

# **GUÍA EMOCREATIVA PARA UNA VUELTA AL COLE DESDE EL CORAZÓN**



**ANTONIO F. RODRÍGUEZ HERNÁNDEZ**  
PROFESOR DE PSICOLOGÍA DE LA EDUCACIÓN  
UNIVERSIDAD DE LA LAGUNA

# Índice

**PRÓLOGO. Carta de un alumno y una alumna a su maestro y a su maestra**  
..... p. 5

**PRIMERA PARTE. Principios de partida. ¿Desde dónde?** .... p. 10

**SEGUNDA PARTE. Finalidades de llegada. ¿Hacia dónde?** ..... p. 18

1. Pre-pararse para volver al cole ..... p. 21
2. Hacerse presente ..... p. 24
3. Bien-recibir y volver a pasar por el corazón ..... p. 27
4. Actualizar los vínculos ..... p. 29
5. Escuchar el latir emocional del alumnado ..... p. 32
6. Ayudar a descargar la mochila afectiva del alumnado ..... p. 37
7. Humanizar la “nueva anormalidad” ..... p. 42
8. Hacer cotidiano lo esencial ..... p. 53
9. Cuidarte para cuidarlos ..... p. 55
10. ... Tu hacia dónde ..... p. 58

**TERCERA PARTE. Medios para hacer el camino. ¿Cómo? Recursos didácticos** ..... p. 59

1. **Pre-pararse para volver al cole**
  - 1.1 Guía de orientaciones preparatorias para la vuelta al cole del profesorado ..... p. 61
  - 1.2 Guía de orientaciones preparatorias de la familia para la vuelta al cole de sus hijos/as ..... p. 66
  - 1.3 Propuesta de textos para elaborar un vídeo o una carta de bienvenida dirigida al alumnado ..... p. 71
2. **Hacerse presente**
  - 2.1 Meditación de la presencia docente ..... p. 74
  - 2.2 Autoinstrucciones para reforzar la presencia docente ..... p. 76
  - 2.3 Ejercicio para ayudar al alumnado a hacerse presente ..... p. 77
3. **Bien-recibir y volver a pasar por el corazón**
  - 3.1 Acogida para el primer día de clase ..... p. 80
  - 3.2 Mi Covid-diario emocional ..... p. 89
  - 3.3 Actividad para realizar una acogida participativa ..... p. 93
4. **Actualizar los vínculos**
  - 4.1 Orientaciones para potenciar el compromiso emocional docente ..... p. 95
  - 4.2 Dinámica para “crear lazos” ..... p. 98
  - 4.3 Selección de actividades para trabajar la empatía y la comunicación emocional ..... p. 101

5. **Escuchar el latir emocional del alumnado**
  - 5.1 Orientaciones para “mirar” y “oler” a nuestro alumnado ..... p. 110
  - 5.2 Pautas de interacción docente para realizar la escucha emocional ..... p. 116
  - 5.3 Dinámica para escuchar el latir emocional del corazón ..... p. 121
  
6. **Ayudar a descargar la mochila afectiva del alumnado.**
  - 6.1 Metáforavida: “Descargando nuestras mochilas emocionales” ..... p. 125
  - 6.2 Aprendiendo a dialogar con nuestro corazón emocional ..... p. 132
  - 6.3 Emocuento para trabajar la incertidumbre ..... p. 138
  - 6.4 Selección de actividades para trabajar la tolerancia a la frustración ..... p. 141
  - 6.5 Emocuento para trabajar el miedo ..... p. 156
  - 6.6 Actividad para aprender a soltar ..... p. 161
  - 6.7 Ejercicios para aprender a descargarse ..... p. 164
  
7. **Humanizar la “nueva anormalidad”**
  - a. *Reinterpretando la distancia de seguridad desde la cercanía emocional*
    - 7.1 Juegos para mantener la distancia física ..... p. 167
    - 7.2 Orientaciones para ayudar al alumnado a “estar cerca a distancia” ..... p. 170
    - 7.3 Propuestas para llenar emocionalmente las ausencias ..... p. 175
  
