

5. RECURSOS Y ACTIVIDADES SOCIOEMOCIONALES

5.1. Equipos directivos.

5.1.1. Decálogo: Punto de partida.

Estimado Equipo Directivo:

Adjuntamos este decálogo, que esperamos os pueda servir en la planificación de la vuelta a clase.

PUNTO DE PARTIDA:

1. En la incorporación es conveniente partir de un análisis de la realidad de todo lo que ha pasado y las consecuencias que va a tener en la comunidad educativa. No podemos volver como si no hubiera ocurrido nada.
2. Desde el ámbito educativo se debe dar respuesta a una nueva situación.
3. Esta situación no había ocurrido nunca, es nueva para todos, por lo que la vuelta genera mucha incertidumbre en toda la comunidad educativa: alumnado, familia y docentes.
4. El confinamiento domiciliario, sin previa preparación, ha generado mucho "estrés", tanto a alumnado y sus familias como al profesorado, ya que la educación presencial ha debido pasar a formato distancia en poco tiempo, teniendo que improvisar y sin haberse planificado.
5. No sabemos qué realidad va a haber en septiembre con respecto a la pandemia, por ello es bueno que veamos diferentes escenarios y disponer de planes alternativos en función de la fase de desescalada en la que estemos: normalidad, una parte del alumnado en clase por turnos, una parte en presencial y otra en teleformación alternándose, todo el mundo en teleformación en casa, etc.
6. Todas estas situaciones evidencian que hay que estar preparados para la vuelta. No hay certezas aún de lo que vamos a encontrarnos. Pero desde el ámbito educativo, sí que podemos prever orientaciones para una reincorporación planificada a nivel socioemocional.
7. Aunque la incorporación genera incertidumbre, se trata de un retorno deseado, un reencuentro alegre que se puede hacer más cordial y lúdico con las actividades previstas en el Plan.
8. Los primeros días son fundamentales para ese reencuentro positivo; ayudarán a limar las dificultades de comunicación de la educación online. La presencia física aporta cordialidad y comprensión.
9. Os animamos a que utilicéis este Plan para preparar la vuelta de forma planificada, que pueda servir como base, pudiendo adaptarla a la realidad de cada centro.
10. ¡¡ Ánimo!! Ya estáis preparados para comenzar con VUESTRO PLAN.

5.1.2. Competencias del docente para realizar el Plan.

Para afrontar las diversas situaciones que se pueden presentar durante el proceso de reincorporación de toda la comunidad educativa al centro contamos con las valiosas competencias de los equipos docentes. A continuación se indican algunas de las que serían prioritarias en estos momentos:

- A. *La observación.* Saber observar facilita la recogida global de información. Permite organizar el qué, el cómo y el para qué. Es bueno crear y usar instrumentos propios de recogida de información.
- B. *La escucha activa.* Desde la autenticidad, la apertura y la empatía, sin realizar juicios previos, se posibilita el apoyo emocional.
- C. *El conocimiento del alumnado y del claustro.*
- D. *Planificación.* Adaptando el Plan a la realidad del centro, teniendo en cuenta los tiempos precisos para cada uno de los procesos. Para ello, se podrían usar cronogramas y un flujogramas.
- E. *El acompañamiento (a todos y entre todos).* La base es la escucha y la observación, con una actitud activa de respeto.
- F. *Educación emocional.* La formación en inteligencia emocional posibilita transversalmente la expresión y la gestión emocional a la que se invita desde este Plan.
- G. *Coordinación.*
 - a. El trabajo en equipo con el resto de los compañeros; "Juntos sumamos más".
 - b. Incluir el soporte de los Servicios de Orientación solo en los casos de mayor complejidad.
 - c. Promover el trabajo en red, con la coordinación con otras instituciones cuando sea necesario.

