

5.2. Profesionales de la orientación/ Equipo de atención a la diversidad

5.2.1. Tareas de los profesionales de la orientación y atención a la diversidad.

A continuación, en el siguiente cuadro resumen (Tabla 6) , y con el objetivo de facilitar la correcta implementación del *Plan de apoyo socioemocional*, se resumen las tareas para su puesta en marcha y desarrollo, los/as profesionales responsables de cada una de ellas y el cronograma de actuaciones. Teniendo en cuenta que las tareas de los tutores se ven reflejadas en el apartado correspondiente 5.3, queremos recordar que son básicas y fundamentales para poder organizar en cascada todo el trabajo aquí descrito.

Los profesionales de la orientación (Orientador/a y Profesor/a Técnico/a de Servicios a la Comunidad) y los profesionales de *Atención a la Diversidad* (Maestros/as especialistas en Pedagogía Terapéutica, en Audición y Lenguaje y Fisioterapeutas) tendrán un papel relevante en el desarrollo de este Plan:

- En Educación Primaria el "*Grupo de trabajo del Plan de apoyo socioemocional*" estará dentro del equipo de apoyo de *Atención a la Diversidad*, adaptándose siempre a las características y necesidades del centro educativo. El coordinador será, en este caso, un miembro del equipo directivo. Para la distribución de las tareas del Plan se tendrá en cuenta la menor presencialidad del orientador/a y el PTSC ya que desempeñan sus funciones en varios centros educativos.
- En Educación Secundaria el "*Grupo de trabajo del Plan de apoyo socioemocional*" se constituirá dentro del Departamento de Orientación y estará coordinado por un miembro del equipo directivo.

5.1.4 Creación del Grupo de Trabajo de apoyo socioemocional.

CUADRO DE TAREAS

¿Qué hacer? Tareas	¿Quién? Profesional	¿Cuándo? Tiempo
Lectura y formación del Plan en la página web con el objetivo de darlo a conocer y motivar y sensibilizar en su puesta en marcha y desarrollo	Todos	Antes de su implementación
Incorporación al " <i>Grupo de trabajo del Plan de apoyo socioemocional</i> ".	Serán designados por el equipo directivo entre los miembros del Equipo de apoyo de <i>Atención la Diversidad</i> o de los <i>Departamentos de Orientación</i> .	Al inicio y en primer lugar.

¿Qué hacer? Tareas	¿Quién? Profesional	¿Cuándo? Tiempo
Sensibilizar para la creación del Mapa inicial del aula.	Orientadores, PTSC, PT/AL, Realiza el tutor.	Antes de la incorporación del alumnado.
Actividades 1er día (5.4.2)	Tutor con apoyo de otros profesionales.	Incorporación del alumnado.
Actividades de seguimiento. (5.4.3)	Tutor/PT/AL (Orientadores /PTSC, solo en casos de dificultades graves)	Primeras semanas de vuelta a las aulas.
Fotografía del alumnado vulnerable del aula (5.3.3-l)	Tutor	Tras la actividades con los alumnos.
Elaboración Mapa de Riesgo del aula (5.3.7).	Cada tutor y "Grupo de trabajo del Plan de apoyo socioemocional".	Durante el periodo de adaptación. (1er mes aprox)
Actividades para alumnado vulnerable. 5.2.6 miedo y 5.2.7. nerviosismo 5.6.4 Duelo	Personas designadas por el "Grupo de trabajo del Plan de apoyo socioemocional"	Durante el primer trimestre.
Evaluación y derivación a otros servicios externos especializados.	Orientador y/o PTSC.	Después de la realización de las actividades. De forma previa en casos de especial vulnerabilidad detectados previamente.
Seguimiento	Orientador y/o PTSC.	Todo el curso

Tabla 6. Elaboración propia.

Distribución de tareas entre los docentes:**A. Todos los docentes:**

1. Lectura/ formación del Plan.
2. Sensibilización y difusión
3. Colaboración con grupo de trabajo del Plan de apoyo socioemocional y con equipo directivo

B. Orientadores/as y PTSC

1. Contactos con las familias de alumnos/as con mayores dificultades.
2. Puesta en marcha de actividades con algunos alumnos/as.
3. Cooperación con el "Grupo de trabajo del Plan de apoyo socioemocional".
4. Colaboración en la organización de las actividades de mayor grado de especificidad en el Mapa de riesgo de los alumnos/as con mayores dificultades.
5. Evaluación del alumnado anterior.
6. Derivación a servicios especializados.
7. Seguimiento del alumnado.

C. Especialistas de PT y AL

1. Participación en "Grupo de trabajo del Plan de apoyo socioemocional".
2. Colaboración con los tutores en la puesta en marcha de las actividades de primer día en grupos con alumnos/as acneas.
3. Actividades de seguimiento en colaboración con "Grupo de trabajo del Plan de apoyo socioemocional".
4. Actividades especializadas de afrontamiento de miedos, nerviosismo y pérdida y/o duelo
5. Colaboración con orientadores/as y PTSC para:
 - a. Recogida información para derivación a servicios externos
 - b. Comunicación fluida con las familias

Este proceso se fundamenta en el trabajo en equipo ya que es preciso compartir información, realizar las actividades de forma coordinada y una toma consensuada de decisiones. El trabajo en equipo es una fortaleza de este Plan así como la responsabilidad compartida.

5.2.2. Tareas a realizar por orientadores/as y PTSC con el alumnado incluido en el "Mapa de riesgo".

La función del orientador/a y el/la PTSC consiste en colaborar en la elaboración y supervisión del [5.3.3.2. Mapa de centro del alumnado en riesgo](#) . Como sabemos, este Mapa visibiliza al alumnado del todo el centro educativo que se encuentra en una situación de mayor desajuste emocional.