  - b. *Manteniendo el con-tacto emocional*
    - 7.4 Dinámica “Sawubona/Te veo” ..... p. 178
    - 7.5 Saludos emocreativos ..... p. 182
    - 7.6 Practicando *Codo con codo* ..... p. 184
  
  - c. *Mirando el alma a través de la mascarilla*
    - 7.7 Actividad para humanizar la mascarilla ..... p. 187
    - 7.8 Dinámica “Los ojos, el espejo del alma” ..... p. 189
    - 7.9 Orientaciones para aprender a mirar a través de la mascarilla ..... p. 193
  
  - d. *Lentificando para tomar conciencia*
    - 7.10 Ejercicios prácticos de Mindfulness ..... p. 196
    - 7.11 Pautas de interacción docente para lentificar ..... p. 197
    - 7.12 Ejercicios para trabajar la pausa y la lentificación ..... p. 200
  
  - e. *Realizando rituales emocreativos*
    - 7.13 Ritual para colocarse la mascarilla ..... p. 203
    - 7.14 Metáforavida para lavarse las manos con agua o gel ..... p. 209
    - 7.15 Metáforavida para limpiarse los pies en la alfombra ..... p. 213

**8. Hacer cotidiano lo esencial**

8.3. EMOCREA en casa ..... p. 217

**9. Cuidarte para cuidarlos**

9.1 Medidas de autoprotección emocional docente ..... p. 219

9.2 Meditación del cuidarse ..... p. 222

9.3 Ejercicios de *Descanser* para descansar ..... p. 225

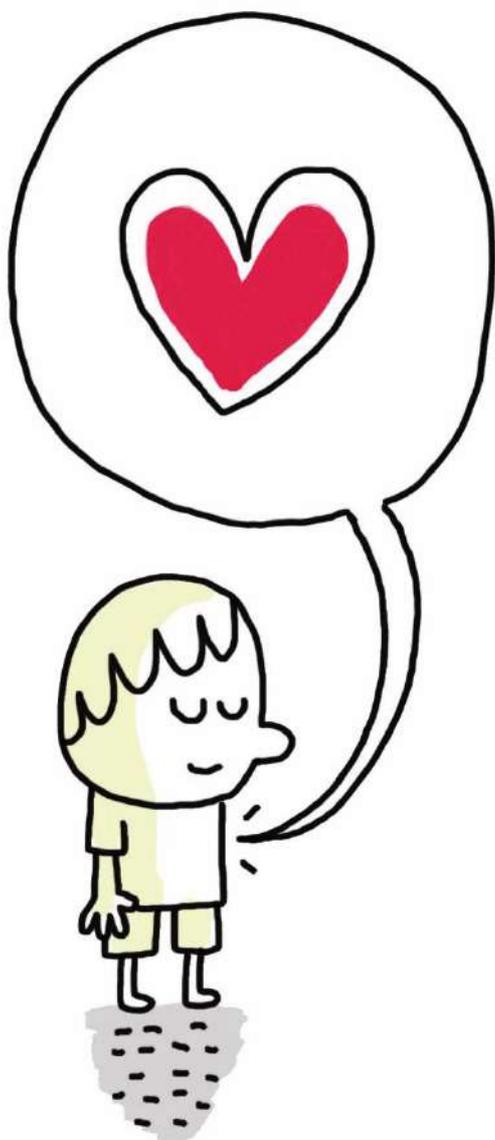
**EPÍLOGO. En conclusión, ¿cuál es el secreto de tu joya?** ..... p. 228

**REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS** ..... p. 233

## PRÓLOGO

# CARTA DE UN ALUMNO Y UNA ALUMNA A SU MAESTRO Y A SU MAESTRA

*“Por favor..., dibújame un cordero. [...] y dije al hombrecito (con un poco de mal humor) que no sabía dibujar. Me contestó: No importa. Dibújame un cordero. [...] Y le largué: Esta es la caja. El cordero que quieres está dentro. ¡Es exactamente como lo quería!” (El Principito, 16-18)*



La VIDA es la que nos presenta sus oportunidades, demandas, interpelaciones, retos, ... para que podamos abordar nuestra existencia desde la propia vida, o lo que es lo mismo, para poder sentir que estamos vivos.

