

PLAN DE ACOGIDA

CURSO 2020-21



1.- JUSTIFICACIÓN DEL PLAN DE ACOGIDA

La vuelta a la vida diaria después del confinamiento a causa del COVID 19 al centro educativo ha sido muy complicada. El reencuentro con amigos y amigas, con sus maestr@s, personas con las que comparten un vínculo emocional importante y de calidad, que se vio interrumpido bruscamente, y con los que tenemos que encontrarnos, sin poder tener contacto físico.

Hay duelos que resolver, no sólo por pérdidas de familiares o personas cercanas fallecidas, también perdimos nuestras rutinas y relaciones sociales.

Estar en casa todo este tiempo ha tenido cosas positivas, como compartir más tiempo con nuestros familiares cercanos, parejas, hijos e hijas, y desarrollar la imaginación ante el aburrimiento. Seguro que nos ha permitido hacer cosas que en nuestra vida diaria no tenemos tiempo de hacer metidos en el bucle de las prisas y el estrés.

Pero el compartir toda esa cantidad de tiempo, también ha podido suponer otras situaciones no tan agradables.

Si para el profesorado, con la formación que se presupone tenemos, ha supuesto un reto el control emocional en situaciones vividas en casa con nuestros hijos e hijas, podemos suponer que en las familias que integran nuestra comunidad educativa, la mayoría con pocas habilidades en cuanto a manejar situaciones emocionales, han podido darse los siguientes casos:

- Han vivido con miedo, muchas veces extremo, el desarrollo de esta enfermedad; sabemos que son familias que tienden a vivir de forma muy intensa las enfermedades. Esta con más motivo. Y sabemos que nuestros padres y madres expresan cosas delante de sus hijos e hijas que a veces no tienen el filtro adecuado.
- Seguro que además han recibido mucha información de medios de comunicación que no tienen la madurez de entender del todo, lo que ha podido generar más miedo aún.
- Si se han producido situaciones de conflicto en la convivencia, podemos deducir que no siempre se han resuelto de la manera más adecuada para ellos y ellas.
- Pueden haber presenciado escenas familiares que no tengan ningún aporte positivo en su vida.

A esto hay que añadir que muchas de ellas han pasado por situaciones económicas muy difíciles que les ha hecho pedir ayuda para cubrir necesidades básicas. Además otras tantas no tienen situaciones de vivienda óptimas para haber pasado este confinamiento en sus casas.

Por todo ello y por muchas razones más, se hace necesario estructurar un plan de acogida para desarrollar a la vuelta de las vacaciones.

2.-EFECTOS DEL CORONAVIRUS EN LA POBLACIÓN

2.1.- EFECTOS A CORTO PLAZO

Al ser una situación nueva a nivel mundial no se dispone de muchos estudios que nos expliquen las repercusiones que tienen estos periodos de encierro prolongados en los menores; tenemos referencias de efectos de largas hospitalizaciones o encierros largo en casa de niños y niñas hospitalizados, pero el punto de partida es diferente.

Dadas las características del brote del COVID-19 es común que genere ansiedad y estrés por:

- **Riesgo de contagio y de contagiar.** Todos podemos ser vectores de transmisión de la enfermedad dada su alta tasa de contagio.
- **Miedo al contagio.** El virus es capaz de sobrevivir horas e incluso días en muchas superficies, lo que genera miedo al contagio tanto en adultos como en menores.
- **Incremento de los rituales obsesivos.** Es fundamental mantener la higiene corporal, lavarse las manos frecuentemente, limpiar todo lo que entra en las casas... Todas esas conductas de seguridad necesarias hoy en día hacen que las personas con rasgos obsesivos de personalidad, con independencia de la edad, puedan desarrollar trastornos obsesivos- compulsivos y una mayor ansiedad.
- **Deterioro de la salud física y mental** de las personas más vulnerables con discapacidad, dado que sus rutinas y tratamientos se ven alterados.
- **Posible incremento de los duelos patológicos,** tanto en menores como en adultos, ante la imposibilidad de despedirse de los familiares y amigos o de acudir a entierros y funerales.

El confinamiento ha generado una pérdida de la rutina, una reducción del contacto físico, frustración, aburrimiento y una sensación de soledad que es muy difícil de gestionar para muchas personas. También se ha constatado un incremento de problemas en la calidad del sueño.

2.2.- EFECTOS A LARGO PLAZO

El tipo de vida que ha conllevado el confinamiento, dilatado en el tiempo, puede derivar en:

- **Deterioro de las redes sociales.** Por eso es importante seguir el contacto con familiares, amigos y compañeros del cole, aunque sea de forma virtual. Es importante que los menores puedan hablar con sus amigos y compañeros del colegio si lo piden.
- **Estigmatización** de los enfermos o de las personas que trabajan junto a ellos por temor al contagio.
- El incremento de la ira y la agresividad puede desembocar en una **necesidad de buscar culpables.**
- **Desconfianza en las autoridades.**

- **Recaída y empeoramiento de las personas con patologías tanto físicas como mentales previas.**
- **Incremento del consumo de sustancias psicotrópicas.**

Concretamente en el caso del alumnado, aunque no existen estudios, las consecuencias pueden ser:

- **Niveles medios de estrés postraumático** cuatro veces superiores a los que no han estado en cuarentena.
- Tras la situación traumática de confinamiento, pueden aparecer síntomas de **estrés agudo**.
- Diversos estudios sugieren un **incremento de los suicidios**.
- Pueden manifestarse **conductas de evitación**, como salir a la calle, ponerse muy nervioso cuando alguien tose, evitar espacios públicos.
- **Estigmatización hacia determinadas nacionalidades y colectivos** por riesgo al contagio.

En España, los padres y las madres han percibido cambios en el estado emocional de sus hijos e hijas durante el confinamiento. Los síntomas más frecuentes son:

- Dificultades en la concentración
- Desinterés
- Irritabilidad
- Inquietud
- Nerviosismo
- Sentimientos de soledad
- Desasosiego
- Preocupación

Los menores españoles han empleado menos tiempo en hacer ejercicio físico y duermen más horas durante la cuarentena. Además cuando las situaciones en la familia son más complicadas el estrés aumenta y los padres reportan mayores problemas emocionales en los niños y niñas.

2.3.- FACTORES DE LOS QUE DEPENDE LAS CONSECUENCIAS PSICOLÓGICAS DEL CONFINAMIENTO EN EL ALUMNADO

Las consecuencias pueden depender de los siguientes factores:

- **Cómo el niño o la niña se haya enfrentado a la cuarentena.** Aquí el papel de los adultos ha sido fundamental. Si han logrado llevarlo con calma y serenidad, explicando bien a los menores, en un lenguaje que ellos entiendan, lo que está ocurriendo, es menos probable que desarrollen problemas emocionales.