El Mapa se elabora como resultado de la recogida inicial de información de todo el alumnado del centro que realizan los tutores/as y reflejan en la [5.3.3.1. Fotografía de alumnado vulnerable del aula](#) y su posterior filtro para detectar finalmente a aquellos alumnos/as más vulnerables a nivel socioemocional. Esta tarea se realiza por parte del tutor/a y del grupo de trabajo del Plan de apoyo socioemocional, como explicamos en apartados anteriores y más adelante.

El Mapa del centro nos ayudará a tener identificado al alumnado más vulnerable desde un primer momento y poder así planificar intervenciones específicas de apoyo, así como realizar un adecuado seguimiento del proceso de adaptación de este alumnado.

FASES de las actuaciones del tutor/a:

- A. El tutor/a primero ha de leerse el apartado [5.1.3 "A tener en cuenta"](#) , donde se especifican las consecuencias del confinamiento.
- B. En un segundo momento el tutor/a sintetiza la siguiente información:
 - a) Datos de la entrevista del tutor con la familia de cada alumno/a (epígrafe [5.3.2.3. Guion entrevista inicial del tutor con la familia](#))
 - b) Información aportada por los padres de manera informal en la reunión inicial con las familias del grupo aula (epígrafe [5.3.2.4. Guion de reunión inicial con las familias del grupo aula](#))

- c) Información que se ha recabado durante el confinamiento en el tercer trimestre del curso pasado.
- d) Conclusiones obtenidas tras la puesta en marcha de las "Actividades de acogida", ([epígrafe 5.4.2.](#))
- C. En *tercer* lugar el tutor/a, en el supuesto de que en los primeros días se identifiquen dificultades de adaptación al ámbito escolar y, con el análisis de los datos anteriores, decidirá entre las siguientes alternativas:
- a) Realizar las "Actividades de seguimiento" ([epígrafe 5.4.3.](#)) si hay una parte del grupo aula, más de cuatro alumnos/as, que tenga alguna dificultad de adaptación.
- b) Si el número de alumnos/as con dificultades es menor, entre uno y tres, se realizarán estas actividades en pequeños grupos formados por alumnos de varias clases y realizadas por profesionales del *grupo de trabajo del Plan de apoyo socioemocional* o docentes en quien se delegue.
- D. *Finalmente*, el tutor/a, tras la realización de las actividades anteriores de seguimiento y después de puntuar y ponderar las Tablas 12,13 y 14 (incluidas en el epígrafe [5.3.3.1. "Fotografía de alumnos vulnerables del aula"](#)), con la valoración sólo del alumnado que muestra indicadores de no adaptación continuados en el tiempo, se pondrá en contacto con los miembros del *Grupo de trabajo del Plan de apoyo socioemocional* informando de los alumnos/as que presentan ese tipo de dificultades para que sean incorporados al Mapa de riesgo.
- El *Grupo de trabajo del Plan de apoyo socioemocional* elaborará dicho Mapa de riesgo en colaboración con los tutores/as. Una de las funciones de este Equipo es valorar la gravedad en los desajustes de los alumnos/as que forman parte de ese grupo de riesgo, para la derivación al Orientador y/o Profesores/as Técnicos de Servicios a la Comunidad (PTSC). Serán estos profesionales quienes coordinen, con el resto de profesionales de la orientación, las primeras intervenciones que se decidan realizar, que implican la toma de decisiones socio-psicopedagógicas. Asimismo, dichos profesionales serán los que valoren la derivación a los profesionales externos.
 - Los *profesionales de la orientación* decidirán qué propuestas de trabajo son las más adecuadas para trabajar con de los alumnos/as que se han ido detectando en el centro, según la tabla que se adjunta más abajo, indicando además quien es el responsable de su puesta en práctica.
 - *La elaboración de estos Mapas de riesgo es dinámica*, en unos casos por la gravedad de las circunstancias que se identificarán durante el primer día y en otros casos tras el periodo de adaptación de 2 a 3 semanas.
 - Normalmente las tareas de intervención con este alumnado las llevaran a cabo alguno de los miembros del Grupo de trabajo del Plan de apoyo socioemocional o persona en quien delegue.

- Si dichas medidas no dieran los resultados esperados, se pasaría a una evaluación psico-socio-emocional del alumno pormenorizada, por parte de los profesionales de la Orientación. A partir de la cual se vería si es necesaria:
 - a) Una nueva intervención más directa y/o sistemática de los profesionales del equipo de apoyo de Atención a la Diversidad (en educación primaria) o del departamento de orientación (en secundaria)
 - b) Si por su especial problemática se deriva a alguno de los servicios externos especializados.

Alumno/a						
Grupo aula		Tutor/a				
Propuestas de trabajo		RESPONSABLES				
		Equipo Directivo	Equipo de Atención Diversidad	Tutor/a	EOEP/D.O.	Otros
1.	Contacto con los padres para saber cómo está el alumno en casa.					
2.	Seguimiento directo y ágil de la evolución del alumno con la familia					
3.	Micro tutorías con el alumno/a, atención individualizada.					
4.	Actividades de afrontamiento: Miedo					
5.	Actividades de afrontamiento: Nerviosismo					
6.	Actividades de afrontamiento: Duelo					
7.	Desarrollar otras actividades de atención afectiva y emocional (HHSS)					
8.	Facilitar el contacto del alumno con un profesor/a de referencia.					
9.	Contacto directo, o a través de los padres, con profesionales externos que trabajan con el alumno.					

Tabla 7. Tabla para elaborar el Mapa de Riesgo. Elaboración propia

Las medidas e intervenciones que se lleven a cabo de forma general con los alumnos/as y de forma específica con los alumnos/as que presentan unas mayores dificultades de adaptación se podrán incluir en el Plan de Atención a la Diversidad del centro. Esta forma de proceder nos permitirá, al finalizar el proceso, valorar la idoneidad de las medidas adoptadas y su posible implementación en otras situaciones similares.

Además, las medidas específicas que se desarrollen con aquellos alumnos/as más vulnerables o que presentan mayores dificultades de adaptación deberían quedar recogidas en el PTI cuando confluya además que el alumnado es considerado *acneae* por otras características previas. De esta forma se garantiza una coordinación de todos los profesionales a medio y largo plazo, cuando el *grupo de trabajo del Plan de apoyo socioemocional* ya no esté trabajando.