Esta organización de competencias, va de lo más general y universal a lo más específico y particular, con la intención de dar respuesta a las necesidades y diversidad de situaciones que se presenten en la comunidad educativa. Estas competencias las usaremos con toda la comunidad educativa ya que como docentes están en nuestro repertorio personal.

Sólo en aquellos casos de mayor dificultad se tendrán se requerirán profesionales con una mayor especialización; equipo de apoyo, servicio de orientación y en los casos más complejos derivación a servicios especializados tanto de Salud Mental como Servicios Sociales u otras instituciones.

5.1.3. A tener en cuenta. Consecuencias del confinamiento.

Consideramos que es conveniente "TENER EN CUENTA" las consecuencias que el confinamiento ha podido ocasionar en los distintos miembros/ componentes de la comunidad educativa. Las principales consecuencias posibles son:

Equipos docentes:

Positivas	Negativas
<ul style="list-style-type: none"> ● Mayor tiempo con sus familias. ● Han desarrollado competencias digitales. ● Han podido experimentar con nuevas metodologías educativas. ● Han podido formarse <i>online</i>. ● Se ha desarrollado una labor tutorial más cercana. ● En muchos casos se ha entrado en la esfera más personal y familiar de los alumnos. 	<ul style="list-style-type: none"> ● Dificultades técnicas para la puesta en marcha de sus tareas docentes habituales. ● Dificultades para conciliar la vida familiar y profesional. ● Frustración al descubrir que no se habían adquirido las competencias digitales precisas en esta situación. ● Dificultades para mantener la privacidad en la comunicación con su alumnado. ● Insatisfacción al no poder llegar de forma telemática a todo su alumnado por la brecha digital. ● Duelo por pérdidas significativas o fallecimiento a consecuencias del COVID-19.

Tabla 3. Elaboración propia.

Alumnado:

Positivas	Negativas
<ul style="list-style-type: none"> ● Han compartido más tiempo con sus padres. ● Han llevado un ritmo de rutinas más relajado. ● Han podido aprender a hacer otras actividades de casa que antes no tenían tiempo. ● Han descubierto nuevas formas de aprender contenidos escolares ● Han experimentado nuevas formas de comunicación con la familia y con amigos. ● Han valorado el papel presencial del docente, que les acompaña 	<ul style="list-style-type: none"> ● Ha podido generar en ellos miedos e incertidumbres. ● Han perdido el contacto directo con personas queridas. ● Han vivido con tensión la gestión de su aprendizaje; calificaciones, criterios de promoción, etc., así como el volumen de las tareas y en ocasiones la difícil coordinación en los horarios. ● Algunos alumnos han tenido mayores dificultades para el seguimiento de las tareas escolares incrementándose así la brecha digital.

Positivas	Negativas
en el aprendizaje.	<ul style="list-style-type: none"> • Riesgo de abandono por la desconexión digital. • Los alumnos/as más vulnerables (educativa y socialmente) han visto agravada su situación, ya que han perdido la protección presencial que realiza la escuela. • Duelo por pérdidas significativas o fallecimiento a consecuencias del COVID-19.

Tabla 4. Elaboración propia.

Familias:

Positivas	Negativas
<ul style="list-style-type: none"> • Han compartido más tiempo con sus hijos/as. • Han podido explorar y realizar actividades con sus hijos/as que antes no tenían tiempo para realizar (constatar que hobbies y aprendizajes a veces van de la mano). • Han establecido vínculos más estrechos con sus hijos y ha aumentado la cohesión familiar. • Han podido desarrollar la autonomía y responsabilidad de sus hijos, tanto en el reparto de tareas cotidianas como en las derivadas de la pandemia y en su autocuidado. • En relación a la enseñanza presencial anterior a la pandemia, han podido valorar la pérdida del papel presencial del docente en cuanto a la motivación, regulación emocional y acompañamiento que guía a sus hijos/as más allá del aprendizaje 	<ul style="list-style-type: none"> • Dificultades para conciliar la vida laboral y familiar. • Dificultades por desconocimiento del sistema educativo. • Se han sentido desbordados por tener que asumir el papel de apoyo al profesor en la supervisión de tareas. • Estrés por la responsabilidad de garantizar la seguridad y protección. • Dificultad en la gestión de los conflictos que surgen por el tiempo excesivo compartido en un mismo espacio. • Dificultades para gestionar sus propios miedos y la transmisión que puedan hacer de los mismos a sus hijos. • En algunas familias se han podido agravar los problemas ya existentes, previos al confinamiento. • Duelo por pérdidas significativas o fallecimiento a consecuencias del COVID-19. • Pérdida del empleo y otras fuentes de ingresos vitales.