- Si las **necesidades tanto fisiológicas como emocionales** han sido cubiertas. Sabemos que para un correcto desarrollo cognitivo y emocional es imprescindible que los menores tengan sus necesidades cubiertas.
- **Cómo han vivido la situación, si se han sentido en peligro o no.** En esta situación es normal tener miedo, y es importante que los padres y madres y el profesorado sepan cómo manejar el miedo del alumnado. Que validen su emoción, pero que también sean capaces de tranquilizarlos y transmitir seguridad.
- **La gestión de la incertidumbre.** Sabemos que a los niños y las niñas les genera mucha inseguridad no saber qué es lo que va a ocurrir, qué va a pasar, ver que los adultos no controlan la situación. Por eso los profesionales han estado recomendando mantener horarios y rutinas que les darán seguridad y tranquilidad.
- **La vulnerabilidad del menor.** Por sus variables de personalidad, no todos los menores son igualmente vulnerables. Los más aprensivos, con tendencia a tener más miedos y obsesiones, pueden pasarlo peor, y tendremos que vigilar que no desarrollen problemas de salud mental.

2.4.- POSIBLES EFECTOS POSITIVOS

El término resiliencia procede de la física de los materiales: es la capacidad de un material, mecanismo o sistema para recuperar su estado inicial cuando ha cesado la perturbación a la que había estado sometido. Cuando nos referimos a las personas, la resiliencia es la capacidad de un ser vivo frente a un agente perturbador o un estado de situación adverso.

No se habla de la resiliencia como una capacidad estática, sino como “procesos resilientes” que abarcan múltiples factores que se pueden entrenar, y que se pueden enseñar al alumnado. Se trata de fomentar lo que se llama resiliencia proactiva. Para ello:

- **Evita la sobreprotección con los hijos e hijas y con el alumnado.** El estilo educativo sobreprotector, además de desarrollar menos capacidades emocionales, generan menos procesos de resiliencia. Dárselo todo hecho o evitar que se tengan que esforzar para conseguir sus objetivos, es un impedimento para el desarrollo de la resiliencia.
- **No buscar culpables.** La actitud de víctima es justo la contraria a la de ser resiliente. Se trata de ver qué es lo que cada uno de nosotros puede hacer para solventar o mejorar la situación. Se trata de poner el foco en nosotros, no en los demás.
- **Trabaja la responsabilidad.** Que cada alumno y alumna sea autónoma y responsable de sus cosas ayudará a que sea más resiliente.
- **Enseñarle a poner el foco en lo positivo** de cada situación; por ejemplo, los buenos momentos que han vivido al estar más tiempo en familia.
- **Promueve su autoestima.** Que se sientan seguros y capaces de resolver situaciones. No dejar de reconocer sus logros, pero, sobre todo, enseñarles a que ellos mismos sean capaces de reconocerlos.

- **Trabajar la perseverancia.** Es una de las fortalezas del carácter más relacionadas con la motivación de logro y una calve fundamental para conseguir los objetivos.
- **Ser realista y no equivocarse.** Las personas resilientes también sufren. Emociones como tristeza, enfado, frustración...surgen de forma natural en situaciones como las que hemos vivido. **Ser resiliente no significa no sentir emociones negativas, sino saber cómo manejar mejor dichas emociones.**

3.-EFECTOS PSICOLÓGICOS DEL CONFINAMIENTO

3.1.- EFECTOS A NIVEL DE APRENDIZAJE

La educación a distancia exige un mayor compromiso y disciplina por parte del alumnado. Cuando el grupo de edad se sitúa en la Educación Infantil y Primaria no tienen el suficiente desarrollo cognitivo que les permita ser responsables de su propio aprendizaje, por lo que los padres y madres han sido los que han asumido ese compromiso con la formación de sus hijos e hijas.

El profesorado no se puede sustituir, y el aprendizaje on-line no puede suplir al presencial, pero ha sido durante el confinamiento la única vía de paliar los efectos de la suspensión presencial de las clases

Los aspectos que afectan a la efectividad del aprendizaje on-line son:

- Involucración del profesorado en el estudio on-line.
- La calidad de la plataforma digital.
- La facilidad y la cantidad de interacción entre el alumnado.
- La evaluación continúa.
- Formación del profesorado en el uso de las metodologías on-line.
- Utilizar una metodología práctica que atraiga al alumnado.
- Personalizar la docencia al alumnado.
- Priorizar los contenidos.

Siendo lo más importante, al igual que en las clases presenciales, la interacción con el alumnado.

Ha sido una tarea en equipo, entre el profesorado y la familia; pero no todos los padres y madres tienen un nivel educativo suficiente para poder haberlo hecho, o no disponen de los medios en su casa porque no tienen internet y no han podido acceder a los contenidos, o no disponen de un ordenador o tablet con la que comunicarse con el centro educativo y donde recibir las tareas que ha tenido que realizar el alumnado.

El efecto de la pandemia en la gente puede explicarse utilizando el constructo de zona de confort: la zona de confort es la rutina diaria que nos hace sentir cómodos en la situación porque utilizamos habilidades que ya tenemos, lo que provoca bienestar emocional y psicológico. La situación de la pandemia nos ha hechos salir de la zona de confort, con lo que

hemos podido sentir un mayor estrés psicológico, y dicho estrés ha podido o puede provocar tristeza, ansiedad y pérdida de la capacidad de atención lo que puede incidir en la capacidad de estudio del alumnado.

En la investigación realizada por Arënlui y Bërxulli (2020) en estudiantes universitarios durante el confinamiento del COVID-19 en Kosovo se encontró un incremento del nivel de estrés psicológico en los estudiantes que podría afectar a los resultados académicos.

En Primaria:

El alumnado no tiene el suficiente desarrollo de la autonomía como para poder seguir las clases online, por lo que sus padres y madres tienen que asumir dicho compromiso.

Los procesos de atención sostenida en esa edad son limitados, por lo que es difícil que el alumnado atienda más de 25 minutos a la pantalla, desconcentrándose antes.

Necesitan desconectar entre clase y clase.

Es complicado avanzar materia ya que pueden necesitar recomendaciones o explicaciones extras para entender la tarea.

3.2.- EFECTOS A NIVEL EMOCIONAL

El alumnado ha presenciado niveles altos de incertidumbre y estrés en mayor o menor medida en el ámbito familiar; por ello la mayor parte de las conductas que se describen a continuación son habituales de forma aislada y se suelen desvanecer con el tiempo, ya que se trata de reacciones normales frente a la situación tan inusual que se ha vivido. Si no es así y en algún menor se dieran muchas de ellas, es necesario derivar a un profesional para orientar a las familias.

1.- Ansiedad. Junto con el estrés es una respuesta natural cuando percibimos una situación como potencialmente peligrosa. El alumnado ha podido responder a esta situación de incertidumbre aferrándose más de lo habitual a sus figuras de referencia, sintiéndose ansiosos, retraídos, enfadados, agitados, teniendo pesadillas, manifestando cambios frecuentes de humor, etc. Se han podido observar alteraciones en su conducta como cambios de humor, quejas o protestas, rabietas, patrones del sueño alterados o volver a mojar la cama. Pueden verbalizar presión en el pecho, mareo, dolor de estómago, de cabeza, problemas para concentrarse o terminar las tareas escolares. Cuando son más mayores pueden mostrarse irritables o enfadados, mentir o mostrar comportamientos de desafío a la autoridad.