5.2.3. Recursos de afrontamiento para el alumnado

5.2.3.1. Cómo afrontar los miedos

A. ¿Qué es el miedo?

El miedo es una *emoción básica y universal* que experimentamos cuando nos enfrentamos a estímulos que implican peligro y amenaza, por ello supone un mecanismo de defensa ante estas situaciones.

Tiene una clara *función adaptativa y de supervivencia*. Forma parte de nuestro desarrollo evolutivo y lo extraño sería no sentir miedo. Se manifiesta en mayor o menor grado en todos los niveles: fisiológico, cognitivo, conductual... y suele tener una duración reducida en el tiempo.

B. Diferenciamos el miedo de otros estados.

Cuando el miedo deja de ser transitorio, hablamos de fobia y ansiedad. *Las fobias* son una forma especial de miedo que responden a las siguientes características:

- Reacciones desproporcionadas.
- No pueden controlarse a voluntad propia.
- Suelen ser de larga duración, persistentes a lo largo del tiempo.
- No se afrontan.
- Nos paralizan.

La ansiedad es una sensación de desasosiego, inquietud, malestar, similar al miedo que ocurre sin amenaza o causa evidente.

C. Principales miedos por edades

Edades	Principales miedos
De los 2 a los 4 años	A los animales, máscaras, oscuridad, sombras, encontrarse solo, y coincidiendo con el control de esfínteres al retrete
De los 4 a los 6 años	A la escuela, a las tormentas con sus rayos y truenos, y a los seres imaginarios (brujas, fantasmas,...).
De 6 a 9 años	Al ridículo, a las personas malvadas como terroristas o ladrones, a la enfermedad y a la muerte
De 9 a 12 años	Se tiene temor a la posibilidad de catástrofes (incendios, terremotos, riadas,...), a accidentes, enfermedades graves y a

Edades	Principales miedos
	situaciones emocionalmente significativas como pueden ser conflictos entre los padres, separación, mal rendimiento escolar y malos tratos.
<i>A partir de los 12 años</i>	Los miedos están relacionados con la sexualidad, el embarazo, el aborto, el suicidio y los defectos físicos o psíquicos.

Tabla 8. Elaboración propia

D. Reacciones de miedo ante una situación de pandemia en las distintas etapas educativas.

ETAPA	TIPOS DE MIEDOS
Educación Infantil	<ul style="list-style-type: none"> - Al contacto físico y a la gente. - A salir a la calle, a espacios abiertos y quedarse solo.
Educación Primaria	<ul style="list-style-type: none"> - Se producen emociones y sentimientos de miedo, rabia, impotencia, tristeza, inseguridad, ansiedad, vulnerabilidad, desprotección, culpabilidad, etc. - Se dan cuenta de que su vida puede cambiar bruscamente por un suceso como el vivido. - Destaca el miedo, la ansiedad por contagiarse y que se pueda repetir el suceso si se asocian a determinadas situaciones, personas, lugares, etc
Educación Secundaria	<ul style="list-style-type: none"> - Confusión, sentimiento de vulnerabilidad, inseguridad. - Miedo a la muerte. - Rechazo a hablar y aislamiento.

Tabla 9. Elaboración propia

E. Cómo trabajar los miedos

- Crear un ambiente cálido y afectivo que inspire confianza.
- Potenciar que los alumnos se expresen a través de cualquiera de las manifestaciones de la comunicación ya sea oral, escrita, artística...
- No enjuiciar su emoción ni la situación que la produce.
- No restarle importancia a lo que está contando o sintiendo.
- Ayudarle a aceptar lo que siente, transformándolo, racionalizándolo.

F. Actividades para afrontar los miedos.

Para el desarrollo de este apartado proponemos trabajar actividades con tres objetivos:

1. Reconocimiento de la emoción.
2. Estrategias y técnicas para poder afrontarla.
3. Fortalecimiento del autoconcepto y de la autoestima.

1- ACTIVIDADES de reconocimiento de la emoción del miedo.

Objetivo: Identificar, comprender, aceptar y reconocer qué le pasa a mi cuerpo y cómo reacciono ante ello; habla de tu miedo y visualízalo.

Actividad de Identificación. Título: "Que ocurre cuando tenemos miedo".

Desarrollo:

- a) Presentamos la emoción como un mecanismo que tenemos y expresamos en distintas situaciones: asustado, nos amenazan, situaciones difíciles.
- b) Pedimos que expresen situaciones donde ellos han sentido miedo.
- c) Los alumnos seleccionan pictogramas o emoticonos que describen dicha emoción.
- d) Describen situaciones que les producen miedo usando las imágenes mostradas en una lámina.
- e) Dibujan una escena que les produce miedo.
- f) Dramatizan una situación que los compañeros han de identificar.

Recursos:

- Emoticonos y pictogramas.
- Láminas de distintas situaciones.
- Folios y lápices.

Actividad: La emoción del miedo a través de los cuentos.

Los cuentos son un recurso excepcional que nos permite trabajar las distintas emociones al posibilitar al alumno vivenciar de forma simbólica distintas situaciones sin que le suponga un riesgo real.

Desarrollo:

- Se explica que se va a contar un cuento.
- Se hacen preguntas relacionadas con el cuento, indicando que no existen respuestas acertadas o falsas, buenas o malas.
 - Las preguntas han de ser abiertas para facilitar la expresión de los alumnos.
 - Es muy importante la actitud del coordinador de la actividad en el abordaje de las cuestiones que se planteen. Lo esencial es la proyección que cada alumno/a hace con los personajes y situaciones expresadas en los mismos.
 - Habrá niños que participen de forma espontánea pero podemos encontrarnos alumnos/as con dificultades para decir lo que sienten o piensan por miedo a no dar la respuesta correcta.