Tabla 5. Elaboración propia.

Además de las consecuencias indicadas, cada centro tiene una realidad distinta, por ello animamos a buscar cuáles se han dado en cada contexto concreto.

Habrá gran variedad de situaciones sobre la vivencia del confinamiento y sus consecuencias, influenciadas por múltiples factores personales y familiares. Dependiendo de cómo se haya vivido el confinamiento así será su adaptación.

Para iniciar estas actividades se recomienda recoger los datos significativos previos para adaptar este Plan a la realidad de cada centro. Toda la información recogida en relación a la comunidad educativa ha de ser custodiada con la máxima confidencialidad. Se trata de una información sensible que compromete la intimidad.

En relación a los **alumnos y familias** habría que tener especial consideración:

1. Aquellos con escasa o nula conexión al sistema educativo.
2. Alumnos que presentaban una especial vulnerabilidad de forma previa.
3. Con fallecimiento o pérdida significativa
4. Pérdida del empleo y otras fuentes de ingresos vitales.

Esta información será recopilada por el centro y aportada al "*grupo de trabajo del Plan de apoyo socioemocional*" que la comunicará a los tutores de los grupos pertinentes para ser tenida en cuenta en la gestión y puesta en marcha de las actividades grupales.

En relación a los **docentes** habría que observar:

1. Aquellos que han vivido el confinamiento y viven la crisis sanitaria con una gran presión laboral y familiar, que les ha generado un excesivo nerviosismo y estrés.
2. Aquellos que est n en un proceso de duelo por un fallecimiento o pérdida significativa.

Para estos casos, entre otros, existen los siguientes recursos de cuidados personales:

- [5.1.6.1. Autocuidado y bienestar emocional.](#)
- [5.1.6.2. Decálogo: Cuidando al equipo docente.](#)

5.1.4. Creación del "Grupo de trabajo del Plan de apoyo socioemocional".

Para la puesta en marcha y seguimiento del Plan apoyo socioemocional "VOLVAMOS +CERCANOS" en los centros escolares, es necesario definir qué profesionales van a ser los responsables en el desarrollo de diferentes actuaciones, así como de la organización y planificación de los recursos, tiempos y espacios necesarios dentro de la dinámica particular de cada centro docente.

El Plan de apoyo socioemocional "VOLVAMOS +CERCANOS" es una herramienta que se crea para ayudar y hacer más fácil la intervención de tipo emocional para la vuelta a clase en los centros educativos de la CARM. Dicho trabajo emocional se enmarca en el *Plan de Acción Tutorial*, que está dentro de la dinámica de los centros de forma ordinaria. Estará incardinado dentro de la estructura orgánica de los centros y funcionará como un grupo de trabajo dentro de esta estructura. En los centros el grupo de trabajo se instituirá de la siguiente forma:

- a) En Educación Primaria: De forma prioritaria en las tareas del *Equipo de Apoyo de Atención a la Diversidad*. Ejerciendo las tareas de coordinación del grupo el jefe de estudios que forma parte de dicho equipo.
- b) En Educación Secundaria: De forma prioritaria en las tareas del *Departamento de Orientación* con la coordinación de un miembro del equipo directivo

