

PLAN DE ACOGIDA Y ACOMPAÑAMIENTO EMOCIONAL "JUNT@S OTRA VEZ"

Este plan **de acogida y soporte emocional** es fundamental para garantizar **la seguridad, confianza y motivación** de toda la comunidad educativa, de cara a iniciar el proceso de enseñanza-aprendizaje en este curso escolar.

Esta intervención es de **prevención**. Se trata de localizar los puntos de vulnerabilidad y de acompañar. Recordad que el momento actual es de **crisis** pero también de **oportunidad** y de transformación de la escuela. Es un momento de **revolución**. Para ello se recomiendan algunas pautas, que os presentamos en este documento, y dinámicas y actividades, que os iremos presentando a lo largo de todo el curso.

La situación de **pandemia y confinamiento** ha alterado la vida diaria de toda la comunidad educativa. Se ha **interrumpido el contacto físico** con familiares y amigos, y nos hemos tenido que **adaptar** a las nuevas tecnologías en lo referente a la **educación no presencial**. En el afrontamiento de dicha situación ha habido diferentes **formas de manifestar las emociones**. Los sentimientos y emociones más habituales (recogidos en la encuesta realizada por FESB han sido:

- Dentro de la emoción del **miedo** nos encontramos con dos aspectos: la **inseguridad** que provoca "no poder hacer nada", tan solo aceptar lo que nos ha tocado vivir, y la **ansiedad** que se genera al intentar dar respuesta a algo que vivimos como una amenaza y que provoca tanta incertidumbre.
- La **tristeza** por estar lejos de las personas que queremos.
- La **ira**, por la sensación de injusticia e impotencia, que puede motivar el **enfado**.
- El **duelo** por la pérdida de un ser querido, una de las situaciones más duras.

OBJETIVOS

- **Acoger** a los educadores, alumnos y familias teniendo en cuenta las **diferentes situaciones emocionales** vividas.
- **Ayudar** a toda la comunidad educativa a **gestionar sus emociones** mediante el acompañamiento socio-emocional.
- **Fomentar** planes de actuación basados en el **diálogo** y la **escucha** activa.
- **Seguir** los **protocolos** establecidos por las administraciones educativas y sanitarias.
- **Reflexionar** sobre lo aprendido y sobre su incorporación a la actividad docente.

"ACOGER - ESCUCHAR - CUIDAR - CREAR VÍNCULOS"

PAUTAS DE ACTUACIÓN

I. NOS CUIDAMOS PARA PODER CUIDAR...

El **camino** al inicio el confinamiento ha sido **incierto**, porque ha sido una experiencia nueva en nuestras vidas. Sigue siendo incierto en este inicio de curso. Es normal sentirnos, en ocasiones, como una olla exprés a punto de estallar. Tenemos muchos **interrogantes, preocupaciones, dudas y pocas certezas**. Querríamos tenerlo todo bajo control pero no queda otra que ponerse a caminar juntos e ir encontrando respuestas. Recordad que es sumamente importante encontrar nuestras propias válvulas de escape que nos ayuden a soltar presión. Recurrir a la **confianza y al trabajo en equipo** nos ayudará a disminuir estas sensaciones desagradables. Solo estas iniciativas nos ayudarán a responder bien a las demandas que vamos a encontrar en nuestros entornos familiares y profesionales. Es fundamental **sentirnos bien, solo si yo me siento bien** podré hacerlo llegar a los demás. Son tiempos de **pensar y actuar de forma positiva**, con la mirada puesta en el aquí y ahora. La cohesión nos hará fuertes. Tenemos la suerte de pertenecer a la Fundación Sofía Barat que continúa el legado y la herencia educativa de MSB.

UN PRIMER PASO: RECONOCER QUÉ NOS PASA Y GESTIONAR LAS EMOCIONES

Un evento tan impactante como fue el confinamiento, y la posibilidad de que volvamos a repetir la experiencia, ha tenido consecuencias a varios niveles que hemos de reconocer y considerar como normales cuando se dan en su justa medida:

Intelectual

Dificultades para la atención y memoria, dificultades para asimilar la información, sensación de incredulidad, bloqueo en la toma de decisiones, negación de la situación...

Emocional

Ansiedad, miedo, aburrimiento, agobio, rabia, tristeza, estado de ánimo cambiante, irritabilidad, incertidumbre, desconexión emocional...