Cuestiones que podemos plantear a modo de ejemplo:

- ¿Qué te ha gustado más de este cuento?
- ¿Qué no te ha gustado?
- ¿Te gusta el título? Si pudieses elegir tú el título ¿cuál le pondrías?
- ¿Qué personaje del cuento te ha gustado más? Explícanos por qué.
- ¿Qué personaje piensas que es más feliz? ¿por qué?

- ¿Qué personaje te ha gustado menos o no te ha gustado? Explícanos por qué.
- ¿Qué personaje crees que necesita ayuda? ¿Cómo podríamos ayudarlo?
- Si pudieras decirle algo ¿qué le dirías?
- ¿Te recuerda a alguien que tú conozcas?
- ¿Hemos aprendido algo con este cuento?
- ¿Si pudieses cambiar algo del cuento qué sería?

Selección de cuentos

- "¿Dónde viven los monstruos?" Autor: Maurice Sendak
- "El Tarot de los cuentos". Autores: Lorenzo A. Hernández Pallares, Laura Gómez Marín y Francisco Jorquera Amador.
- "Poquito a poco". Autor: Amber Stewart. Editorial: Fortuna.
- "Encender la noche". Autor: Ray Bradbury y Noemi Villamuza. Editorial: Kokinos.
- "Pelusa asesina". Autor: Pablo Albo y Lucía Serrano. Editorial:
- "Un chico valiente como yo". Autor: Hams Wilhelm. Ed
- "Vamos a cazar un oso". Autor: Mickel Rosen y Helen Obsenvuri
- "Una pesadilla en mi armario". Autor: Mercer Mayer. Editorial: Kalandraca
- "Niños valientes". Autor: Manuela Olten. Editorial:
- "El ratón que no tenía miedo". Autor: Petr Horacek.
- "La mierlita". Autor: Antonio Rubio e Isidro Ferrer. Editorial: Kalandraka
- "El libro espantoso". Autor: Noe Carlain y Ronam Vadel. Editorial: edelvives
- "Monstruo, sé bueno". Ilustrador: Natalie Marshall. editorial: Juventud
- "Los animales me aterrorizan". Autor: Babete Cole. Editorial: Destino.
- "Mi amiga la oscuridad". Autor: Ella Burfout. Editorial:
- "Los miedos del Capitán Cacurcias". Autor: José Carlos Andrés
- "Negra noche". Autor: Dorothee De Monfrey. Editorial:
- "Ramón preocupón". Autor: Anthony Browne
- "A todos los monstruos les da miedo la oscuridad". Autor: Michael Escoffier. Editorial: Kokinos
- "Abajo el miedo". Autor: Mario Gomboli. Editorial: Bruño
- "Yo mataré monstruos por tí". Autor: Santi Balmes.
- "Gustavo y los miedos". Autor: Ricardo Alcántara.

Aunque los cuentos son válidos en todas las etapas educativas porque nos hablan de nuestro mundo emocional, no obstante de este listado consideramos más adecuados por sus dibujos y contenidos para alumnos de educación secundaria los siguientes:

- "Cuentos africanos para dormir". El miedo. Autor: Ernesto Rodríguez Abad
- "El abrigo de Pupa". Autor: Elena Ferrándiz. Editorial: Thule. (ed. secundaria)
- "Y usted... ¿qué vende?" Autor: Carmen Sara Floriano y Ana Monescillo.
- "Ratoncita y el muro rojo". Autora: Britta Teckentrup. Editorial: Nubeocho

2- Actividades para adquirir estrategias y técnicas para afrontar y controlar los miedos.

Objetivo: Identificación de respuestas emocionales y estrategias para su autorregulación.

ACTIVIDAD 1: *Respiración*

Objetivo: Hacer consciente que el control de la respiración facilita el autocontrol.

Desarrollo:

- Tomamos aire por la nariz muy lentamente, con el fin de que se purifique y caliente, dejando que entre por nuestros pulmones hasta el abdomen aportando gran cantidad de oxígeno.
- Observamos nuestra barriga y veremos cómo poco a poco se va convirtiendo en un globo.
- Dejamos salir el aire poco a poco hasta que se desinflen totalmente.
- Si lo hacemos desde una posición acostados en el suelo podemos poner sobre el abdomen un folio u objeto que no pese, para que puedan notar como se mueve con la respiración.

Actividades de *Relajación*

Objetivo de las actividades de relajación:

Alcanzar un nivel mayor de calma, reduciendo los niveles de estrés, ansiedad, miedo o ira.

A continuación se describen diferentes actividades de relajación y su desarrollo:

ACTIVIDAD 2. Título: *Relajación progresiva:*

- Podemos colocarnos sentados con la cabeza encima de la mesa sobre un cojín o tumbados en el suelo, cerramos los ojos, realizamos varias inspiraciones por la nariz, centramos la atención en nuestros pies y vamos a mandar un mensaje con el pensamiento para que se relaje, vamos a sentir ahora nuestra piernas... muslos, y vamos a pensar que estén muy relajados.
- Ponemos atención a los glúteos y sentimos que están muy relajados, vamos subiendo hacia la espalda que siento cada vez que está más relajada, el pecho también. Noto como cada vez mi respiración se hace más pausada y tranquila, nos centramos en los hombros, brazos... manos y los sentimos relajados.
- Ahora centramos nuestra atención en el cuello y vamos a procurar dejarlo más suelto.
- A continuación visualizamos nuestra cara, ojos, nariz, boca procurando que no hay a ninguna parte en tensión, mandíbula, lengua... Ahora, mi cuerpo se encuentra relajado y tranquilo... me siento muy muy bien.

ACTIVIDAD 3. Título: "Luz cálida."