2.- Trastorno de estrés postraumático. Cuando hablamos de evento traumático, la mayor parte de las personas piensan en guerra, incendios o crímenes violentos, sin embargo, cualquier experiencia cotidiana, si el menor la percibe como altamente estresante, puede generar una sintomatología persistente, y si no se trata, empeorar con el tiempo. Debemos estar atentos si observamos estos síntomas y persisten en septiembre:

- Alteraciones en el sueño: insomnio, pesadillas, sobresaltos, flashbacks, etc. Esto ocurre especialmente en menores de 8 años.
- Desinterés escolar: falta de concentración, dificultad para atender o memorizar.
- Emocionales: arrebatos de ira, enfado, preocupación constante, falta de interés, ansiedad por separación, miedos, enuresis.
- Ideas recurrentes: recuerdos, pensamientos o imágenes; o por el contrario, evitación de los recuerdos, así como de pensar o hablar de ello.

3.- Depresión. Aunque la sintomatología en menores y adolescentes no es común, podemos concretar algunas alarmas que nos hagan pensar que puede estar sufriendo una alteración en su estado de ánimo:

- ✓ Pérdida de interés en las cosas que antes le gustaban. Está triste, llora con frecuencia, habla de vacío o utiliza expresiones de desánimo o abatimiento.
- ✓ Lentitud o falta de energía, o, por el contrario, está muy inquieto.
- ✓ Quejas de dolores físicos.
- ✓ Dificultad de concentración a la hora de tomar decisiones.
- ✓ Se enfada más fácilmente, está irritado o varía su estado de ánimo.
- ✓ La familia refiere que no come o duerme bien.
- ✓ Tiene cara de cansado o cansada.

3.3.- EFECTOS A NIVEL CONDUCTUAL: LLAMADAS DE ATENCIÓN, CONDUCTAS DISRUPTIVAS O ESTALLIDOS EMOCIONALES

Puede ser la manera más frecuente en la que los menores y adolescentes respondan a una situación difícil. Puede influir en la aparición de dichas conductas:

- Factores de desarrollo: no todo los niños y niñas tienen la misma capacidad para expresar lo que sienten, lo que necesita, o para comprender y regular sus emociones.
- Factores de personalidad: algunas personas, por sus rasgos de personalidad, tienen más tendencia que otras a sentir emociones desagradables con más facilidad y con más intensidad.
- Factores físicos y emocionales: el cansancio, la falta de sueño, la mala alimentación o sentirse enfermos son estados que favorecen la aparición de llamadas de atención, de las conductas negativas y de los estallidos emocionales. Los estados de tristeza, estrés o frustración por los cambios de su vida cotidiana como consecuencia del confinamiento también hace que el alumnado más susceptible a los estallidos emocionales y a las llamadas de atención, ya que son una manera de expresar sus emociones.
- Factores contextuales: ha influido vivir en casas pequeñas, con poca capacidad para el movimiento, o en ambientes ruidosos debido a que están conviviendo con el resto de la familia, etc. Además puede que muchos hayan vivido ambientes donde las dinámicas

entre los miembros de la familia no han sido adecuadas por falta de rutinas claras, por imposición de rutinas rígidas, o por el inestable estado emocional que también han sufrido muchos adultos, que han tenido problemas para manejar sus propias emociones, o que no hayan permitido la expresión sana de emociones negativas a sus hijos e hijas.

3.4.- SEÑALES DE ALARMA

Se considera que experiencias aisladas de ansiedad, tristeza, miedo, rabietas, insomnio pueden interpretarse como efectos normales de la situación de confinamiento; sin embargo, conviene prestar atención y consultar a un especialista en psicología frente a los siguientes indicios:

1. Trastorno del sueño continuado.
2. Estado de ánimo negativo durante un tiempo prolongado con tristeza, apatía, abulia, pérdida del apetito, sentimiento de inutilidad.
3. Estado de ansiedad e incertidumbre con sintomatología continua relativa a miedo, pánico, nerviosismo, evitación, inestabilidad, tensión muscular, percepción de amenaza/peligro incontrolado.
4. Estado de ansiedad e indefensión: irritabilidad, preocupación, baja concentración, insomnio, fatiga, llanto, sentimiento de inferioridad, culpa, baja autoestima.

4.- EL DUELO

“Duelo es el proceso de adaptación normal que sigue a la pérdida de un ser querido”.

- ✓ Un proceso, así que necesita tiempo.
- ✓ Es dinámico y activo, cambia, hay altibajos, el niño puede hacer cosas.
- ✓ Es normal, por tanto, no es una enfermedad ni un trastorno.
- ✓ Es único, no hay un duelo igual que otro.
- ✓ Implica un trabajo personal y movilizar o aprender recursos y habilidades.

Normalmente hay que:

1. Aceptar la realidad de la muerte.
2. Trabajar las emociones asociadas.
3. Aprender a vivir en un mundo en el que el fallecido no está.
4. Recolocar al muerto en nuestra vida y seguir viviendo.

En el caso de la situación que hemos vivido, sufrir la muerte de un familiar por coronavirus resulta especialmente doloroso para los familiares del fallecido, debido a las estrictas medidas

de seguridad sanitaria que marca el Ministerio de Sanidad y que están recogidas en el Procedimiento para el manejo de cadáveres de casos de COVID-19.

En estos casos tenemos que prestar especial atención a esos matices, como el sentimiento de impotencia y/o de culpa, que han podido desarrollar los familiares que no se han despedido de su ser querido, afectado por el virus, o lo han hecho desde casa, por lo que no han podido acompañarlo en su proceso de enfermedad y muerte, existiendo una carencia de constatación de la muerte, que ha hecho mucho más complicado ir elaborando esa primera fase del duelo, que es asumir la realidad de la pérdida y salir de la etapa de shock y negación.

Las familias que perdieron a un familiar o a varios por este virus, sufrieron además otras pérdidas de forma simultánea o en un breve período de tiempo, como la pérdida de su propia salud si han estado, hasta la pérdida de su libertad de movimiento o circulación si estuvieron bajo situación de aislamiento hospitalario o de confinamiento en el hogar.

La situación de confinamiento, la falta de contacto físico (no olvidemos que culturalmente somos una sociedad que emplea y se refugia en el contacto físico), no poder acudir a funerales, entierros, ritos... son factores que pueden aumentar el sentimiento de impotencia, desesperanza, y añaden más dolor a estas pérdidas, caracterizado por una vivencia de saturación psicológica y emocional, y por un gran sentimiento de indefensión, ya que la despedida y el acompañamiento en la muerte, que tanto facilita el proceso de duelo, no han podido verse realizados. En muchos casos, las personas que no han podido ver a su ser querido fallecido por encontrarse lejos o confinados, pueden experimentar una especie de lo que llamamos duelo ambiguo. El duelo ambiguo es aquel en el que no hay presencia del cuerpo físico de la persona fallecida o una constatación real de su existencia (personas desaparecidas y dadas por muertas como, por ejemplo, en naufragios o desaparecidos en otros países...), por lo que los familiares no pueden cumplir con los rituales de despedida, apareciendo con frecuencia preguntas recurrentes acerca de la situación de esa persona, del tipo: "¿realmente estará muerta?", "¿y si ha sido un error?".