El "Grupo de trabajo del Plan de apoyo socioemocional" deberá estar formado por un número no mayor de cinco ni menor de tres personas, según el tamaño de los centros. Sería conveniente, que el representante del equipo directivo esté siempre presente como coordinador e invitar cuando se necesiten a otros profesionales que puedan colaborar bien por su propio perfil en el organigrama del centro o por su perfil profesional y sus conocimientos sobre los temas de educación emocional. De entre ellos:

- Responsable de Salud.
- Coordinador/a de Convivencia.
- Coordinador/a de planes relacionados con la mejora de la convivencia que incluyan programas de educación emocional.
- Responsable de riesgos laborales.
- Profesores con formación específica en Inteligencia Emocional.
- Otros profesores que muestran una gran motivación por el desarrollo del Plan.

Además, se debe tener en cuenta que en *Educación Primaria* los profesionales de la orientación educativa, tanto Orientadores como PTSC, tienen una asistencia al centro semanal o quincenal, con excepción de los centros que cuentan con Unidad de Orientación. Por dicha razón, se recomienda que no formen parte de este grupo inicial y centren sus esfuerzos en la atención a aquellos miembros de la comunidad educativa que presenten mayores dificultades, aunque puedan orientar y estar en contacto con el resto del equipo.

Tareas del "Grupo de trabajo del Plan de apoyo socioemocional"

1. *Difundir y sensibilizar* a todos los miembros de la comunidad educativa sobre la necesidad de la puesta en práctica de este Plan. Para ello, serán los primeros en formarse en el contenido del Plan a través de la lectura de los materiales que aparecen en la página web
2. *Motivar e impulsar* el Plan en su centro, con el fin último de mejorar el bienestar emocional de la comunidad educativa. [5.3.1.1. Píldoras de motivación](#)
3. Una vez que se hayan familiarizado con los materiales, serán ellos los encargados de *explicar y difundir* el Plan a todo el claustro, así como de la manera en la que vaya a realizarse la implementación del mismo a corto, medio y largo plazo.

A continuación detallamos las tareas específicas de cada uno de los profesionales:

A. Representante del equipo directivo.

- Difusión y sensibilización del Plan.
 - Al claustro: en junio se presentará al claustro, así como los materiales de la web. En septiembre se presentará de nuevo al claustro utilizando las presentaciones que se aportan en la página web
 - A las familias: en septiembre se envía la [5.5.2. Carta bienvenida a familias](#)
- Coordinación y supervisión.
- Organización y facilitación de horarios y espacios para las actividades.
- Organización de tareas, cronograma de centro, a corto, medio y largo plazo.
- Designación del resto de miembros del "Grupo de trabajo del Plan de apoyo socioemocional" ya que es preciso priorizar las tareas que han de desarrollar.

B. Resto de profesionales del "Grupo de trabajo del Plan de apoyo socioemocional".

- Estudio y difusión del Plan.
- Apoyo a los tutores.
- Seguimiento del desarrollo de las actividades.
- Seguimiento de alumnos/as que presentan mayores dificultades para una adaptación al contexto educativo: Propuesta de alumnos/as que precisan un apoyo emocional específico de forma temporal dentro del centro educativo (actividades de seguimiento) [5.4.3. Actividades de seguimiento.](#)
- Valoración, junto con los profesionales de la orientación de aquellos alumnos/as que aún mantengan dificultades después de la realización de las actividades de seguimiento. Con el apoyo de la [5.3.3.1. Fotografía de alumnado vulnerable](#) se elaborará el [5.3.3.2. Mapa de riesgo de la clase](#) . Con este alumnado se harán las actividades de afrontamiento, [5.2.3.1. Cómo vencer el miedo](#) - [5.2.3.2. Cómo vencer el nerviosismo.](#)