Todo viene de la VIDA y es devuelto a la VIDA. Puede que en estos momentos las sacudidas generen dudas sobre el valor de lo vivido, pero más allá de nuestros desagradados y preferencias, es incuestionable que nuestro estar vivos implica transitar entre los cuestionamientos de estas vivencias dolosas y hasta traumáticas, para darle sentido a la búsqueda de respuestas y alternativas, y en última instancia, mostrar gratitud por merecernos esa vida.

Entonces, el interrogante en el contexto de este material que estás explorando es ¿qué es lo que da sentido a la existencia, a la vida, de un/a docente? No te pido que me contestes por qué elegiste ser maestro/a, sino, de forma particular, ¿por qué has decidido, especialmente con la que está cayendo, seguir siéndolo?

Puede que, en el inmediato, la respuesta se oriente a cuestiones que podemos calificar de circunstanciales. De hecho, “el horno no está para bollos”, como para cuestionarse la continuidad en la carrera docente, a no ser que estés en el último tramo de la misma. Pero en la esencia de tu ser, estoy seguro, que la solución al enigma “existencial” que te he planteado, tiene una solución muy simple.

Mi hipótesis es que tu respuesta será: “por mis niños y niñas”, porque son ellos/as lo que dan sentido a nuestro hacer de maestros/as. Es el alumnado el que confiere valor a la presencia docente. Si ellos/as no son nuestros alumnos/as, si ellos no estuvieran presentes en nuestras aulas, ¿por qué iríamos al colegio?, ¿para qué ejerceríamos nuestro magisterio?

En definitiva, si ellos/as no están, nosotros/as no somos, aunque tengamos el título o el nombramiento que lo acredite. Son sus “quienes” los que conforman el sentido de nuestro quien docente.

Y por eso he creído que los mejores prologuistas para este material sería una pequeña muestra de ese alumnado que dejamos en sus casas el pasado curso, y que, GRACIAS A LA VIDA, nos volveremos a encontrar en nuestra vuelta al cole.

Así que, aquí tienes un pequeño anticipo de su voz, como recordatorio vital de nuestra condición de maestro/a y del posible valor que puede tener, para el ejercicio de la docencia, este material que te ofrecemos para hacer el camino de vuelta al cole DESDE EL CORAZÓN.

**Carta escrita por un alumno dirigida a su maestra...  
(Héctor, 12 años, 6º de Primaria)**

Hola profe...

Es un placer escribirle esta carta, deseo que usted se encuentre bien y su familia y a través de estas palabras me gustaría confesarle y que sirvan de desahogo por lo que vivo en casa día a día por el confinamiento del covid-19.

Hoy le vengo a contar varias cosas que a pesar de la lluvia siempre sale el sol. Mi corazón al principio de esta pandemia se llenó de miedo, curiosidad, tristeza, disgusto, frustración, ironía, duda, enfado, soledad y muchas otras cosas, pero gracias al apoyo de mi familia todo paso rápido. Después descubrí al pasar de los días encontraba cosas que me entretenían. Con las tareas del cole sentía estrés porque no tenía todos los libros en la casa, también porque mandaban muchísimas tareas, pero después comprendí que usted no tenía la culpa del exceso de tareas enviadas, usted estimada profe cumplía con sus responsabilidades, por eso le doy las gracias respetuosamente, con su paciencia y dedicación logró hacerme entender que la vida es así llena de retos.