En general, en este tipo de duelos, existe una actitud de negación ante la muerte, donde se mantiene de algún modo la esperanza del regreso de la persona, pero al mismo tiempo esta situación provoca una gran incertidumbre, un gran estrés a todos los niveles, que puede desembocar en un duelo complicado o patológico.

Una vez acabada la situación del Estado de Alarma, hubiera sido recomendable llevar a cabo, por parte de las familias, actos formales o ceremonias especiales para despedir al fallecido, rodeado de todos los suyos, para evitar que el sufrimiento quede instalado en el interior de cada afectado, condicionando de forma muy negativa la sana elaboración del duelo. La realización de los rituales que establece la cultura comunitaria es parte integral del proceso de recuperación de los sobrevivientes. Por ello, es muy aconsejable hacer un proceso de despedida del ser querido para evitar un duelo complicado, es decir, aquel que no evoluciona de "forma natural" y se transforma en patológico.

El duelo en nuestra sociedad no es un proceso que se trabaje normalmente en los centros educativos, ni se habla de ello en muchas familias.

Ese hecho de “no poder hablar” suele provocar que muchas de las ideas que tienen los menores sobre la muerte se formen a partir de datos sueltos que oyen sobre el hecho de morir o la muerte, y que ellos complementan con su fantasía o sus ideas infantiles.

La muerte genera en los niños mucha curiosidad y preguntas asociadas que debemos tratar de responder. Las más habituales son:

ENTRE LOS 3 Y LOS 6 AÑOS

- Organización de la información: si en el cielo se juega, se respira, si hace frío, si el fallecido va a volver...
- El propio cuidado: quién los va a cuidar, a vestir, a alimentar...
- Preocupación: si otros van a morir, la edad a la que morimos, quién morirá antes...

ENTRE LOS 6 Y LOS 9 AÑOS:

- Curiosidad sobre el cuerpo y los procesos: como se come, como se bebe, si después de morir se crece...
- Preocupación sobre la responsabilidad: si se enfadará, si se sentirá orgulloso o si se pondrá triste ante determinados hechos.
- Conceptos abstractos: cómo es el cielo, a donde va uno cuando muere o qué es el más allá.

ENTRE LOS 9 Y LOS 12 AÑOS:

- Empatía hacia los demás: si la tristeza pasará, si saldrán de casa, si se reharán...
- La realidad que viene después: si hay que cambiar de colegio, si la casa se puede pagar o quién cuidará a los supervivientes.

ADOLESCENTES

- Preocupaciones similares al adulto: sobre el sufrimiento, el afecto, los problemas futuros, el desarrollo de la vida sin el fallecido o la situación económica.

Lo que si es cierto es que de algún modo los niños/as perciben que el tema de la muerte no nos deja impasibles, sino que suscita en los adultos una reacción por la que el menor siente curiosidad. Así, aparecen las preguntas constantes, ya sea porque es un tema que incomoda, se evita o simplemente nos conecta con una emoción relacionada con la pérdida. Lo que sí es cierto es que, a medida que crecen y van incorporando información, la idea de muerte evoluciona hasta llegar a una idea adulta, si han recibido la información correcta y real.

Lo importante no es que el niño pueda elaborar su propio concepto de muerte, sino que ese concepto esté ligado a lo que realmente es. Las preguntas le sirven para apaciguar su ansiedad ante el hecho de la muerte y para ir construyendo una idea propia.

La realidad es que existen cuatro conceptos clave que, si aprendemos a manejarlos, facilitarán tanto las explicaciones como la comprensión del alumnado y reducirán las teorías propias basadas en la fantasía:

1. Irreversibilidad: Aquello que ha muerto no va a volver a vivir.

Aunque parezca evidente que lo que muere no vuelve a vivir, cuando los niños ven dibujos animados, programas de televisión o juegan con videojuegos, la realidad es que se muere y se puede volver a vivir al cabo de un rato, después de unas condiciones o inmediatamente.

Los niños no entienden la muerte como irreversible, sino que creen que es un estado temporal que puede durar desde poco a mucho, pero que la persona fallecida puede volver a vivir en algún momento: lo interpretan como una separación temporal. El objetivo debe ser que el niño entienda que la muerte es permanente, que no hay vuelta atrás, que no se puede estar muerto un ratito y luego vivir.

2. Irreversibilidad: Lo que muere no vive más.

- Evitar metáforas como “ha subido”, “está”, “se fue” o “es una vida mejor”.
- No es algo temporal, es definitivo.
- Fundamental: entender que **NO VAMOS A VER MÁS A ESA PERSONA**

3. Universalidad: Todos morimos

- Cuidado con las respuestas rotundas.
- Con los más pequeños se usa la postergación.
- Si la muerte es previsible, les introduciremos en ella de manera gradual.
- Objetivo: que entienda que todos vamos a morir sin que eso le genere angustia

4. El cuerpo deja de funcionar: las funciones vitales se detienen

- El muerto no ve, ni oye, ni respira, ni siente, ni huele, ni piensa, etc.
- Evitar expresiones que hagan referencia a las funciones vitales en un intento de tranquilizar al niño.
- Evitaremos el uso de metáforas, porque confunden.
- Apelamos al recuerdo y a la memoria cuando el niño comprenda que las funciones vitales se han detenido.

5. Toda muerte tiene su causa

- Las causas son físicas y hay que explicarlas.
- No hay que entender la muerte física para poder introducir las creencias religiosas.

- No depende de la bondad o la maldad de cada uno, ni de la edad u otros detalles.
- Debemos evitar las explicaciones que no mencionen las causas: no se muere uno de un accidente, ni de repente, ni de golpe.

4.1.- EL DUELO EN CADA ETAPA DEL DESARROLLO: ASPECTOS NORMALES, SIGNOS DE ALARMA Y CÓMO AYUDAR

Para detectar si nuestro alumnado está haciendo un proceso de duelo incorrecto y poder intervenir sobre él, es necesario conocer cómo entienden la muerte los menores en función del momento evolutivo en el que se encuentren.

Del bebé al niño de 2 años

- ✓ A esa edad no existe el concepto de muerte como tal.
- ✓ Se percibe la ausencia de la persona significativa.
- ✓ Los estados emocionales se contagian.
- ✓ La alteración de las rutinas influye negativamente.
- ✓ Aparece: alteración de las rutinas principales como la comida y los estados de sueño y vigilia, los menores se vuelven irritables.
- ✓ Hay que estar atento a si las alteraciones en las rutinas se vuelven muy llamativas si hay una pérdida de peso significativo, si se vuelve inconsolable, si muestra apatía o no recupera el patrón de sueño.

