o parece que es “natural”, como si estuviera bien que sucediera o se considera que es de personas débiles.
- Es importante aprender qué hay que hacer para prevenir o evitar el miedo y la ansiedad.
- Después, explícales que esa burbuja es su protección y es importante pensar de qué manera cuidarla y preservarla. Cuidar la propia burbuja es algo que se aprende. No importa si ya han sucedido cosas que han dado miedo o generado ansiedad porque todo el mundo ha sentido miedo y, tal vez, ansiedad alguna vez,

- A continuación, pídeles que modifiquen el dibujo de su burbuja, cambiándole lo que les parezca que “la hace más fuerte”.
- Cuando han acabado la tarea, pídeles ideas sobre cómo pueden proteger su burbuja y apunta las respuestas en la pizarra.
- En este punto, intenta guiar la conversación para rescatar las opiniones en las que notes el uso de algún recurso que tenga que ver con resiliencia o asertividad con el que resolvieron alguna situación de riesgo, y pudieron resguardar su integridad y autoprotección -solos o con ayuda de otra persona-. Es importante que reconozcan que pedir ayuda no les hace más frágiles.
- No remarques lo que creas que estuvo “mal hecho” ni digas ninguna frase que puedan interpretar como juicio o reproche. Si surge algún contenido que pienses que es bueno aclarar, no lo digas tú directamente; pregunta al grupo si se le ocurren otras maneras de hacerlo y guía la conversación hacia la información que sea más útil.
- Pídeles, por último, que cada cual piense en una situación -la primera que les venga a la mente- en la que pudieron preservar su burbuja intacta. Es decir que les pasó algo que rompió su burbuja, pero pudieron hacer algo para repararla y después sentirse mejor.
- Diles que representen cómo “cuidaron su burbuja” con una imagen (dibujos, figuras...)
- Si queda tiempo en la sesión, solicita a dos o tres personas que, voluntariamente, compartan sus trabajos y reflexiones.
- Como actividad grupal, se les pide que incorporen en el muro colectivo algo que represente el miedo y la ansiedad, del modo que prefieran. Puede ser agregando un color específico al mural, un símbolo, palabras o dibujos y cómo pueden darle la vuelta.

4.1.7. Collage de las emociones

Objetivos

- Reconocer y asociar las emociones a situaciones, interacciones, gestos y palabras.
- Propiciar el paso de la pura expresión de la emoción, al control de la misma.
- Facilitar estrategias de pensamiento previas a la acción que les ayude a pensar antes de actuar.

Materiales

- Revistas para recortar o recortes de revistas
- Tijeras
- Pegamento
- Rollo de papel continuo
- Pliegos de cartulina de diferentes colores
- Rotuladores

Desarrollo

- Pídeles a las alumnas y alumnos que recorten de las revistas imágenes, palabras, situaciones, etc. que puedan despertar las siguientes emociones: alegría, tristeza, nerviosismo, miedo, tranquilidad, preocupación.
- Coméntales que éstas son algo que podemos dominar o controlar y por lo tanto es posible pasar de una a otra.
- Pídeles que expliquen cómo creen que se puede pasar de una emoción a otra (o de un estado emocional a otro).
- No se trata de ocultarlas, enterrarlas para siempre, ignorarlas u olvidarnos de ellas, sino de 'hacer algo consciente' para lograrlo.

Por ejemplo

- ¿Cómo puede estar una persona enfadada y luego relajarse?
- ¿Qué creen que ha ocurrido para que pase del enfado a la relajación?
- ¿Cómo se puede pasar de estar triste a estar alegre?
- ¿Quién puede dar un ejemplo en el que alguien estuvo con muchos nervios y luego se relajó?
- ¿Creen que se pueden sentir muchas emociones al mismo tiempo?
- ¿Cómo podríamos hacer para poner en orden esas emociones?, ¿o para salir de los estados en que confundimos lo que nos pasa o sentimos varias cosas al mismo tiempo?

Es probable que den respuestas relacionadas con cambios en el ambiente, y no con estrategias personales. Esto último es lo que se espera promover en el debate grupal (qué cosas pueden hacer “dentro de sí mismas/mismos”).

- A continuación, dales unos minutos más para que escriban o dibujen una situación al lado de cada emoción representada con collage en la que personalmente se hayan sentido así.
- Después, pregúntales si esa emoción cambió al hacer algo con la conciencia de estar mejor. Pregúntales qué fue lo que hicieron para lograrlo y pídeles que lo representen también con un símbolo o un dibujo.
- Invítales a compartir frente al grupo su trabajo de hoy, ayudándoles a transmitir su relato. Procuraremos escuchar detalladamente los relatos, sin corregir lo que pasó, sin juzgar, ni dar consejos

Para la actividad de trabajo en el mural de grupo, se dejan los últimos 30 minutos de la sesión, invitando a que, de forma opcional, representen algo que aprendieron o pensaron en el trabajo del día. Si no se les ocurre algo, es importante no presionarles, pues lo más importante de esta actividad sigue siendo la integración grupal observando los roles que desempeñan (quién ayuda a quién, quién puede necesitar más ayuda, etcétera).