C. Funciones de otros docentes.

C.1. Tutores

- En primer lugar, lectura del Plan y formación sobre el mismo.
- Recogida de información de la familia. Disponen de los siguientes recursos:
 - [5.3.2.1. Pautas de comunicación no presencial, confidencialidad y escucha activa.](#)
 - [5.3.2.2. Pautas de comunicación presencial.](#)
 - [5.3.2.3. Guion entrevista inicial del tutor con la familia.](#)
- Puesta en marcha de las actividades en su grupo/aula. Tienen a su disposición los siguientes recursos y actividades:
 - [5.4.2. Actividades de acogida socioemocional primer día.](#)
 - [5.4.3. Actividades de seguimiento.](#)
- Contacto y coordinación con las familias.
- Observación y seguimiento del alumnado.
- Puesta en marcha de medidas ordinarias.
- Con aquellos alumnos con dificultades de adaptación se realizará la [5.3.3.1. Fotografía del alumnado vulnerable.](#)
- Con todos los alumnos vulnerables a los que se les realiza la fotografía se propondrá el listado para el [5.3.3.2. Mapa de riesgo del aula.](#)

C.2. Orientadores y Profesores Técnicos de Servicios a la Comunidad

- Valoración del alumnado que presente problemas derivados de la pandemia.
- En coordinación con el "Grupo de trabajo del Plan de apoyo socioemocional" se estudiará el Mapa de Riesgo de alumnos con mayores dificultades adaptativas.
- Orientación y seguimiento de alumnos/as con mayores dificultades adaptativas. Se podrán realizar con ellos las [5.2.3. Actividades para afrontamiento](#) (dependiendo del tipo de centro, estas actividades serán realizadas por ellos mismos o por el profesional que se determine).
- Derivación a otros servicios especializados.

5.1.5. Buenas prácticas y organización inicial.

Buenas prácticas:

El desarrollo del Plan estará enmarcado dentro de la organización general del centro, teniendo en cuenta la normativa sanitaria y educativa.

Los principales aspectos a tener en cuenta son:

- A. Crear un espacio de reflexión del equipo directivo, valorando las dificultades que han surgido durante el confinamiento, con el objetivo de buscar un punto de partida con el que comenzar el plan.
- B. Durante los primeros días, antes de la incorporación del alumnado, es conveniente prever espacios y tiempos donde las tareas del docente sean más informales, menos regladas y sin que el peso se centre en tareas administrativas. Así, se facilitará el intercambio de experiencias vividas y la puesta al día. El objetivo será crear redes de apoyo mutuo, tan necesarias en este tipo de circunstancias.
- C. Priorizar el Plan de apoyo socioemocional como medida para fomentar el bienestar de toda la comunidad educativa. Esto supone una organización del centro con una buena acogida a los docentes y al alumnado. El primer paso, como se expone en el Plan, es facilitar el contacto humano, y después vendrá, de forma natural, la incorporación paulatina de la programación docente.

Propuesta de cronograma inicial:

1. Bienvenida a los docentes: acogida a los nuevos compañeros.
2. Actividades conjuntas para todo el claustro. Si el tamaño de los centros así lo aconseja se recomienda:
 - a. En Educación Primaria por etapas o tramos.
 - b. En Educación Secundaria en los departamentos didácticos,
 En este momento se desarrollan las [5.1.6.3 "Actividades de encuentro para claustros y equipos docentes"](#) según aconsejen las medidas sanitarias.
3. Presentación y actualización del Plan de apoyo socioemocional "VOLVAMOS +CERCANOS" a todo el equipo docente, facilitando el acceso a los materiales. (Si fuese posible se difundirá de forma previa, en junio, para facilitar su conocimiento al claustro), utilizando las presentaciones que se aportan en la página web
4. Designación del ["5.1.4. Grupo de trabajo del Plan de apoyo socioemocional"](#).
5. Adaptación de los horarios de:
 - *Tutores/as:*
Se recomienda que los tutores del curso anterior lleven a cabo las actividades del primer día en colaboración con el nuevo tutor/a, para

propiciar la expresión emocional del alumnado y facilitar al nuevo tutor el conocimiento del grupo.