Los niños de 3 a 6 años

- ✓ A esa edad creen que la muerte no es definitiva.
- ✓ No entienden la irreversibilidad de la muerte.
- ✓ Creen que los fallecidos siguen manteniendo sus funciones vitales, pero en otro lugar: creen que ven, que oyen, que sienten frío o calor...
- ✓ La muerte es selectiva, principalmente algo característico de personas mayores o que están muy, muy enfermas.
- ✓ Las explicaciones adultas son recibidas de manera literal, no alcanzan a entender las expresiones sobre la muerte.
- ✓ Necesitan mensajes claros y concisos.

Los niños de 6 a 10 años

- ✓ Comprenden la universalidad y la irreversibilidad de la muerte al final de esta etapa, aunque hay oscilaciones en el concepto.
- ✓ Tardan en comprender que los muertos no sienten, que los sentidos han dejado de funcionar y preguntan mucho sobre el tema, lo acaban entendiendo en esta franja de edad.
- ✓ Comprenden bien la interrupción de las funciones vitales: saben que el corazón no late y que no se respira.

- ✓ Creen que la muerte es selectiva, propia de personas mayores: cuando entienden que ellos también pueden morir se angustian ante la idea de su propia muerte y la de quienes los rodean.
- ✓ Aparecen los primeros pensamientos de culpa asociados a su egocentrismo.
- ✓ Existe preocupación por su salud y la de los adultos de su entorno. Temen otras muertes y que enfermen sus figuras de apego o ellos mismos.
- ✓ Hacen muchas preguntas sobre todo relativas a los rituales y las creencias.
- ✓ Pueden mostrar interés en participar en los ritos y despedidas, hacia los 6 años pueden hacerlo, siempre con condiciones favorables y habiéndoles explicado bien en qué consisten previamente.
- ✓ Es importante no mentirles ni edulcorarles la información: antes o después conocerán la verdad y preferirán haber sido incluidos.
- ✓ Resulta fundamental que su opinión sea tenida en cuenta o, al menos, que les consultemos determinadas cosas para integrarles en el proceso.
- ✓ Lo habitual es que manifiesten confusión en los conceptos, preocupación por otros fallecimientos, curiosidad sobre la muerte, problemas de concentración, preguntas recurrentes, etc.
- ✓ Buscaremos ayuda profesional ante los síntomas de alarma mencionados, especialmente si hay miedos y cambios de conducta bruscos y prolongados.

Los preadolescentes

- ✓ No necesitan explicaciones adaptadas, comprenden todas las dimensiones de la muerte.
- ✓ Son conscientes de la mortalidad y en esta etapa aparecen las preocupaciones o las ideas en torno a su propia muerte.
- ✓ Aparece curiosidad por los temas espirituales y religiosos, sus opiniones sobre este tema oscilan mucho.
- ✓ Participan en los ritos funerarios y muestran interés por este tema.
- ✓ Son conscientes del impacto que genera la muerte, y en ocasiones lo utilizan.
- ✓ Son conscientes de los cambios asociados a la muerte y de cómo van a condicionar su futuro o cómo influirán en las demás áreas de su vida.
- ✓ La expresión emocional les cuesta, pero debemos facilitársela.
- ✓ Pueden sentirse agobiados o abrumados ante la preocupación adulta.
- ✓ Se debe respetar su silencio si son reacios a hablar y buscar otro momento más propicio.
- ✓ Debemos dotarles de toda la seguridad que podamos garantizarles en esos momentos.
- ✓ Suele ayudarles el hecho de conocer otras situaciones y experiencias similares.
- ✓ Hay que evitar decirle cosas que coloquen al menor en una situación de responsabilidad o le lleven a asumir roles que no le corresponden.

- ✓ Las emociones extremas, las reacciones persistentes, la incapacidad para retomar su vida, el aislamiento, las somatizaciones y los cambios de conducta extremos deben ser vigilados y, llegado el caso, consultados con un especialista.
- ✓ Muchas reacciones de duelo son similares a las de un adulto.

Los adolescentes

- ✓ Conocen la muerte en todas sus dimensiones y no necesitan explicaciones complejas, son capaces de valorar la muerte y enfrentarse a ella en su imaginación.
- ✓ Es una etapa en la que prima el pensamiento abstracto y habrá mucha teorización y discusión sobre conceptos filosóficos y religiosos.
- ✓ Son capaces de reflexionar sobre las consecuencias de la muerte a nivel familiar en todas sus dimensiones.
- ✓ Es una época en la que pueden reaccionar con conductas de riesgo que ponen en peligro su propia integridad.
- ✓ Las relaciones con los adultos y sus iguales pueden sobrepasarles y a veces necesitan espacio para poder reaccionar y expresarse.
- ✓ Pueden participar en todos los ritos de despedida y, si quieren, pueden tener un papel protagonista.
- ✓ Nos vamos a encontrar con reacciones parecidas a las de los adultos: tristeza, somatización, ansiedad, problemas para retomar las actividades cotidianas, bajada del rendimiento, dificultades de concentración, sensación de incompreensión.
- ✓ Estaremos especialmente atentos a situaciones que se mantengan en el tiempo: incapacidad para recuperar el ritmo académico o para reintegrarse en las actividades sociales, cambios de humos extremos, tristeza que les impide funcionar, exceso de responsabilidades, miedos o pensamientos recurrentes sobre la muerte, culpa y todo aquello que se mantenga en el tiempo o afecte a muchas áreas de su vida, incapacitándoles o frenando su desarrollo o progreso.

SIGNOS DE ALARMA GENERALES PARA TODAS LAS EDADES

Hay una serie de indicativos genéricos que podemos considerar signos de alarma en los menores y que no podemos desatender tras el fallecimiento de un ser querido:

1. En el plano físico o conductual

- Propensión a accidentes: el niño sufre muchos accidentes físicos o lesiones.
- Abuso de sustancias, principalmente alcohol y tabaco.
- Cambios en la ingesta o el apetito: se engulle la comida, se come mucho más o se deja de comer.
- Catarros recurrentes.
- Mareos.

- Dolor de estómago.
- Diarrea y otros trastornos de la eliminación, como el estreñimiento.
- Presencia de eccemas o enfermedades atópicas en la piel.
- Insomnio.
- Bajo estado anímico o falta de energía.
- Náuseas recurrentes.
- Jaquecas
- Debilidad muscular que se manifiesta sobre todo en las piernas.
- Cambios llamativos de peso, bien por ganancia o por pérdida significativa en la masa corporal.