He aprendido en esta cuarentena a apreciar más la salud y a la vida, por ejemplo: uno antes cogía algo que estaba sucio y después comía sin lavarse las manos ahora en cambio te tienes que lavar las manos después de agarrar cualquier cosa, también hacer ejercicio físico para siempre estar en forma, igualmente he descubierto nuevas cosas que me han dado más ideas de proyectos todo esto para hacer en el presente y el futuro, como: hacer dibujos y animaciones, diseñar mi propio videojuego, compartir con la familia y con los amigos, el amor por los estudios, la lectura, montar mi propio negocio de tecnología, crear una fundación para personas inmigrantes que abandonan sus países por diferentes razones como puede ser para buscar una vida mejor para ellos o para sus hijos, etc.

Para la vuelta al cole me siento preparado por todo lo que me han enseñado en clases previo a la pandemia, por el blog oficial del colegio y lo sentido en esta cuarentena, también siento emoción por volver a ver a mis compañeros e igualmente descubrir las nuevas actividades, a los nuevos profesores y compañeros, etc.

Me gustaría que para la vuelta a clases se hiciera como lo hacen en otros países, consiste en que ellos adaptan el colegio a los alumnos, un ejemplo puede ser, no realizan exámenes o controles que nos ponen tan nerviosos y agobiados así se evita los fracasos en el alumnado. Ellos entran a las aulas sin hacer ninguna fila en el patio, nosotros aquí en nuestro cole lo haríamos caminando poco a poco a las clases donde pueda encontrarse usted querida maestra esperándonos con los brazos abiertos y esa hermosa sonrisa que nos hace sentir mucha seguridad en nosotros mismos todos los días. Espero que nos volvamos a ver sin tener que ser detrás de un ordenador, móvil o tableta, desearía que todo vuelva a la normalidad y poder salir sin mascarilla porque asfixia y es sofocante, también tener que llegar y desinfectar todo lo que venga de la calle, y que la gente no siga muriendo por esta pandemia que ha sido horrible. Hola y adiós, profesora le mando un fuerte abrazo, le deseo lo mejor en la vida y unas bonitas vacaciones. Espero que nos volvamos a ver pronto y nos podamos abrazar fuertemente sin mantener una distancia mínima y sin mascarilla.

Atentamente...  
Héctor Darío Rojas.

**Carta escrita por una alumna dirigida a su maestro...  
(Leyre, 10 años, 4º de Primaria)**

Querido profe:

Estoy disfrutando del verano aunque no podamos hacer ciertas cosas como por ejemplo ir a la piscina de mi residencial, ir a parques acuáticos y demás. Después de este rollo del coronavirus siento rabia porque quería acabar el curso como otros años, poder estar en clase, hacer una fiesta y divertirme con mis compañeros.

Las clases online son un aburrimiento porque me distraigo todo el rato y no hacemos nada entre todos, en equipo.

Cuando pienso en volver a clase, ya me estoy imaginando quedarme sin manos porque se me desintegran de tanto gel hidroalcohólico, estar con la mascarilla, no poder estar con amigos de otras clases y me da mucha rabia.

La verdad, no me da miedo el coronavirus porque yo tomo las precauciones para no contagiarme y no entiendo por qué la gente está tan asustada.

Me gustaría que todo fuera igual que antes al volver a clase. Poder estar cerca de mis compañeros, sin tener que estar pensando siempre en tomar las precauciones, abrazar a mis amigas y amigos, prestarnos las cosas, hacer cosas en grupo, poder jugar con otras clases y con la mía.

En fin, que no quiero ni pensar en nada de esto.

Leyre

PRIMERA PARTE

**PRINCIPIOS DE PARTIDA ¿DESDE DÓNDE?**

“¡Ah, Principito! Así, poco a poco, comprendí tu pequeña vida melancólica” (El Principito, 32)



## 1) Y SI UN DÍA TODOS LOS COLEGIOS CERRASEN

Pues ocurrió. Una evidencia, como dirá Julio Verne, de que no hay imposibles sino improbables.