- Nos sentamos buscando una postura donde nos sintamos cómodos y cerramos los ojos.
- Nos imaginamos que justo encima de nuestra cabeza hay una luz muy potente de color blanco, siento su calidez y noto como penetra en mi cabeza haciendo que vayamos relajando cada parte que va tocando. me siento muy tranquilo y relajado.
- Esa luz va bajando por mi cuello... pecho... manos y me voy sintiendo más y más relajado.
- Baja por mi pecho, barriga, muslos, piernas pies y cada vez nos sentimos más tranquilos y relajados. Podemos permanecer así unos minutos y poner una música relajante de fondo.
- Les pedimos que tomen conciencia de su cuerpo, de sus sensaciones y les invitamos a mover el cuerpo como si acabasen de levantarse, estirando brazos y piernas incluso bostezando.
- Podemos repartir un folio y que dibujen las sensaciones que han tenido.

ACTIVIDAD 4. Título: "El globo."

- Cerramos los ojos y en una postura cómoda nos imaginamos que tenemos un globo, vamos a inflarlo y cada golpe de aire que damos, vamos a imaginar que metemos también aquellas cosas que no me hacen sentir bien, formas de comportarme que no me llevan al bienestar, formas de actuar que no me gustan, miedos, todo lo que no me hace sentir bien lo meto en ese globo.
- Camino con ese globo hacía un bosque... busco un lugar en el centro que está llano y despejado, suelto el globo que se eleva hasta el cielo... despacio... me libero de él.
- Lo sigo con la mirada sintiéndome muy relajado.. sin ataduras.. ligero y libre .
- Entonces veo que el globo explota y miles de partículas empiezan a descender. Cuando caen sobre el bosque y sobre mi, me doy cuenta que son pétalos de flores de distintos colores.
- Al llegar a la tierra cada uno de esos pétalos se convierten en una flor. En unos segundos el bosque se ha convertido en un bello jardín de flores de distinto colores. Disfruta con esa sensación.
- Cuando abrimos los ojos expresamos cómo nos hemos sentido, qué sensaciones nos han llegado, como ha sido la vivencia de cada uno. Siempre con mucho respeto y si forzar ninguna situación.
- También podemos dibujar la experiencia.

ACTIVIDAD 5. Título: "Visualización Positiva."Objetivo:

Relajarnos y crear una situación donde nos sintamos bien y tranquilos.

Desarrollo:

- Una vez relajados nos imaginamos la situación que nos produce miedo, esa situación está en mi cabeza yo tengo poder para imaginarla recrearla y pensar que se puede realizar de la manera que yo desee, me veo enfrentándome a esa situación con tranquilidad, relajado y seguro de mí mismo.
- Practicando lo que voy a hacer y decir. Soy capaz de realizar aquello que visualizo y me siento bien, disfrutando con ello.

ACTIVIDAD 6. Título: "Pensamiento Positivo."Objetivo:

Explicamos que hay diferentes formas para sentirnos mejor y una de ellas es pensar en positivo. Cada día se tiene la posibilidad de centrar nuestra atención en aquellas cosas que nos gustan y nos hacen sentir bien. Esta forma de pensar produce estados de ánimo muy positivos y nos conecta con emociones saludables.

Desarrollo:

- Se invita a pensar en aquellas cosas que nos hacen sentir muy bien. A continuación se expresan explicando los sentimientos asociados. Ejemplos:
 - Cuando escucho música me siento relajado y tranquilo.
 - Si me dejan el fin de semana con mi prima estoy muy contenta ya que es mi mejor amiga y hablamos de muchas cosas.
 - Cuando saco a pasear a mi perro me siento muy responsable... lo cuido y juego con él.
 - Después de terminar mis trabajos puedo dedicarme a jugar a lo que me gusta y soy muy feliz.
- Se puede realizar un mural personalizado donde cada alumno/a pone su foto o nombre en el centro y alrededor todo aquello que se va descubriendo que nos gusta y hace sentirnos felices, relajados, contentos, tranquilos...

3- Actividades para trabajar o reforzar el autoconcepto y la autoestima.

El *autoconcepto* está formado por las ideas que constituyen la imagen de lo que somos. Mientras que la *autoestima* es lo que siento en relación al autoconcepto que tengo, sería la capacidad de tener confianza en nuestras posibilidades, aceptarnos y valorarnos de forma adecuada. Empieza a gestarse desde el inicio de nuestra vida y tiene que ver con las experiencias que el niño ha tenido con las personas de referencia y su entorno.

¿Cómo podemos ayudar a construir una autoestima ajustada?

- Cada niño es único; tenemos una inteligencia, unas habilidades y unas capacidades diferentes y esto nos hace únicos.
- No podemos compararnos con nadie "Yo soy mi medida".
- Aprender a convertir lo negativo en positivo. No generalizar.
- Hacernos conscientes de logros y éxitos.
- Confiando en nosotros.
- Aceptándonos.
- Esforzándonos para mejorar.

Orientaciones para trabajar en el entorno educativo

- Ser conscientes de cómo generamos las relaciones en el aula: con cada uno de ellos, ayudándoles a descubrir lo mejor que tienen, sus habilidades y siendo un modelo a imitar.
- Tener expectativas ajustadas ya que cada niño es diferente.
- Ayudarles a trazar metas, planificando objetivos asequibles.
- Permitir que se equivoque y animarles a volver a intentarlo.
- Propiciar la creatividad.
- Valorar siempre sus logros, incluso pequeñas aproximaciones.

Orientaciones para trabajar en el entorno familiar.

- Dar ejemplo: somos los modelos que ellos imitarán.
- Respetar las normas: establecer límites y rutinas.
- Favorecer la comunicación: enseñarles a expresar emociones y sentimientos.
- Compartir tiempo: en cantidad y calidad. No compensar con objetos materiales.
- Ponerse en el lugar del otro: Practicando la escucha activa.
- Pedir perdón: Aprendemos reconociendo nuestros errores y esto nos sirve para mejorar.
- Enseñarles a tolerar la frustración: Transmitir la cultura del esfuerzo.

5.2.3.2. Cómo afrontar el nerviosismo

Los niños/as tienen una gran capacidad de adaptación, aunque por el impacto que ha tenido esta pandemia, es previsible que sufran consecuencias en diferente grado de afectación tras la situación tan prolongada de confinamiento vivida.