2. En el área emocional

- Agitación constante.
- Enfado y agresividad constante.
- Obediencia excesiva.
- Síntomas depresivos.
- Culpabilidad.
- Irritabilidad.
- Envidia constante.
- Pérdida de autoestima.
- Mal humor presente la mayor parte del día.
- Pesadillas.
- Preocupación por el pasado.
- Inquietud.
- Tristeza
- Exceso de autocrítica.
- Pensamientos o ideas de muerte y de suicidio.
- Alterna entre la evitación y la necesidad de relaciones cercanas o íntimas.

3. En el ámbito intelectual

Confusión constante.

Incredulidad.

- Olvidos constantes o actitud olvidadiza.
- Incapacidad para concentrarse.
- Pérdidas de memoria.
- Necesidad constante de conseguir logros y de ser reconocido

Algunos libros útiles para acompañar el duelo o explicar la muerte:

1. Para siempre
2. Nana vieja
3. No es fácil pequeña ardilla
4. El jardín de mi abuelo
5. Jack y la muerte
6. El pato y la muerte
7. El corazón y la botella
8. La balada del rey y la muerte
9. La abuela de arriba y la abuela de abajo
10. Inés azul
11. El árbol de los recuerdos
12. Gajos de naranja
13. mamá se ha marchado.
14. Mejillas rojas
15. Un monstruo viene a verme.
16. ¿Cómo es posible? La historia de Elvis.

Películas recomendables para reflexionar sobre la muerte con los niños y adolescentes:

1. Bambi
2. El rey león
3. En busca del valle encantado
4. Mi chica
5. Buscando a Nemo
6. Ponette
7. Planta 4º
8. El hombre bicentenario
9. Frankenweenie
10. La novia cadáver

11. Up
12. El club de los poetas muertos
13. Mi vida
14. Tomates verdes fritos
15. La tumba de la luciérnaga
16. Los descendientes
17. El niño con el pijama de rayas
18. Cortos de animación: La dama y la muerte; La vida de la muerte; Canción de lobos; Emi.

5.- EL MIEDO

Podemos definir el miedo como una emoción caracterizada por una intensa sensación desagradable que aparece ante la percepción de un peligro real o imaginario. En esta sensación, entran en juego tanto aspectos cognitivos (pensamientos, ideas, creencias) como fisiológicos (sudoración, taquicardia, temblores). Además, el peligro percibido puede ser presente, futuro o incluso referente al pasado. En sí mismo, posee una naturaleza evolutiva tanto desde el punto de vista filogenético, es decir, como predisposición de la especie humana a reaccionar así ante determinados estímulos, como ontogenético, entendido como un fenómeno adaptativo del desarrollo que facilita nuestra supervivencia.

De esta forma, el miedo es una emoción normal y universal la cual se encuentra presente en numerosas ocasiones dentro de nuestro ciclo vital. A pesar de ello, cuando este es significativamente intenso y persistente, excesivo e irracional, y es además desencadenado por la presencia o anticipación de objetos o situaciones específicos, apareciendo una clara repercusión en el día a día del individuo, podemos estar delante de una fobia. En esta además suelen aparecer conductas de evitación, o los estímulos temidos se soportan con ansiedad o malestar intensos. Es decir, el miedo y la fobia se distinguirían principalmente en términos de intensidad o gravedad, y por tanto, de repercusión en la vida de la persona.

A lo largo de nuestro desarrollo, la experimentación de miedo ante diferentes estímulos no sólo es frecuente, sino que también resulta especialmente necesaria para crear mecanismos de afrontamiento adecuados ante situaciones concretas. Siguiendo las líneas de autores como Sandín y Chorot (2003), a continuación se exponen los miedos típicos en función de la edad, cuyo contenido parece reflejar un proceso continuo de maduración cognitiva a medida que vamos avanzando en las diferentes etapas:

- De 0 a 12 meses: En esta etapa predominan los miedos asociados a lo que se denomina medio inmediato, es decir, sonidos fuertes, pérdida de apoyo, a las alturas, a personas y objetos extraños, y a la separación. En esta fase es importante tener en cuenta que se requiere un cierto grado de madurez cognitiva para experimentarlos, y concretamente se enfatiza la capacidad para recordar y/o distinguir lo familiar de lo extraño. En ciertos trastornos, como en el Autismo, esta capacidad puede no estar del todo desarrollada, por lo que el niño puede exhibir un patrón de distanciamiento interpersonal acentuado ya en los primeros meses.

- De 1 a 2 años y medio: Los principales miedos se relacionan con la separación de los progenitores, los extraños, pequeños animales como insectos y fenómenos naturales como las tormentas o el mar. Cabe mencionar que el miedo a la separación de los progenitores se acostumbra a intensificar a los 2 años, y que en esta fase aparece el miedo a los compañeros extraños.

- De 2 años y medio a 6 años: Aquí se producen cambios importantes a nivel cognitivo, donde el niño puede experimentar miedo ante estímulos imaginarios globales. Así pues, predominan los miedos a los seres imaginarios y aparecen los miedos a los animales salvajes. En este sentido, la mayor parte de miedos hacia animales se desarrollan en este periodo. Además de estos, también son característicos el miedo a la oscuridad, quedarse solo, fantasmas y monstruos. El anclaje en el miedo a la soledad puede ser un factor de riesgo para desencadenar una personalidad dependiente o incluso problemas psicológicos como el trastorno de ansiedad de separación.

- De 6 a 11 años: Los miedos son más específicos, y engloban sobre todo el temor al daño físico, la salud o muerte propias o ajenas, los miedos médicos (sangre, inyecciones), los sucesos sobrenaturales, y aparecen los miedos escolares relacionados con los compañeros, el rendimiento, la crítica o el fracaso.

- De 11 a 13 años: Lo más característico de este periodo es la reducción de los miedos relacionados con animales y el incremento del temor a la crítica y al fracaso. En este sentido, se mantienen e incrementan los miedos sociales y escolares, y se inician miedos sobre temas económicos y políticos. Al aparecer cambios evolutivos en la propia imagen, pueden nacer miedos relacionados con la autoestima.

- De 13 a 18 años: Nos encontramos con miedos que, aunque empiezan a desarrollarse en esta etapa, son característicos también de etapas posteriores como la adultez. Así, se

relacionan con el área sexual, el autoconcepto, el rendimiento personal, y aspectos sociales, académicos, políticos y económicos. Un aspecto característico es que continúan los miedos de la preadolescencia y adquieren mayor relevancia aquellos relacionados con el rendimiento personal, la autoidentidad y las relaciones interpersonales.

Así pues, los miedos vinculados a cada fase del desarrollo pueden considerarse temores evolutivos, que pueden resultar normales (si estos no son muy intensos y no limitan la vida de la persona), específicos de cada período y, por tanto, transitorios. Todos ellos, a través del aprendizaje, resultan útiles en muchas ocasiones, pues pueden ayudar a afrontar diferentes situaciones de una forma adecuada. Como hemos comentado pero, si estos persisten y se agravan pueden llegar a suponer una limitación muy importante para la persona, provocando alteraciones específicas en el desarrollo.