4.2. ACTIVIDADES PARA TRABAJAR LAS NORMAS DE AULA

4.2.1. Las dos columnas

Esta dinámica es muy adecuada para decidir, de forma consensuada, cuál es la mejor solución a un problema o cuestión con distintas alternativas.

La dinámica de las dos columnas (Fabra, 1992) es un procedimiento muy simple que facilita el consenso cuando los miembros de un grupo clase han de tomar una decisión o resolver un problema para el cual hay diversas alternativas y no saben cuál es la mejor. Esta dinámica se complementa muy bien con la del Grupo Nominal: se puede utilizar en la última fase de esta dinámica, para conseguir que el grupo se asegure dentro lo que cabe de que la alternativa que ha sido más valorada es, efectivamente, la que ofrece mejores garantías de éxito.

La dinámica de las Dos Columnas es, propiamente, una forma de valoración de alternativas, que facilita el diálogo y el consenso y evita muchos de los enfrentamientos que se dan cuando alguien tiene un excesivo protagonismo e intenta imponer su opinión a los demás. Para ello el facilitador anota las alternativas propuestas por los participantes, pero no el nombre de quien las ha propuesto. Todos pueden aportar las alternativas que consideren oportunas, y cuando ya no se aportan nuevas alternativas se pasa a hacer la valoración de cada una de ellas.

El proceso a seguir es el siguiente:

- Las propuestas o alternativas deberán quedar anotadas en un extremo de la pizarra, ordenadas alfabéticamente (con una A, la primera; una B, la segunda; una C, la tercera; etc).
- Se divide el espacio restante de la pizarra en dos partes, con una raya vertical. En una parte se escribirá "Aspectos positivos" y en la otra "Consecuencias no deseadas" (No se escribirá "aspectos negativos" para evitar que quien la haya propuesto la defienda a ultranza cuando, en realidad, lo que conviene es que la clase se olvide de quien ha hecho las propuestas y centre su interés sobre el contenido de las mismas, no sobre sus autores). (Figura 13).

- A continuación se lee la propuesta A y se pide a todos los participantes que colaboren explicitando los aspectos positivos que perciben en ellas (qué aspectos del problema solucionan, qué ventajas comporta, etc.) y se van anotando en la pizarra, en la columna correspondiente.
- Después se pide a los participantes que piensen y expliquen las “consecuencias no deseadas” de la misma propuesta (qué puede pasar si hacemos esto, cómo podrían evolucionar los hechos si llevamos a cabo la propuesta, etc.), y también se anotan en la columna correspondiente.
- A continuación se hace lo mismo con las demás propuestas: la B, la C, etc.
- Finalmente se pide al grupo que analice lo que se ha escrito en cada columna con relación a todas las propuestas. A partir de ahí se puede valorar cuál es la más adecuada (la que nos permite con mayores garantías superar el problema o conseguir el objetivo deseado, con los mínimos costos). Como es natural, los criterios de evaluación de las distintas alternativas no deben ser cuantitativos, sino cualitativos: a veces, una sola consecuencia no deseada puede invalidar una alternativa.

ASPECTOS NEGATIVOS	ASPECTOS POSITIVOS	CONSECUENCIAS NO DESEADAS
A)-		
B)-		
C)-		
Etc)-		

Esta dinámica, además de canalizar el diálogo y facilitar la toma de decisiones, tiene otras ventajas: mejora el razonamiento lógico, la capacidad de síntesis y la expresión verbal del alumnado, y les obliga a colaborar y a acostumbrarse a dar más importancia a los objetivos comunes que a las necesidades individuales.

Por otra parte, como en la dinámica del Grupo Nominal, se puede sustituir el trabajo individual por el trabajo en equipo: los que piensan y aportan las alternativas, y las valoran una por una, son los equipos cooperativos, no los alumnos y las alumnas individualmente

4.3. ACTIVIDADES DE ACOGIDA-DESPEDIDA

La actividad pretende dar comienzo y cerrar la jornada escolar prestando atención a la salud emocional del alumnado, algo que repercutirá en la mejora de la concentración y el rendimiento académico. Puede comenzar a ponerse en práctica con los denominados 'minutos amables', es decir, dedicando unos minutos para centrarse en la respiración (inspirando y expirando) y dejando que los pensamientos pasen, con acompañamiento de música, visionando algún vídeo...

Tiempo requerido:

5 - 10 minutos al comenzar/finalizar la jornada en la acogida y despedida del alumnado.

Frecuencia:

Diaria o semanal.

Material:

Música grabada, vídeos, mandalas para colorear... para la despedida se puede hacer un resumen del día y preguntar cómo lo han vivido.

5. ALGUNAS REFERENCIAS

[Aulas felices. Ricardo Arguis. TED](#)

[Aulas felices: descarga gratuita](#)

[TREVA todas las etapas.](#)

[Mindfu schools. Web mundial](#)

[Cariñograma](#)