No es necesario que hagamos un recapitulatorio de lo vivido porque cada uno tiene bien grabado, en lo hondo de su corazón emocional, las secuencias de cada uno de los episodios vitales de la serie que empezó emitirse el 13 de marzo de 2020. ¡Qué cinematográfica coincidencia! Viernes 13.

Por eso, más que recrearnos en lo que ya sabemos por haberlo sentido, miremos hacia delante ¿Qué lección hemos aprendido como docentes durante la crisis? Aquí van las mías:

- Que nada está siendo igual en comparación con lo que hasta ahora habíamos vivido
- Que podemos adaptarnos, mutar con el virus, aunque sea a la fuerza
- Que es posible cambiar de prioridades y de maneras de abordarlas
- Que lo imposible, los “no puede ser” se sustituyen por “¿quién da más?”
- Que juntos somos más que dos y las cosas salen mejor
- Que ...

Y de todo ello ¿qué conclusión sacamos para iniciar el próximo curso escolar?

## 2) ¿QUÉ HACER EL PRIMER DÍA DE CLASE? ¿SEGUIR CON EL TEMA ANTERIOR?

¿Se puede volver al colegio como si no hubiera ocurrido nada? Es más que evidente la necesidad de dar un tiempo y un espacio para transitar por la vida emocional que ha salido a la superficie durante la pandemia. Y el recorrido que realizará nuestro alumnado al atravesar la puerta de sus clases y entrar en ellas con su corazón emocional, más o menos herido, requiere de compañía docente. Por tanto, nuestra oferta podría entenderse como una guía de orientaciones para el acompañamiento emocional.

Podríamos decir que este material consiste en un protocolo de acciones de gestión socioemocional para el retorno a la actividad presencial de la comunidad escolar, tras la situación de alarma provocada por el coronavirus. Por tanto, se trata de un conjunto de propuestas para los docentes desde una perspectiva emocreativa, que debe ser complementada con otras de tipo: sanitario, instruccional, familiar, ...

Pero, como concluiremos en el apartado final, no son más que “piedras” que cumplen una función orientativa de señalar un lugar o una dirección, que nos ayuden a acompañar a nuestro alumnado en el camino de dirigirse “lentamente” hacia el lugar secreto donde está escondida una joya preciosa, que, como en todos los procesos de autodescubrimiento, esa ubicación coincide con el punto del que partimos.

Para elaborar las propuestas contenidas en este material hemos tenido en cuenta las directrices generales sanitarias de seguridad en la evitación de contagios, que hasta el momento se han difundido, pero no nos detendremos en ellas, ni a analizarlas ni a plantear alternativas de carácter organizativo. No es nuestro papel por no ser competente en ello.

En cualquier caso, sí que hay que advertir que habrá que prepararse para la transitoriedad y para buscar maneras de navegar entre la provisionalidad y la necesidad de seguridad, intentando anticipar los acontecimientos y asumiendo que vamos a cometer errores.

Puede que este apartado y el siguiente te resulten demasiado teóricos (probablemente lo sean), y, dada la necesidad del “cómo”, consustancial a la condición docente y a la urgencia de la inmediatez problemática, tengas el impulso de saltarlos y pasar al bloque de los recursos y orientaciones. Lo dejo a tu criterio. Pero por mi parte he sentido la necesidad de establecer unos principios de referencia y unas finalidades en el horizonte que ayuden a orientar al caminante en su trayecto de búsqueda de soluciones. Para algunos será una pérdida de tiempo, pero estoy seguro que para otros serán motivo de inspiración para cambiar, modificar o crear nuevos “cómo”.

### 3) ENTONCES LO TRASCENDENTE, LO IMPORTANTE POR ESENCIAL, SE TORNÓ URGENTE

La principal lección, al menos así lo creo, que nos ha dejado la crisis que hemos sufrido y seguimos viviendo es que **lo esencial se hizo visible** porque la adversidad nos abrió los ojos del corazón. Hoy más que ayer, nadie alberga duda de lo prioritario que es aprender a saber tratar con nuestras emociones. Antes, esta faena formativa era fundamental, y sigue siéndolo, pero ahora, traumáticamente, se ha convertido en emergencia educativa.