Esta recomendación no es necesaria en los grupos que se forman nuevos.

- Miembros del "Grupo de trabajo del Plan de apoyo socioemocional" como apoyo a los tutores/as y en la realización del seguimiento posterior.
- *Maestros especialistas de Pedagogía Terapéutica (PT) y Audición y Lenguaje (AL)* para la atención al alumnado que presente mayores dificultades, así como para la puesta en marcha de las actividades de seguimiento, en coordinación con el "Grupo de trabajo del Plan de apoyo socioemocional".
- *Alumnado:*
 - Las actividades socioemocionales se llevarán a cabo durante el primer día de incorporación al centro ([5.4.2. Actividades de acogida socioemocional del primer día.](#))
 - Según sea el grado de adaptación socioemocional del grupo se seleccionarán las actividades de seguimiento que precisen y se adecuarán los horarios para ello ([5.4.3. Actividades de seguimiento](#))
 - Por todo ello, para permitir estas adaptaciones y porque se necesitará más de un profesor en el aula, por si hay que contener o acompañar ciertas respuestas emocionales que pueden surgir en algunos alumnos este primer día, es conveniente que la incorporación de los grupos sea de forma escalonada.
 - Se recomienda también tener en cuenta la adecuación del espacio y los tiempos que requieren las distintas actividades en la organización de horarios del primer día.

5.1.6. Actividades y recursos socioemocionales para el profesorado.

5.1.6.1. Autocuidado y bienestar emocional.

1. MIRA EN TU INTERIOR

Ante una situación nueva e imprevisible, como es el cambio de la actividad laboral presencial al trabajo on-line, que requiere un buen manejo de las TICs, es normal tener sentimientos de confusión, frustración, enfado, miedo o de ineficacia profesional que provocan sensación de inquietud emocional. Por este motivo, es preciso poner en marcha herramientas de afrontamiento para minimizar el grado de afectación emocional.

2. CÉNTRATE EN EL AQUÍ Y EL AHORA

Mantenerse en el presente, en el aquí y el ahora, permite orientarse en lo verdaderamente importante. Habrá que adaptar los objetivos a la nueva realidad, construyendo algo nuevo a partir de lo que se puede hacer hoy.

3. NO TIENES SUPERPODERES, PERO TU PRESENCIA ES SUPERPODEROSA

En situaciones complejas de crisis, algunas personas intentan abarcar más de lo que realmente pueden hacer. Es un gran soporte apoyarse y coordinarse con los compañeros del centro, con organismos externos, etc. No podemos solucionarlo todo, pero desde la calma sí podemos preguntar, escuchar y acompañar sin juicio al alumnado y compañeros del centro.

4. CUIDA DE TUS EMOCIONES CON AMOR

Dedica un momento al día para la introspección y para ver cómo estás y lo que sientes, sabiendo que todas las emociones son normales. Es positivo reconocerlas, aceptarlas y permitirnos el miedo, la ansiedad, la frustración o incluso la ira o el enfado. Esto permitirá que surjan aquellas más necesarias para hacer frente a esta situación que puede ser desbordante para profesores, padres y alumnos. Para cuidar, necesitas cuidarte; para dar, necesitas darte; para sentirte mejor, necesitas aceptar lo que sientes, y desde ese lugar, cuidar, dar y aceptar lo que sienten los demás.

5. HABLA DE TÍ Y DESDE TÍ, PARA ENCONTRARTE TAMBIÉN CON EL OTRO

Es importante comunicar cómo nos sentimos, en lo personal y lo profesional: "estoy preocupada por..." "me da miedo.." "siento que..." y así crear un clima en el aula y en el centro en el que compartir lo emocional sea parte del lenguaje cotidiano.

Esta comunicación sincera con nosotros mismos y con los demás es, en sí misma, reparadora. Busca espacios de encuentro con tus compañeros.