Pueden darse respuestas de nerviosismo, estrés, ansiedad, impulsividad, mayor frustración, pérdida de control en los alumnos. Con el fin de no patologizar ciertas conductas que pueden ser normales en mayor o menor medida, se decidió en colaboración con los profesionales de Sanidad, evitar un enfoque más clínico que pudiese ser fuente de angustia en las familias y en el profesorado haciendo una intervención más educativa desde el ámbito escolar e ir escalando y filtrando el alumnado con este tipo de dificultades de adaptación al aula, hasta su posible derivación a otros servicios especializados.

Para poder llegar a un término de uso común nos decantamos por el de "nerviosismo" más fácil de comprender para los usuarios y familias y que no etiqueta dentro de una clasificación técnica de tipo clínico, si no que se centra en dar un apoyo emocional y una respuesta desde el ámbito del centro educativo.

Por esta razón se proponen proponemos las siguientes actividades para trabajar estos aspectos. No se trata de reprimir las emociones sino de gestionarlas adecuadamente, de proporcionar técnicas y estrategias para poder resolver, de la mejor manera, las situaciones y conflictos que surjan en la vida. Para dominar cualquier técnica es preciso un entrenamiento continuo.

Para trabajar este ámbito remitimos a los siguientes apartados del Plan:

A. Bloque 1: Actividades dirigidas a controlar la autorregulación.

Son las que ya se describen en el epígrafe [5.4.3.1. Actividades de seguimiento en la etapa de Educación Infantil.](#)

Son actividades apropiadas para trabajar la respiración, relajación y masaje.

B. Bloque 2: Actividades dirigidas a controlar la autorregulación.

Se describen en el epígrafe [5.4.3.2 Actividades de seguimiento en la etapa de Educación Primaria](#): Juegos para trabajar la impulsividad y la frustración: 1, 2, 3 y Los Contrarios.

C. Bloque 3: Actividades de respiración, relajación progresiva, y visualización positiva.

Se describen en el epígrafe 5.2.6 *Cómo afrontar los miedos.*

Este tipo de actividades se realizarán, con las medidas de higiene y seguridad adecuadas y siempre que las instrucciones sanitarias lo permitan.

Objetivo: Fomentar el autocontrol, la autorregulación y aumentar la tolerancia a la frustración ante los errores.

A. Bloque 1 : Actividades dirigidas a controlar la autorregulación

Aprender a gestionar la propia vida emocional como factor decisivo de socialización y un proceso que tiene su origen en la primera infancia. Las técnicas más adecuadas en educación infantil son la respiración, la relajación y el masaje.

ACTIVIDAD 1 (Respiración). Título: "**Nos convertimos en globos**"

Objetivo:

Aprender a llevar el aire hasta el abdomen. Hacer consciente que el control de la respiración facilita el autocontrol.

Desarrollo:

- Tomamos aire por la nariz muy lentamente, con el fin de que se purifique y caliente, dejando que entre por nuestros pulmones hasta el abdomen aportando gran cantidad de oxígeno. Observamos nuestra barriga y veremos cómo poco a poco se va convirtiendo en un globo. Luego vamos dejando salir el aire poco a poco hasta que se desinflen totalmente.
- Si lo hacemos desde una posición acostados en el suelo podemos poner sobre el abdomen un folio u objeto que no pese, para que puedan notar como se mueve con la respiración.

Materiales y recursos: No se precisan recursos adicionales.

Tiempo: 10 minutos.

ACTIVIDAD 2.- Título: "**Actividad de Relajación.**"

Objetivo:

Bajar la actividad del sistema nervioso de forma voluntaria. Esta actividad presenta múltiples beneficios como son: ayudar a superar el estrés y evitar bloqueos, potenciar la creatividad, mejorar la concentración y el autocontrol.

Desarrollo:

Se explica a los niños/as que lo que vamos a hacer nos servirá para relajarnos cuando nos sintamos nerviosos, con miedo o enfadados. Se proponen dos alternativas:

- a) **Somos pececitos en el mar:** Cada cual busca una postura cómoda, sentados y apoyados sobre la mesa o tumbados en la alfombra. Cerramos los ojos y nos imaginamos que somos pececitos en el mar y nos vamos dejando mecer por las olas y corrientes marinas muy lentamente. El agua es muy azul y está calentita. Disfrutamos con esta sensación de sentirnos mecidos en el mar.
- b) **La carrera de la tortuga:** Imaginamos que somos tortugas y nos invitan a realizar una carrera. Como somos tortugas tenemos que ir muy despacito, viendo todo lo que ocurre a nuestro alrededor como si fuésemos a cámara lenta. No importa quien llegue el primero, no hay meta ni premios, solo disfrutamos de la sensación de ir muy despacito sobre la hierba.

Materiales y recursos: No se precisan recursos adicionales

Tiempo: 10 minutos.

ACTIVIDAD 3. Título: "El Masaje".

Advertencia: Este tipo de actividad se realizará, con las medidas de higiene y seguridad adecuadas, siempre que las instrucciones sanitarias lo permitan.

Objetivo:

Adquirir estrategias de regulación emocional y diferenciar las respuestas emocionales que nos hacen sentir bien o mal.

Desarrollo:

- Mostramos a los niños los distintos movimientos que proponemos, eligiendo a algún niño/a de modelo.
- Los niños/as se sitúan sentados en círculo y forman un tren donde cada uno ve la espalda de otro niño. Todos siguen la instrucción del maestro: "Mueve tus manos en la espalda del compañero como si fuesen:
 1. Hormigas
 2. Las garras de un León
 3. Picotazos de mosquitos...
- De forma suave imitarán con sus manos los movimientos de estos animales en la espalda del compañero/a, al tiempo que suena una música relajante. Después se les pide a los niños que verbalicen lo que les ha gustado más y lo que les hace sentir bien.

Tiempo:

10 minutos. Es recomendable realizarla al iniciar el día, en la vuelta a clase tras el recreo o antes de irse a casa, para salir tranquilos.