En el período de confinamiento las redes sociales se inundaron de peticiones de auxilio para afrontar emocionalmente la reclusión forzada, de llamadas a la cordura para relativizar la importancia de las tareas escolares, a diferenciar entre urgencia académica y urgencia educativa, en definitiva, a colocar al principio de la lista lo que nos hace radicalmente humanos: nuestra afectividad consciente y compartida.

Todo ello nos lleva a dirigir nuestra mirada hacia el interior, aquello, le dirá el zorro al Principito, que “es invisible a los ojos”, porque no se puede ver sino con los ojos del corazón. Nos hemos quedados en casa, obligados por el “bicho”, y esa exigencia ha recolocado las prioridades señalándonos la dirección de **lo esencialmente importante**.

#### 4) PORQUE ¿CUÁL ES LA PREOCUPACIÓN PRIORITARIA DEL PROFESORADO PARA EL DÍA DESPUÉS?

Así lo confirma el estudio más próximo en el tiempo sobre la temática: *Panorama de la educación en España tras la pandemia de COVID-19: la opinión de la comunidad educativa* (Trujillo-Sáez y colaboradores, 2020) promovido por la Fundación de Ayuda contra la Drogadicción (FAD) y el BBVA. Este trabajo de plena actualidad localiza que las dos preocupaciones fundamentales del profesorado, respecto a su función docente, son la motivación para el aprendizaje y la gestión de las emociones. Por contrapartida sitúa como aspectos menos relevantes: la promoción de la salud, la gestión de la información y la adquisición de contenidos.

También la UNESCO en uno de sus informes sobre la respuesta del ámbito educativo al COVID-19, concretamente la nota temática nº 1.2 de abril 2020: *Promoción del bienestar socioemocional de los niños y los jóvenes durante las crisis*, insiste en la necesidad de que las familias y las comunidades desarrollen habilidades socioemocionales no solo para contrarrestar los efectos emocionales que ha provocado el COVID-19, sino también su impacto en la salud, el aprendizaje y en la economía.

Por tanto, si lo dicen los informes científicos y los organismos internacionales, será por algo. Además, no se limitan a expresar preocupaciones, sino que van más allá y establecen propuestas que priorizan sobre la formación competencial en el ámbito de la gestión emocional.

#### 5) SÍ, VALE, LA BRECHA DIGITAL, PERO ¿Y LA BRECHA EMOCIONAL?

Nadie duda de la relevancia que lo tecnológico ha tenido y va a seguir teniendo. Es indiscutible que el teletrabajo, la cultura por internet o la compra electrónica han venido para quedarse. Y entre todo, lo que nos toca es asumir, sin pelearnos con ello, es que la educación “no presencial” nos ha recubierto como segunda piel para ayudarnos a afrontar el aislamiento. Y quienes se han visto desprotegidos por no disponer de esos recursos han quedado todavía más “off line” del proceso de enseñanza-aprendizaje.

Pero debemos advertir del valor relativo de las TIC y el peligro de sobrevalorarlas. Primero porque las desigualdades no desaparecen con un clic. Y segundo, porque, aunque se hayan adherido a nosotros, no son más que una epidermis, “cáscara” que nos confronta con su perversa y paradójica función: conectarnos a la vez que aislarnos.

Coincido con la reflexión que circula por la red atribuida, sin contrastarlo, a una psicóloga italiana, quien defiende que una de las muchas contradicciones con las que nos interpela esta situación de emergencia sanitaria, tiene que ver con el cuestionamiento de la falta de proximidad emocional que han propiciado la sobrevaloración de las TIC, como el nuevo becerro de oro de nuestra sociedad actual.