5.1.- MIEDOS GENERADOS POR LA PANDEMIA

Los niños y las niñas, en general, nos han dado una lección ante la situación tan difícil que hemos vivido; han entendido en la mayoría de los casos, la necesidad de quedarse en casa para que el virus no siguiera contagiando a más personas.

Pero durante esta pandemia se han generado miedos específicos, propios de la situación que hemos vivido. Forma parte de la normalidad que los niños y las niñas se hayan hecho preguntas y hayan sentido temores, ya que, como en el caso de los adultos, se estaban enfrentando a una situación nueva, a un virus nuevo, que ha superado los niveles de contagio de cualquier otro que conociéramos, y que, como se ha explicado más arriba, es una reacción adaptativa de supervivencia.

En ocasiones, los menores han estado expuestos a demasiada información para la que no tienen la madurez de entender y asimilar. Hay veces que no hemos sabido darles las respuestas que necesitaban, o que, aunque se las hemos dado su carácter haya generado preocupaciones y miedos; en algunos casos los miedos pueden persistir.

Según diversos artículos publicados durante la pandemia, los menores han sentido preocupación por la propia enfermedad, por los efectos de la misma sobre la economía en el caso de los más mayores, por la duración del encierro, ya que ha habido muchos momentos de incertidumbre a este respecto, y en mucha menor medida, por las tareas escolares.

Hay veces que las preocupaciones generan en miedos, y en esta pandemia, los miedos más frecuentes, además de los propios de la edad, han sido.

- Miedo a enfermar ellos mismos, o las personas de su familia, particularmente los abuelos y abuelas por pertenecer a población de riesgo.
- Miedo a salir a la calle: muchos niños y niñas manifestaron miedo a salir a pasear una vez que se pudo disfrutar de esta medida de alivio.

Aún en septiembre, en el momento de la incorporación a las aulas, pueden persistir estos miedos. Además de la nueva situación que vamos a vivir; el virus aún está en la calle y la vida del centro educativo, tal y como la conocemos, va a cambiar por completo.

Esta nueva situación de normas nuevas y estrictas en cuanto a contacto e higiene, puede que haga aflorar preocupaciones/miedos que ya se habían superado.

Es imprescindible que el profesorado transmita, en cuento a las nuevas normas, firmeza y calma a la vez, entendiendo la dificultad que conlleva hacerlo puestos que nosotros y nosotras mismas también tenemos nuestros propios fantasmas.

6.- EVALUACIÓN

Estamos en la fase de evaluación. Vamos a intentar que a través de diferentes formas de expresión, nuestro alumnado saque a la luz las cosas que ha sentido, buenas y malas, para tratar de identificar donde es necesaria una intervención más profunda, porque trabajaremos la parte emocional con todos y todas.

La expresión y colocación de sentimientos es siempre necesaria, y este virus nos ha traído al centro, como parte positiva, continuar sistemáticamente con este trabajo de expresión, que tan bien nos va a venir para la resolución de conflictos.

6.1.- CERRANDO EL CORONACURSO 2019-2020

Cada tutor ha cerrado el curso a su manera, desde casa, con llamadas, video llamadas, audios, etc. Sólo se despidió a los alumnos de sexto en el patio del centro, con mascarillas y distancia entre ellos. Se les citó por aula.

Vamos a cerrar el curso de forma presencial y física, porque este año vamos a necesitar ejercitar la expresión de cualquier manera, pero mucho más la expresión de sentimientos.

Vamos a meter algo que nunca olvidaremos del curso 2019-2020; vamos a hacer nuestra propia cápsula del tiempo. Ya veremos si luego nos puede dar juego para algo más...

6.2.- NUEVAS FORMAS DE EXPRESAR EL AFECTO, DE CREAR GRUPO

Muchas dinámicas de grupo para trabajar la pertenencia, la confianza, el establecimiento de relaciones seguras en el grupo, pasan por el contacto físico. Por eso seguramente sea una de las partes más complicadas a las que nos enfrentamos: como generamos vínculos en nuestro grupo sin poder establecer ese contacto físico. Tendremos que buscar y acordar con el alumnado nuevas formas de expresión en la distancia que suplan todo esto. Pero no olvidemos que hemos creado este vínculo el curso parado en la distancia, siendo también un momento muy complicado; lo conseguimos entonces, y lo conseguiremos ahora.

6.3.- INTELIGENCIA EMOCIONAL

Es importante reservar espacios para hablar de lo que han sentido y sienten y ayudarles a verbalizarlo, porque el alumnado no siempre sabrá cómo hacerlo. Para ello podemos usar la inteligencia emocional; es la capacidad para identificar lo que sentimos en primera persona y también lo que sienten los demás, comprender por qué nos sentimos así, cuál es la causa y la consecuencia de mi emoción, y cómo las emociones van cambiando a lo largo del día. Saber nombrar con precisión lo que sentimos, utilizar la información de las emociones para poder hacer una buena toma de decisiones y ser capaces de manejar y regular nuestras emociones así como responder de forma premeditada en lugar de reaccionar en automático.

Todo esto son habilidades de la inteligencia emocional y como tales, se pueden trabajar, siguiendo los siguientes pasos:

PASO 1: CREA UN CLIMA DE CONFIANZA

Si queremos que el alumnado sea capaz de contarnos lo cómo se sienten, lo primero que tenemos que hacer es crear un clima de confianza, donde sientan que pueden expresarse sabiendo que sus emociones no serán cuestionadas ni invalidadas. Para ello:

- ☐ Los primeros que tenemos que decir cómo nos sentimos somos nosotros mismos. Eso no implica contar nuestras preocupaciones, pero sí cómo nos sentimos en cada momento.
- ☐ Somos un modelo a seguir; si nosotros no lo hacemos, no podemos les podemos pedir a ellos que lo hagan.
- ☐ Permite que se expresen y déjales tiempo para que lo hagan.
- ☐ Reserva un espacio y un lugar sin elementos de distracción.
- ☐ Valida siempre sus emociones: todas las emociones son válidas y lícitas, todos tenemos derecho a sentir lo que sentimos, nadie tiene por qué cuestionar cómo me siento. Sin embargo, con los menores lo hacemos: no te enfades, no llores, no es para tanto. Cambia esas frases por “entiendo que estés triste, enfadado...”
- ☐ Si no saben lo que sienten no les preguntes de forma compulsiva; eres el adulto y necesita que seas tú quién se lo explique: “creo que te enfadaste porque querías salir a jugar, porque estás aburrido...”
- ☐ Distingue entre emoción (lo que sientes) y conducta (lo que haces). Validamos las emociones pero no siempre podemos validar la conducta. “Entiendo y respeto que estés enfadado, pero no puedes pegar a...”

PASO 2: TRABAJAR LA PERCEPCIÓN EMOCIONAL

La primera habilidad de la Inteligencia Emocional es la Percepción Emocional, que es la capacidad de ser conscientes de lo que sentimos tanto para nosotros mismos como para los demás. Para trabajarla tienes las siguientes actividades:

- ☐ Empieza por trabajar las emociones básicas: miedo, alegría, asco, tristeza, enfado, sorpresa.