6. APRENDE A DESCANSAR Y DESCONECTAR ES GRATIS...

El descanso, la alimentación, el ejercicio físico y la relajación son imprescindibles para cuidar la salud física, y con ello mejorar también la salud emocional. El descanso requiere establecer un límite claro en el uso de los dispositivos digitales que han invadido nuestra vida, personal y profesional, durante el confinamiento. Desconecta de la tarea haciendo lo que te gusta y desarrolla tu creatividad.

7. ERES UN REFERENTE, ¡CREÉTELO!

Vivir esta experiencia de aislamiento ha puesto en evidencia, más que nunca, que la huella que dejan los profesores es imprescindible para que se desarrolle la semilla del aprendizaje en sus alumnos, para acompañar a sus familias y para que la educación sea algo humano, también a través de una pantalla... Cree en ti, en tu poder como referente y felicítate por tu trabajo todos los días... ¡Lo celebramos contigo!

5.1.6.2. Decálogo: "Cuidando al equipo docente".

La figura del tutor/a de grupo y de los equipos docentes es fundamental para crear entre todos un entorno de confianza, respeto, apoyo y colaboración desde el que sentirse realmente atendidos y cuidados. Para ello vendrá bien tener en cuenta las siguientes orientaciones que ayudarán a cuidar y mejorar el clima y las relaciones con los compañeros/as de los equipos docentes:

1. Habla en primera persona: cómo nos hemos sentido, qué problemas hemos tenido, qué nos preocupa en la vuelta a clase, qué necesidades de afecto/apoyo tenemos de nuestros compañeros/as, etc.
2. Reconoce y agradece el esfuerzo de todos. Muestra tu comprensión con las dificultades, evita los juicios de valor y piensa en positivo; todos queremos lo mejor para el alumnado y para nosotros mismos.
3. Crea un espacio privado y seguro para hablar con aquellos compañeros/as que puedan estar más afectados o más necesitados de apoyo.
4. Busca el apoyo de otros compañeros/as cuando detectes una necesidad más grave o más urgente, y cuida con delicadeza la confidencialidad necesaria para mantener este clima de apoyo y respeto.
5. Ofrece tu colaboración para mediar o acompañar en la coordinación con las familias, si alguno de los compañeros/as lo necesita.
6. Dedicar momentos y pequeñas estrategias (ej. un mensaje por WhatsApp) para mantener el ánimo ante las dificultades que surjan y el estrés asociado que conlleva.
7. Acepta las quejas y las dudas de tus compañeros/as del equipo docente y procura canalizarlas, de forma constructiva, derivándolas al profesional que corresponda.
8. Busca ayuda si te sientes desbordado/a en tu labor docente, o en tu función de tutor, tanto dentro del equipo docente (ej. puedes poner en marcha una co-tutoría de tu grupo, repartir tareas de seguimiento con tus compañeros, etc.), como en el apoyo del equipo directivo. Todos necesitamos cuidarnos para cuidar de los demás.
9. Haz propuestas de pequeñas tareas a los alumnos/as en las que cuiden a sus profesores: que dejen un mensaje en la pizarra para ellos cada día; que metan "mensajes" de cariño en una caja para que los profesores las lean cuando necesiten "un empujón de ánimo"; que les hagan un dibujo; etc.
10. Sería bueno recordar a las familias que los profesores necesitan también sentirse cuidados por ellos. Recuérdales que "usar un lenguaje amable", "agradecer aquello que les ha ayudado", "felicitar por aquello que les parezca más útil" fortalece las relaciones mutuas.

5.1.6.3. Actividades de encuentro para claustros y departamentos didácticos.

Para la realización de las actividades propuestas debería de existir una figura que modere y marque tiempos de las mismas.

Se propone realizar estas dinámicas en grupos no muy numerosos por lo que si el claustro cuenta con muchos componentes se aconseja realizarlas por equipos de tramo o departamentos. Así como tomar las medidas sanitarias que sean aconsejables en ese momento.