Materiales y recursos:

- Video Relajación en la Selva <https://youtu.be/fQ3vgyjv7fk>
- Video Rompo un huevo en tu cabeza <https://youtu.be/ZD2PQACkOEq>

B. Bloque 2: Actividades dirigidas a controlar la autorregulación. Se describen en el epígrafe [5.4.3.2 Actividades de seguimiento en la etapa de Educación Primaria](#)

Juegos para trabajar la impulsividad y la frustración: "El juego del 1, 2, 3" y "Los Contrarios"

Este tipo de actividades se realizarán, con las medidas de higiene y seguridad adecuadas y siempre que las instrucciones sanitarias lo permitan.

Objetivo: Fomentar el autocontrol, la autorregulación y aumentar la tolerancia a la frustración ante los errores.

ACTIVIDAD 1- Título: "El juego del 1, 2, 3"

Desarrollo:

- Se sitúan los alumnos por parejas (rojo-azul) y les vamos dando las siguientes consignas:
 - Decir números del 1 al 3, rojo dice 1, azul dice 2, y rojo dice 3, se continúa con azul dice 1, rojo dice 2 y azul dice 3. Es una alternancia entre los dos.
 - Cuando los alumnos han practicado 2 minutos, se sustituye el número 1 por palmada y se continúa (palmada, 2, 3).
 - Se aumenta la sustitución del 1 por palmada y el 2 cambia a gesto de saludo murciano (Ehhh)
 - En el cuarto momento se sustituye el número 3 por rugido de león.
- Ante las equivocaciones los alumnos han de verbalizar "Soy Bob Esponja" o "Soy Batman".
- Al finalizar el juego se pregunta a los alumnos que están aprendiendo con esta actividad, que les ha supuesto mayor dificultad y si han mejorado con la práctica.
- Como alternativa los cuentos son recursos que nos ayudan a explicar y ejemplificar técnicas de autocontrol y autorregulación. En las bibliotecas de nuestros centros podemos encontrar títulos como: "Libro rojo del enfado", "Menuda rabieta", "Soy un dragón" etc. que ejemplifican distintas situaciones que analizaremos con los alumnos.
- Además del juego aquí propuesto, es recomendable incorporar al aula de forma diaria técnicas de respiración y relajación.

Recursos y materiales:

- No se precisan materiales adicionales

Tiempo: 20 min.

ACTIVIDAD 2. Título: " Los contrarios ".

Desarrollo:

- Damos a un alumno/a dos sombreros de papel y va a ofrecer uno a un jugador de su elección. A partir de ese momento, el elegido debe efectuar los gestos exactamente contrarios realizados por el primer jugador.
- Si éste se pone el sombrero, el otro tiene que quitárselo. Si ríe, el otro tiene que llorar; si el conductor se pone el sombrero atravesado, el otro tiene que ponérselo en el sentido de su largura.
- Si el segundo jugador comete un error, es eliminado y entrega su sombrero al conductor, que elegirá a otro jugador. Si no comete ningún error en un periodo corto de tiempo, se convierte en ganador y pasa a ser conductor y coge el otro sombrero para ir a ofrecérselo a otro niño.
- Al finalizar el juego se pregunta a los alumnos que están aprendiendo con esta actividad, que les ha supuesto mayor dificultad y si han mejorado con la práctica.
- Si no es recomendable el intercambio de sombreros, antes de iniciar la actividad cada alumno fabrica el suyo propio con un folio, perdiendo su sombrero aquel que pierde.

Recursos y materiales:

- Dos sombreros de papel o cada alumno su propio sombrero de papel.

Tiempo: 30 min

C. Bloque 3: Actividades de respiración, relajación progresiva, y visualización positiva. Se describen en el epígrafe 5.2.6 *Cómo afrontar los miedos.*

ACTIVIDAD 1. Título: "Relajación progresiva.":

- Podemos colocarnos sentados con la cabeza encima de la mesa sobre un cojín o tumbados en el suelo, cerramos los ojos, realizamos varias inspiraciones por la nariz, centramos la atención en nuestros pies y vamos a mandar un mensaje con el pensamiento para que se relaje, vamos a sentir ahora nuestra piernas... muslos, y vamos a pensar que estén muy relajados.
- Ponemos atención a los glúteos y sentimos que están muy relajados, vamos subiendo hacia la espalda que siento cada vez que está más relajada, el pecho también. Noto como cada vez mi respiración se hace más pausada y tranquila, nos centramos en los hombros, brazos... manos y los sentimos relajados.
- Ahora centramos nuestra atención en el cuello y vamos a procurar dejarlo más suelto.
- A continuación visualizamos nuestra cara, ojos, nariz, boca procurando que no hay a ninguna parte en tensión, mandíbula, lengua... Ahora, mi cuerpo se encuentra relajado y tranquilo... me siento muy muy bien.

ACTIVIDAD 2. Título: "Luz cálida."

- Nos sentamos buscando una postura donde nos sintamos cómodos y cerramos los ojos.
- Nos imaginamos que justo encima de nuestra cabeza hay una luz muy potente de color blanco, siento su calidez y noto como penetra en mi cabeza haciendo que vayamos relajando cada parte que va tocando. me siento muy tranquilo y relajado.
- Esa luz va bajando por mi cuello... pecho... manos y me voy sintiendo más y más relajado.
- Baja por mi pecho, barriga, muslos, piernas pies y cada vez nos sentimos más tranquilos y relajados. Podemos permanecer así unos minutos y poner una música relajante de fondo.
- Les pedimos que tomen conciencia de su cuerpo, de sus sensaciones y les invitamos a mover el cuerpo como si acabasen de levantarse, estirando brazos y piernas incluso bostezando.
- Podemos repartir un folio y que dibujen las sensaciones que han tenido.

ACTIVIDAD 3. Título: "El globo."