Físico

Somatizaciones (cefaleas, problemas digestivos, alteraciones del apetito), dificultad respiratoria, insomnio, falta de sueño reparador, agotamiento físico, presión en el pecho...

Conductual

Bloqueos emocionales, evitación, rehuir de la soledad, aislamiento. Por otro lado, comportamientos impulsivos relacionados con la alimentación, con el orden de objetos. También la necesidad de hablar y contar constantemente, permanecer en estado de alerta y con el paso de los días, decaimiento del ánimo y rehuída de las relaciones sociales.

SUGERENCIAS DE CUIDADO PARA UNA MEJOR GESTIÓN EMOCIONAL

- Cuidar **necesidades fisiológicas** básicas.
- Mantener los horarios de **sueño**, cuidar la **alimentación** y realizar **ejercicio**. No comer o descansar produce agotamiento intelectual y físico.
- Utilizar **válvulas de escape**.

- Siempre que sea posible, permítete **hacer algo** que encuentres **reconfortante**: escuchar música, leer un libro, hablar con gente querida, estar en el baño dándote una ducha apacible con música. De esta manera, dispondremos de un necesario reducto de **intimidad** en el que poder refugiarnos y dialogar con nosotros.
- **Planificar el trabajo.** Explorar de forma creativa otras opciones de actuación y cómo llevarlas a cabo.
- **Mantener el contacto.** Conectarse, relacionarnos con nuestros familiares, amistades y compañeros de trabajo. Es importante contar y atender a cómo nos sentimos.
- **Mostrar actitud positiva.** Tener actitud positiva no significa mostrarse siempre alegre o contento, sino procurar, una **armonía** entre nuestro mundo externo e interno. Implica actitudes creativas para afrontar retos. El **optimismo**, la **gratitud** y la **esperanza** son actitudes valiosas.
- **Limitar** la exposición a **información tóxica.** Es importante informarnos, pero adecuadamente, recurriendo a fuentes oficiales y evitando la sobreinformación, difícil de gestionar. Las imágenes y noticias sensacionalistas aumentan el estrés. Hemos de discernir entre la prudencia y el pánico. Generar espacios de conversación bajo la premisa de la serenidad.



Sugerencias de cuidado para una mejor gestión emocional



Nos cuidamos
para poder cuidar



Utilizar válvulas de escape



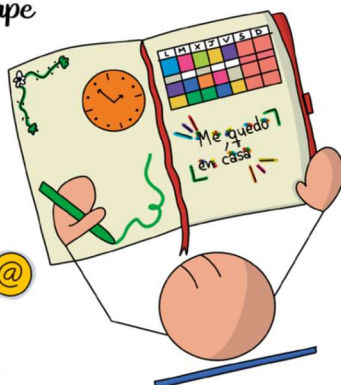
Mostrar actitud positiva



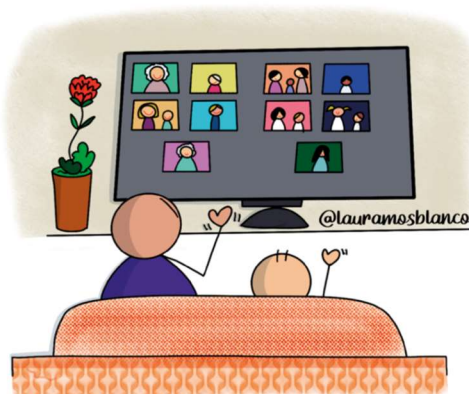
Cuidar necesidades
fisiológicas básicas



Limitar la exposición
a información tóxica



Planificar
la nueva situación



Mantener el contacto

II. LOS DOCENTES ANTE UN GRAN RETO EDUCATIVO: ¿CÓMO LO HACEMOS?

Nos encontramos ante el mayor reto educativo que hayamos vivido. Y no cabe duda de que estamos afrontando nuestra labor de la mejor manera que sabemos y podemos, asumiendo responsabilidades hasta ahora desconocidas. A pesar de las dificultades e inseguridades que encontramos estamos **abiertos al cambio y la adaptación** constante.