Este aislamiento/confinamiento al que nos hemos visto obligados y la necesidad de hacerlo todo a través del espacio virtual, en el que la presencia se mediatiza y donde el gesto amistoso y amoroso del beso, el abrazo y el darnos la mano desaparece, en evitación del contagio; hace que se evidencie la inhumanidad de la ausencia del contacto emocional con el otro, y ahora más que nunca lo echemos de menos.

Lo cual nos debería llevar a la reflexión de que en condiciones de “normalidad” lo humano sería menos TIC y más TAC-TO (Tecnología del Amor Competente Total). Y en situación de “nueva normalidad” tendremos que buscar las maneras de hacer llegar la humanidad docente con todos sus matices emocionales a través de la pantalla, de la distancia de seguridad o de la mascarilla.

## 6) DE LA DISTOPÍA A LA EUTOPIA: TENEMOS LA VACUNA Y SE LLAMA EDUCACIÓN EMOCIONAL

Sufrimos y seguimos viviendo en un contexto inédito. La realidad, nunca mejor dicho, se ha impuesto a la “ciencia ficción”. Creo que todos/as hemos tenido la experiencia de estar dentro de una película (para algunos de acción, pero para muchos de terror). Tuve la tentación de hacer un recordatorio cinematográfico, pero solo su memoria me duele, así que mejor lo dejamos en puntos suspensivos...

Y el “bicho biológico” vino acompañado por el “psicovirus”. Cuidado, con identificarlo con nuestras emociones. No hay virus emocionales. Nuestras emociones no son víricas ni infecciosas. En realidad, habría que entenderlas analógicamente como una respuesta psico-inmunológica de nuestra mente/cuerpo.

Las emociones cuando cumplen su función adaptativa se enfrentan exitosamente al virus, pero cuando se desajustan, cuando no cumplen con su finalidad de supervivencia, se transforman en agentes dañinos/tóxicos y nuestro sistema inmune se vuelve contra nosotros, nos ataca y puede hasta destruirnos.

Cuando el sistema inmune-emocional está deprimido competencialmente, es frágil, somos vulnerable; pero cuando está fortalecido tiene capacidad de resistir el ataque y con ello hacerse más fuerte (resiliente).

Y aquí está la buena noticia: ya tenemos vacuna, la educación emocional.

Una extensión de nuestra analogía queda aún pendiente. Si nuestras emociones son respuestas de inmunidad psicológica a un agente infeccioso que ataca a nuestra mente-cuerpo, entonces ¿qué sería el psicovirus? Dejo abierto el interrogante para que entre todos generemos respuestas creativas.

## 7) NO SE TRATA SOLO DE ENTRAR A CLASE, HAY QUE QUERER QUEDARSE

El reto ahora es cómo ayudar a la comunidad educativa a volver a los colegios después de un largo paréntesis de fases sucesivas (confinamiento, desescalada, “nueva normalidad”...) y en un contexto POST-COVID19 aún problemático no solo en el inmediato de la permanencia del virus y, por tanto, la persistencia de la pandemia, sino por las graves consecuencias socioeconómicas que vamos a sufrir.

Y es que esta crisis global que estamos viviendo nos confronta con una realidad propia del complejo, convulso y contradictorio mundo que nos ha tocado vivir. Concretamente, nos hace tomar conciencia de una de sus características asociada a su condición de paradójico: me refiero a nuestra vulnerabilidad como especie. Nunca antes habíamos sido tan capaces a la vez que vulnerables. Nunca antes habíamos tenido tantos medios, tantas posibilidades, tantos recursos, tantas aspiraciones; pero a la vez, como nunca estamos enfrentando tantos peligros, somos tan frágiles y podemos sucumbir.

Por tanto, esta realidad crítica, que no es circunstancial sino sistémica, requiere de propuestas educativas que vayan más allá del a corto plazo y que aborden el reto de la resiliencia educativa, y más concretamente del aprendizaje de competencias emocionales y creativas.