- Cerramos los ojos y en una postura cómoda nos imaginamos que tenemos un globo, vamos a inflarlo y cada golpe de aire que damos, vamos a imaginar que metemos también aquellas cosas que no me hacen sentir bien, formas de comportarme que no me llevan al bienestar, formas de actuar que no me gustan, miedos, todo lo que no me hace sentir bien lo meto en ese globo.
- Camino con ese globo hacia un bosque... busco un lugar en el centro que está llano y despejado, suelto el globo que se eleva hasta el cielo... despacio... me libero de él.
- Lo sigo con la mirada sintiéndome muy relajado.. sin ataduras.. ligero y libre .
- Entonces veo que el globo explota y miles de partículas empiezan a descender. Cuando caen sobre el bosque y sobre mí, me doy cuenta que son pétalos de flores de distintos colores.
- Al llegar a la tierra cada uno de esos pétalos se convierten en una flor. En unos segundos el bosque se ha convertido en un bello jardín de flores de distintos colores. Disfruta con esa sensación.
- Cuando abrimos los ojos expresamos cómo nos hemos sentido, qué sensaciones nos han llegado, como ha sido la vivencia de cada uno. Siempre con mucho respeto y si forzar ninguna situación.
- También podemos dibujar la experiencia.

ACTIVIDAD 4. Título: "Visualización Positiva."Objetivo:

Relajarnos y crear una situación donde nos sintamos bien y tranquilos.

Desarrollo:

- Una vez relajados nos imaginamos la situación que nos produce miedo, esa situación está en mi cabeza yo tengo poder para imaginarla recrearla y pensar que se puede realizar de la manera que yo desee, me veo enfrentándome a esa situación con tranquilidad, relajado y seguro de mí mismo.
- Practicando lo que voy a hacer y decir. Soy capaz de realizar aquello que visualizo y me siento bien, disfrutando con ello.

ACTIVIDAD 5. Título: "Pensamiento Positivo."Objetivo:

Explicamos que hay diferentes formas para sentirnos mejor y una de ellas es pensar en positivo. Cada día se tiene la posibilidad de centrar nuestra atención en aquellas cosas que nos gustan y nos hacen sentir bien. Esta forma de pensar produce estados de ánimo muy positivos y nos conecta con emociones saludables.

Desarrollo:

- Se invita a pensar en aquellas cosas que nos hacen sentir muy bien. A continuación se expresan explicando los sentimientos asociados. Ejemplos:
 - Cuando escucho música me siento relajado y tranquilo.
 - Si me dejan el fin de semana con mi prima estoy muy contenta ya que es mi mejor amiga y hablamos de muchas cosas.
 - Cuando saco a pasear a mi perro me siento muy responsable... lo cuido y juego con él.
 - Después de terminar mis trabajos puedo dedicarme a jugar a lo que me gusta y soy muy feliz.
- Se puede realizar un mural personalizado donde cada alumno/a pone su foto o nombre en el centro y alrededor todo aquello que se va descubriendo que nos gusta y hace sentirnos felices, relajados, contentos, tranquilos...

5.2.4. Recursos de afrontamiento para profesionales

5.2.4.1. Técnica de desactivación o "Debriefing" para situaciones de duelo.

Tanto como tutor o como miembro del grupo de trabajo del Plan de apoyo socioemocional en aquellos centros escolares donde pudiera haber un número significativo de alumnado afectado por duelo, sería muy importante que tras la jornada escolar todos los profesionales que han atendido a este alumnado realicen una técnica de desactivación o Debriefing.

Esta técnica es usada por los profesionales de emergencias tras la intervención en catástrofes o situaciones que generan gran estrés, por ello la consideramos importante para sobrellevar las "Intervenciones en Duelo". Se deberá realizar en las 24 o 72 horas posteriores a la intervención. Se desarrolla en una reunión dirigida por un coordinador que realiza las siguientes funciones:

- a) Explica los objetivos y normas de la reunión.
- b) Modera las intervenciones.
- c) Resume los aspectos más importantes.
- d) Plantea las conclusiones.

Una sesión de desactivación se realizará de la siguiente manera:

1. Buscar un lugar cómodo, tranquilo donde no haya interrupciones y realizar la reunión con ese grupo de profesionales.
El coordinador explica que este grupo tiene como objetivo que los profesionales que están interviniendo como soporte en esta situación de duelo puedan compartir y liberar la tensión acumulada, teniendo un espacio seguro de expresión y soporte con sus propios compañeros.
También se explicarán las normas del grupo como respeto, escucha y turnos de participación.
2. Cada participante describe de forma objetiva que ha observado.
3. Posteriormente describe su vivencia personal, sus pensamientos y sentimientos.
4. Cosas "a mejorar y para felicitar"
5. Aclaración de dudas.
6. Conclusión y resumen de la reunión.

Este tipo de reuniones favorece el apoyo y la cohesión grupal así como la ventilación emocional.

5.2.4.2. Guía de recursos

Nombre del recurso			Web	Teléfono	Para...
INCIBE	TIC	Nacional	https://www.incibe.es/		Seguridad en las Redes Sociales.
<u>IS4K</u>	TIC	Nacional	https://www.is4k.es/		Seguridad y Formación para familias, educadores y niños
cero17	TIC	Nacional	https://www.is4k.es/		
Atención sobre enfermedad COVID-19	Salud	Autonómico		900 12 12 12	CONSEJERIA DE SALUD
MINISTERIO	Econom	Nacional		34 60080280	WhatsApp _ Ministerio de asuntos económicos. Guardar teléfono y por decir WhatsApp "hola" y esperar respuesta.
Salud emocional	Psico	Autonómico		900 706 706	
Salud mental	Psico	Autonómico		900 10 22 54	Teléfono para familiares de personas con problemas de salud mental. Murcia: Consejería de Salud.
IMAS Instituto Murciano de Acción Social	Social	Autonómico		900 10 22 51	Teléfono de información del Instituto Murciano de Acción Social (IMAS) en relación a personas mayores, personas con discapacidad, dependencia, renta básica entre otros

Tabla 10. Elaboración propia.