Las familias también gestionan las mismas emociones: incertidumbre, miedo, inseguridad, desconcierto... y sufren la carga de la sobreinformación. También aparecen las preocupaciones por la posibilidad de perder sus trabajos y la necesidad de atender a sus familiares mayores y a sus hijos. Si en este curso hay casos de Covid, por lo tanto de cuarentena y aislamiento, los padres tendrán de nuevo que compaginar el traje de padres y madres con el de docentes, creando espacios de aprendizaje en sus casas, casas que eran un hogar donde compartir momentos de descanso y se convertirán, en ocasiones, jaulas de grillos. Al igual que los docentes algunas familias teletrabajan, otras tienen que seguir saliendo de casa preocupadas por lo que dejan y cómo lo dejan. Todas ellas gestionan como pueden este circo de tres pistas.

Y aquí está nuestro mayor reto, **cambiar la mirada, ponernos otras gafas y captar de manera empática las diversas realidades**. Nuestro compromiso radica en detectar quién está ahí y quien no, en cuidarnos para cuidar, en apoyarnos y apoyar y, sobre todo, en trabajar más unidos que nunca.

Mientras persista esta situación, nuestro cometido es **garantizar la continuidad de un aprendizaje flexible**, estimulando la **curiosidad**, la **creatividad** y, en la medida de lo posible, la **autonomía** del alumnado sin desatender la **dimensión humana**. Es una característica de nuestro estilo una educación en **valores**, que supera lo curricular y pone el foco de atención en la persona.

PONER EL PESO EN LO HUMANO

Al alumnado le han faltado sus amistades, el deporte, las actividades de ocio y extraescolares... No ha sido un momento fácil. Muchos de ellos aún no han recuperado sus antiguas relaciones y actividades sociales. El confinamiento les ha obligado a estar en casa sin protestar, ya no era negociable salir y se ponía a prueba la gestión de las familias.

El **vínculo**, que ahora recuperamos con la vuelta al cole, **cura y repara**, es el lazo que mantiene la relación con lo educativo. Nos atañe motivarles e infundirles ganas. Se trata de mantener una mirada más flexible, enfocada hacia la **conexión emocional con el alumnado**. Para ello:

1. Utilizar estrategias de comprensión empática:

Una de nuestras prioridades ha de ser el fortalecimiento de ese vínculo afectivo y del sentimiento de **pertenencia a la familia del Sagrado Corazón**. El alumnado necesita sentirse seguro emocionalmente y adquirir un vínculo positivo con las personas de referencia.

En los casos del alumnado que ya presenta dificultades de inclusión en la escuela o aquellos en los que el ambiente familiar es complejo, sería necesario cuidar con mayor intensidad estos lazos, para evitar que disminuya su motivación y procurar que se sientan asistidos. Debemos establecer relaciones simétricas que abran vías de comunicación.

2. Sugerencias para relacionarnos con el alumnado:

- **Antepón** a otras cuestiones **la calidad humana**, la credibilidad, la confianza, la ilusión y la motivación por el trabajo.
- Haz lo posible porque te sientan con **cercanía y atención**, que perciban con seguridad que estás ahí.
- Posiciónate en un plano de **comunicación simétrica** porque implica igualdad comunicativa.
- Si sientes que "están en la queja constante", que es una forma más de liberar tensión, muestra tu ayuda a través de la **escucha, generando seguridad** con frases como: "Ya te entiendo... pero la situación es la que hay, podemos seguir quejándonos o buscar una solución ¿Qué decides?"
- Como es lógico, habrá momentos en que transmitirás desaprobación, pero **desaprueba la conducta, no a la persona**, sustituye el "eres" por el "haces" al comunicar.
- Transmite con seguridad que **la situación es temporal**; lo importante es saber que esto tiene principio y final, que no va a ser así siempre. Lo cierto es que es difícil hacer frente a una realidad y no tener una fecha o un objetivo hacia el que mirar. Un recurso útil es la afirmación categórica ¡¡¡Seguro, seguro, seguro... que esto va a pasar!! y podremos volver a la normalidad. ¡No tengas la menor duda de ello!
- Puedes utilizar **preguntas para empatizar** con el alumnado: ¿Qué quieres decir con que lo llevas mal? ¿Qué quieres decir con que necesitas ayuda y no la tienes? ¿En qué crees que te puedo ayudar? ¿Qué quieres decir con que estás bloqueado?... Permitirás así que exprese sus emociones y podrá tener más claros sus sentimientos.
- Anima al alumnado a **construir un relato de grupo** en el que cada día se escriban dos cosas buenas de la jornada y una no tan buena. Ayudará a pensar en positivo y a canalizar el malestar, además de favorecer la cohesión grupal.
- Impulsa **que nadie se quede atrás**, sugiere al alumnado que piense a quién puede ayudar escolar o emocionalmente.