Si el claustro cuenta con distintos profesionales que se han incorporado por primera vez al centro sería conveniente una actividad previa de presentación y toma de contacto.

ACTIVIDAD 1. Título: " Compartimos experiencias sacando lo positivo"

Objetivo:

Dar espacio a cada uno de los profesionales para que reflexione sobre cómo ha vivido la situación de esta pandemia: a qué emociones se han tenido que enfrentar y qué han aprendido.

Desarrollo:

Primera parte

- En un folio deberán poner tres ideas sobre la situación de crisis sanitaria vivida:
 - 1- Situación: Explicar brevemente la situación vivida.
 - 2- Qué siento: Identificar emociones que me ha producido esa situación.
 - 3-Qué pienso: Identificar el pensamiento.

Ejemplo:

1. Confinamiento: No poder salir durante el estado de alarma.
 2. Emociones: Miedo, tristeza, aburrimiento.
 3. Pensamiento: Se me viene el mundo encima, no sé trabajar con el ordenador.
- Todo el trabajo realizado se comparte primero por parejas y luego en grupo. En una pizarra se irán colocando las ideas más representativas. (La finalidad es darnos cuenta de que muchas de estas situaciones han sido vivenciadas de forma similar) Entre todos, podemos modificar los pensamientos negativos por positivos: ¿Hemos aprendido algo de esta situación?, ¿ha sido posible modificar estos pensamientos?...
 - Lo importante es centrarse en lo positivo. Esto permite ser más creativos, afrontar la vida y las situaciones de otra manera.
 - Como alternativa:
 - Esta actividad se puede realizar de forma anónima, si los docentes lo consideran oportuno.
 - Se dejan los aspectos que se piden para el desarrollo de la actividad escritos en un folio sin identificar. Se doblan y se colocan en una caja y una persona del grupo hace de mediador, leyendo las aportaciones y escribiéndolas en la pizarra o panel.

Segunda parte:

- La segunda parte de esta actividad consiste en reflejar lo positivo que se ha podido aprender de esta situación y traducirlo en mensajes para acoger al alumnado.
- Se pueden escribir en pósito de colores las emociones de los maestros/as, los pensamientos positivos, las nuevas maneras de afrontar las situaciones frases de ánimo, etc. Y con todo ello se puede realizar un mural.
- Los adultos hemos estado en circunstancias similares a las de los alumnos y hemos podido, tal vez, sentir emociones parecidas, lo importante es traducir todo ello en emociones y pensamientos positivos. Esta actividad puede ser un modelo para que los alumnos/as aprecien lo que han sentido los profesionales y puedan animarse a expresar sus emociones.

Materiales:

- Folios
- Pósito colores
- Lápices, rotuladores
- Papel continuo para el mural.
- Si hace falta en la fase sanitaria guantes.

Tiempo: 1 h.

ACTIVIDAD 2. Título: "Tu mirada me hace brillar".

Objetivo:

Reconocer y valorar las cualidades positivas que los demás ven en nosotros y las que nosotros vemos en los demás.

Desarrollo:

- Se reparte un folio con el dibujo de un árbol para cada persona. Este árbol cuenta con una etiqueta en la base del tronco para que cada uno escriba su nombre.
- Nos sentamos en círculo, vamos pasando nuestro árbol. al compañero de la derecha y éste escribe algo positivo a la persona dueña de ese árbol. De esta forma, así en cadena, cada uno/a recibe los distintos árboles de todos los integrantes.
- Termina la actividad cuando a cada uno/a le llega el dibujo de su árbol que estará lleno de mensajes positivos escritos en diferentes colores.

Para esta actividad se deben utilizar guantes ya que dibujo del árbol se irá pasando de uno a otro y es aconsejable tomar este tipo de medidas higiénicas.

Material:

- Ficha árbol
- Rotuladores finos de colores.
- Guantes en caso de ser necesarios.

Tiempo: Depende de los integrantes del grupo. Sobre 15 min

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.