- ☐ Primero nos aprendemos el nombre de las emociones.
- ☐ Luego vamos asociando el nombre a las diferentes caras.
- ☐ Se puede jugar a adivinar emociones: uno pone la cara de una emoción y los demás adivinan.
- ☐ Hacer entre todos y todas una escultura que represente la emoción que hemos decidido trabajar.
- ☐ Sesión de fotos: cada uno se hace fotos con la cara de diferentes emociones.
- ☐ Se pueden comentar las emociones de los cuentos que se lean en clase o de las películas que se vean.
- ☐ Una vez que se dominen las emociones básicas, pasaremos a las complejas: celos, frustración, envidia...

PASO 3: FACILITACIÓN EMOCIONAL

Esta habilidad nos permite utilizar la información que nos proporcionan las emociones para hacer una buena toma de decisiones, para conseguir nuestros objetivos o para crear emociones tanto en nosotros mismos como en los demás. Para trabajarla se propone:

- ☐ No existen emociones buenas o malas; todas son buenas porque nos dan información de lo que nos ocurre; por tanto, fuera la idea de emociones malas. Lo que ocurre es que hay emociones agradables que nos gusta sentir, y otras desagradables que no nos gustan.
- ☐ Vamos a potenciar las emociones agradables; para ello podemos hacer un listado de cosas que nos generan alegría, y otro listado de las que nos transmiten paz y tranquilidad y que nos genera la emoción de calma.
- ☐ La música es un gran facilitador emocional. Se puede crear una play list de emociones que nos generen alegría.
- ☐ Cantar y bailar también suscita emociones agradables, es el momento de poner en práctica nuestras dotes de artistas y cantar y bailar. Podemos crear una coreografía y grabarla.
- ☐ Piensa en la utilidad de las emociones, por ejemplo:
 - Para qué sirve el asco: para no contaminarnos comiendo cosas en mal estado.
 - Para qué sirve la tristeza: para reflexionar sobre lo que nos ha pasado y pedir ayuda, o que nos den un abrazo.
 - Para qué sirve el enfado: para defender nuestros derechos.
 - Para qué sirve el miedo: nos prepara ante una situación peligrosa.
 - Para qué sirve la sorpresa: es una emoción muy corta en la que nuestro cuerpo se activa para prepararnos para lo que pueda ocurrir.
 - Para qué sirve la alegría: es una emoción agradable que os ayuda a contrarrestar la activación fisiológica de las emociones desagradables.

PASO 4: TRABAJAR LA COMPRENSIÓN EMOCIONAL

Una vez que ya somos conscientes de lo que sentimos tanto nosotros como los que nos rodean, llega el momento de trabajar la comprensión emocional ¿por qué me siento así? ¿por qué mis compañeros y compañeras se sienten así? Dentro de esta habilidad se trabaja la causa de la emoción y la consecuencia de esta, así como la transición entre las diversas emociones. En ocasiones la emoción de cansancio o de aburrimiento puede transformarse en tristeza, o la tristeza cuando la verbalizamos, en enfado.

- ☐ El primer paso para comprender las emociones es saber nombrarlas correctamente, con todos sus matices. Cuando nos preguntan ¿cómo estás? Nuestra respuesta se limita a bien o mal, lo cual no sólo nos dice si lo que sentimos es agradable o desagradable, poco más. Es necesario darle más matices, nombrar exactamente cómo te sientes. Para ello es fundamental aprender un vocabulario emocional básico.
- ☐ Os proponemos libros como El Emocionómetro, o actividades como el ¿quién es quién emocional? Los materiales se pueden descargar gratis en la web: AprendemosJuntosHechosdeEmociones
- ☐ Hacer un diario emocional. Escribir sobre cómo me he sentido es otra forma de trabajar la comprensión emocional. Ser capaces de reflexionar sobre nuestros sentimientos, escribirlos y leerlos para ver cómo nos sentíamos, cómo interpretábamos la situación nos ayudará a comprender mejor nuestras emociones.
- ☐ Con los más pequeños se pueden hacer dibujos sobre lo que han sentido.
- ☐ Con los cuentos y las películas que trabajemos en el aula se puede ver las emociones de los personajes e indagar por qué creemos que se sienten así.

PASO 5: LA REGULACIÓN EMOCIONAL

La última habilidad de la Inteligencia Emocional es la Regulación Emocional, estar abiertos tanto a sentimientos placenteros como desagradables. Saber manejar nuestras emociones y no dejarnos llevar por ellas actuando en automático y reaccionando sin pensar, en lugar de responder de la mejor manera posible, teniendo en cuenta tanto nuestros sentimientos como los de los demás.

La regulación emocional es un factor de éxito en la vida, tanto en los resultados académicos como en los profesionales.

Los niños y niñas con una buena autorregulación emocional llegan mejor preparados al colegio y tienen más habilidades sociales, lo que se transforma en una mayor cantidad de amigos y amigas, relaciones más sólidas y duraderas y menores problemas de conducta.

Es muy importante trabajar la capacidad de autorregulación. Para ello se propone:

- ☐ Practicar la respiración diafragmática, ya que constituye por si misma una muy buena técnica de relajación.
- ☐ Técnicas de relajación muscular, también pueden ayudar a disminuir el nivel de activación y de ansiedad en estos casos.

- ☐ La botella de la calma o bolas de nieve nos pueden ayudar a regular una emoción desagradable, dado que centramos nuestra atención en la purpurina o en la nieve que cae y de esta forma conseguimos que la activación fisiológica de nuestra emoción disminuya. Además, poner nuestro foco únicamente en la nieve, hace que abandonemos, aunque sea por un momento, nuestra preocupación.
- ☐ Es interesante combinar las técnicas de relación fisiológicas con técnicas cognitivas, en las que se trabajan los pensamientos. El sentimiento es una combinación de mi emoción más mi pensamiento. Cuando somos capaces de cambiar nuestra interpretación, nuestro sentimiento se va a modificar.

6.5.- EL MURO DEL GINER

En el hall de entrada si fuera necesario, se colocará un espacio donde se puedan expresar los alumn@s del centro antes las diversas situaciones que se puedan ir dando.

6.6.- DAFO

Se buscará un espacio y tiempo para el profesorado, para la realización de un DAFO: Dificultades, Amenazas, Fortalezas y Oportunidades. Algunas ya conocemos esta técnica; puede volver a ser una herramienta interesante para aprender más de nosotros y nosotras mismas.

A nivel laboral.

A raíz de la información que saquemos de todas estas dinámicas, de entrevistas familiares en los casos en los que lo creamos necesario, y de la información del curso pasado que fuimos recogiendo a lo largo de todo el encierro, diseñaremos la intervención.

Cuando tengamos sospechas de casos en los que se pueda haber desarrollado una patología y necesite un tratamiento especializado para el que nosotras no tenemos formación, se remitirá al ED y al EOEP para buscar la solución necesaria.