Ayuda a través
de la escucha



Cercanía y atención



Relato de grupo

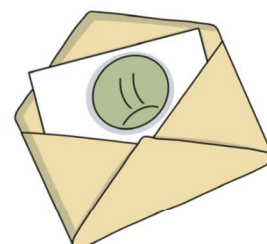
Sugerencias para relacionarnos con el alumnado



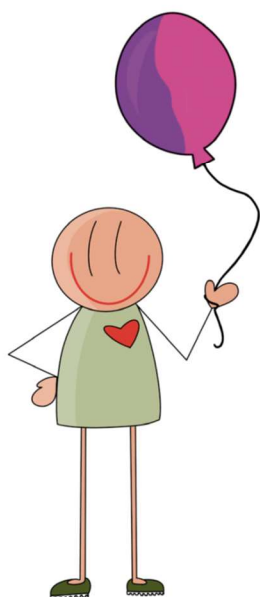
Transmite con seguridad
que es una
situación temporal



Que nadie
se quede atrás



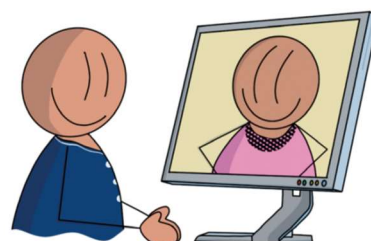
Desaprueba la conducta,
no a la persona



Calidad humana,
ilusión, motivación



Empatiza,
emociones y sentimientos



Comunicación simétrica,
igualdad comunicativa

3. Sugerencias para asesorar al alumnado en las relaciones con sus familias:

- Sugiere que **valoren** especialmente el papel que asume su **familia**. Hazles conscientes de que hay nuevas preocupaciones y que tienen una oportunidad para **asumir** otras **responsabilidades**.
- Anima a que **participen** activamente en la **organización doméstica**.
- Incentiva la elaboración de un plan de **actividades de ocio en familia**: búsqueda de opciones, tutoriales de interés, vídeos, películas, juegos...
- Recomienda que dediquen tiempo a **organizar** sus espacios, sus cosas, su ropa.
- Da importancia a que cuiden las **rutinas** de descanso, comida y aseo personal.
- Aconseja que mantengan una **relación fluida con sus mayores**.
- Pon en valor el **sentido del humor**. Recuérdales que es la mejor herramienta para sentirse bien con uno y con los demás.
- Aprovechar esta situación como una **oportunidad para crecer en la educación en valores**: esfuerzo, consumo responsable, responsabilidad, respeto, educación socioemocional, igualdad, aprovechamiento de los alimentos... entre otros.

4. Sugerencias para asesorar a las familias en las relaciones con sus hijos/as

Puedes orientar, sugerir, invitar a:

- **Hablar de sus emociones con naturalidad**, ayudará a reflexionar sobre sus propios sentimientos y los de los demás, permitirá identificarlos y gestionarlos.
- **Acercarse con calidez y preguntar**: ¿Cómo llevas el día? ¿Cómo te sientes?
- **Practicar la escucha activa**, que sientan que están disponibles para cuando los necesiten.
- **Aceptar sus sentimientos**, permitir que expresen sus emociones. Deben evitarse expresiones del estilo: "No llores", "No te enfades", "Qué tontería", "No es nada". Expresar su tristeza, alegría, rabia o malestar les ayudará a encontrarse mejor.
- **Dar cabida a todas las emociones**, sentir miedo, angustia o ira es tan natural como la alegría, felicidad, ilusión o cariño.
- **Comprender** que a las emociones hay que darles espacio y a las conductas **ponerles límites**.
- **Dedicarles tiempo**. El **juego** es una poderosa herramienta, permite poner a prueba la empatía, mejora el clima emocional y promueve el bienestar en familia.
- **Fomentar su autonomía**. Es necesario que aprendan a ocupar su tiempo y también a aburrirse. El aburrimiento puede ser motivador y creativo.
- **Realizar actividades que generen bienestar**: practicar el masaje para relajarse, cantar, bailar, contar cuentos, dialogar, sonreír, etc.
- **Dejar espacio y tiempo para el ejercicio físico**.
- **Recordarles que vuestro cariño es incondicional**, sientan la emoción que sientan, incluso cuando están enfadados o tristes.

III. MANTENER RUTINAS Y HÁBITOS DE ESTUDIO

Hoy más que nunca esta **escuela**, forzosamente **virtual** y **electrónica**, que hemos organizado entre toda la comunidad, debe recoger lo mejor de nuestros conocimientos y nuestras competencias profesionales para convertirse en un auténtico **espacio de encuentro en tiempos intranquilos**.

En esta situación la actividad académica debe ser una ventana de **normalidad y orden**, de **sentido y confianza**. Si la docencia es la profesión que permite que nuestros menores encuentren un sentido al mundo, este es el momento de traer la **confianza a través del aprendizaje**.

1. Sugerecias para ayudar a la planificación en casa

- **Organiza el trabajo** académico mediante la confección de un **horario** que distribuya el tiempo dedicado a las materias.
- **Acondiciona** tu **espacio** de estudio.
- **Comienza** el trabajo diario con alguna tarea fácil, **sigue** luego las que te resulten más difíciles y costosas en las primeras horas de estudio y **termina** con algo liviano o que te guste.
- Recuerda establecer también **periodos de descanso**.
- Hazte **listados de tareas** y subtareas que te permitan ver las que vas acabando.
- **Revisa** a lo largo de la semana si realmente tu **planificación** es eficaz. Si no lo es pide ayuda, haz cambios, plantea con más realismo tus expectativas...
- Recuerda mantener **hábitos de salud, higiene y descanso**:
 - Evita la comida basura y los dulces a todas horas.
 - Dúchate todos los días.
 - En caso de teledocencia: fija una hora para levantarte y acostarte. Abandona el pijama, haz ejercicio físico diario.
- Asegura el disfrute del **ocio** y las **relaciones familiares**.

2. La tarea escolar, punto de unión. Sugerecias para las tareas

- Las tareas han de **mostrar** explícitamente su **por qué y para qué**.
- Propongamos actividades que garanticen la **autonomía de trabajo**:
 - **No** han de ser **numerosas**.
 - Han de ser de **fácil corrección** para facilitar nuestra labor.
 - En caso de teledocencia hemos de ser **flexibles con los plazos de entrega**.
- Ofrezcamos la **posibilidad de trabajar por parejas o grupos** si ello fuera posible (vídeo-chat, vídeo-llamada...), pues favorecerá la cohesión y la motivación.
- Seamos **creativos** en la evaluación. Siempre que sea posible, favorezcamos la **autoevaluación**, aportemos tareas y ejercicios con sus soluciones.
- **Evitemos el trabajo repetitivo** y monótono.
- Garanticemos la **consulta de dudas** y realicemos **comentarios individualizados** que les permitan sentir que estamos ahí.
- Hagamos propuestas de trabajo que permitan, además del refuerzo de contenidos, reconocer y **expresar sus propias emociones** como producciones propias (textos de diversa índole o composiciones plásticas).
- Debemos partir de la idea de que **algunas familias no van a disponer de los medios deseados** y puede que sientan reparo para transmitirlo. En otros casos, si los tienen, puede que sean compartidos. Mostremos delicadeza y busquemos alternativas.

EN DEFINITIVA:

- Hay cuestiones generales de las que hay que ocuparse, como **ayudar a disminuir los temores y ansiedades** de los estudiantes en torno a la enfermedad y **apoyar su capacidad para hacer frente** a cualquier impacto secundario en sus vidas.
- También hay que tener cuidado de no estigmatizar a los estudiantes y el personal que puedan haber estado expuestos al virus. Es necesario tomar **medidas de prevención y la lucha contra la estigmatización y discriminación** para evitar prejuicios y exclusión de quienes han estado expuestos al virus. Hay que actualizar los programas de convivencia y los protocolos de lucha contra el acoso escolar para prevenir y frenar la discriminación por COVID-19 y proteger a las personas que sufren.
- Guiar a los estudiantes sobre cómo apoyar a sus compañeros y evitar la exclusión y la intimidación.
- La excepcionalidad de la situación vivida puede haber generado alguna dificultad en el ámbito emocional que deberá ser tenida en cuenta en la función tutorial que desempeña todo el profesorado.
 - La **comunicación con la familia y con el alumnado**, será prioritaria. Se recomienda plantear en las sesiones de tutoría grupal o individual algunos de los siguientes ámbitos muy relacionados con el desarrollo de competencias transversales: saber ser, saber relacionarse y aprender a aprender.
 - Se debe animar al alumnado a **discutir sus preguntas y preocupaciones**. Explicar que es normal que experimenten diferentes reacciones y animarlos a hablar con los maestros si tienen alguna pregunta o preocupación.
 - Proporcionar **información** de manera **honesta y apropiada** para la edad.
 - Asegurarse de que **conocemos los recursos locales** para nuestro propio bienestar. Trabajar con los **trabajadores sanitarios/sociales** para identificar y apoyar a los estudiantes y al personal que muestren signos de angustia.

PARA TERMINAR...

... ALGUNAS MÁXIMAS DE LA SANTA MADRE, MAGDALENA SOFÍA BARAT

- Trata a los niños con mucha dulzura y bondad, guiándolos al bien, alentando sus esfuerzos, disculpando, a veces, sus defectos.
- En tus relaciones con los niños, es más valioso que les inspires con tu actitud que lo que les enseñes con tus palabras.
- Solo puedes lograr de los niños lo que seas tú.
- Hay que ser más bueno que justo.
- Para educar, hay que corregir sin quebrantar, ayudar sin sobreproteger, acompañar sin quitar libertad, comprender sin violar intimidad.
- Los tiempos cambian y nosotros debemos cambiar junto con ellos y modificar nuestros puntos

de vista.

- Debes lanzar al mundo, jóvenes que sean el elemento vivo de la nueva sociedad.
- Aprovecha con tino lo que cada asignatura pone en tus manos para llegar al fin principal: formar el espíritu y el corazón de los alumnos.
- Mira a cada niño con un profundo respeto: está hecho a imagen de Dios y existe ya en él la opción por lo mejor, si te tomas el tiempo de despertar su razón y de ayudarlo a poner en práctica su capacidad reflexiva.
- Una clase debe ser interesante. Si los alumnos se aburren, que el maestro examine si la falta de gusto de sus alumnos viene de él.
- Más vale que los niños comprendan diez páginas a que memoricen un volumen.
- Procura que los niños se sientan aceptados y queridos, siendo firme sin dureza y bueno sin debilidad.

Añade a todo lo anterior: *AMOR INCONDICIONAL*

RECURSOS:

- Actividades de ed emocional de 1º a 6º EPO para tutorías:
<https://sites.google.com/view/emocreaencasa/materiales/organizador-de-actividades>
- <https://elorientablog.blogspot.com/2019/07/actividades-de-tutoria-201920-indice-de.html>
- <https://educayaprende.com/fichas-inteligencia-emocional-para-la-etapa-de-secundaria/>
- Portal de Hábitos de Vida Saludable:
<https://www.juntadeandalucia.es/educacion/portals/web/habitos-vida-saludable>
- Colabor@3.0 Creciendo en Salud:
<https://colaboraeducacion30.juntadeandalucia.es/educacion/colabora/web/creciendo-en-salud/ahora-tambien...en-casa>
- Material visual para afrontar la gestión emocional en tiempos de la COVID-19:
<https://www.youtube.com/watch?v=aS58m1wLEzc&feature=youtu.be>
https://canal.uned.es/video/5e6f3cb85578f204320e1962?track_id=5e6f47ce5578f204f00451d2
- Artículos de interés del Colegio Oficial de Andalucía Occidental:
<http://copao.cop.es/es/noticia.asp?pag=&id=1725&por=1>
<http://copao.cop.es/es/noticia.asp?pag=&id=1732&por=1>
- <https://view.genial.ly/5e9d761c594d3b0da3e7d752/horizontal-infographic-review-tutoria-covid-blog-do>
- <http://blog.tiching.com/15-geniales-recursos-para-trabajar-la-educacion-emocional/>