## 8) CUIDADO CON “EL PROFESORADO DEBE...”

Cuando elaboraba este material me di cuenta de que aparecían de forma refleja las frases cargadas con “deber hacer” y por eso me autoimpuse una consigna: evitar los encabezados con “los docentes deben...”

Tener el privilegio de convivir con mi esposa, mi maestra de primaria “favorita”, y de rozarme emocionalmente con muchos docentes pasionales, pudiendo con ello sentir el palpitar de sus corazones, es lo que legitima que el teórico de la educación que soy, pueda ofrecer este material para afrontar, de manera emocreativa, la vuelta al cole.

Pero, en absoluto, puede suplantar lo que es nuclear del acto educativo: la experiencia viva de la relación en el enseñar y aprender entre el/la maestro/a y su alumnado. Porque lo relevante de estas líneas se encuentra en lo que está por escribir y, sobre todo, por poner en práctica.

Por ello, en este material no se aportan recetas, sino que aspira a tener un carácter inspirador para que las orientaciones que se ofrecen en el mismo se puedan llevar a los colegios e institutos y, a partir de la experiencia de su aplicación, recoger buenas prácticas docentes que sean difundidas lo más ampliamente posible.

## 9) AHORA TOCA ABRIR LA ESCUELA, ABRIENDO NUESTROS CORAZONES. ¿CÓMO?

¿Dónde está la clave/llave que abre la puerta de la solución? No existen fórmulas mágicas porque cada realidad es diferente, pero tengo una certeza: esa puerta se abre desde dentro y para dentro. Y hay que salir por ella a compartir nuestro trocito de verdad con el otro.

Para orientar su búsqueda les dejo con esta preciosa metáfora en forma de leyenda. Dice así:

*Hace mucho, mucho tiempo, al principio de la creación, a todos los hombres y mujeres se nos había otorgado el don de la divinidad, éramos, como el resto de los dioses del universo, seres eternos, con todos los privilegios que ello conlleva (pero también con todas sus limitaciones). Pero según cuenta esta tradición, una de las tres deidades que constituyen la divinidad superior, el dios Brahma, el creador, una vez que constató que no hacíamos buen uso de esa facultad, decidió retirárnosla. (Yo prefiero pensar que Brahma más que movido por un afán educativo, se comportó así condicionado por el recelo y la desconfianza, de modo que albergó en su corazón la idea, de que los seres humanos podían aspirar a ser como el y a reducir su exclusividad como único ser creador.) Sea por lo que fuere, dice la antigua leyenda hindú que llevó a cabo dicha acción, nos retiró el don de la divinidad y nos rebajó a seres mortales. Pero se le planteó un dilema: ¿dónde esconder el don de la divinidad para evitar que la humanidad volviese a poseerlo? Pensó: ¿en una alta montaña? ¿En un profundo y oscuro océano? ¿En un recóndito confín de una lejana galaxia del universo? Todos los lugares, por muy distantes que fuesen, les parecían accesibles, porque sabía con certeza que, en su afán de perfección, las personas buscarían la facultad restada en todos los sitios inimaginables. Así pues, tras mucho pensar y cavilar, dice la antigua leyenda que encontró el lugar perfecto que le ofrecía la garantía absoluta de que nunca los hombres y mujeres buscarían en ese lugar. Esa ubicación reunía tres condiciones óptimas para disuadirnos de que buscásemos en él: era muy próximo a nosotros y, por lo tanto, muy evidente; era oscuro, incierto y provocaba miedo; y el escondite, aparentemente, tenía poco que ver con lo escondido.*

## 10) TU DESDE DÓNDE...

Precisamente este decálogo introductorio se completaría con la aportación que nace de ese lugar donde, por su arrogancia y desconfianza, el creador escondió la facultad divina sustraída.

Durante nuestra existencia hemos buscado afanosamente en lugares equivocados, pero el momento actual nos ha confrontado con nuestra vulnerabilidad como especie, forzándonos a reorientar nuestra mirada hacia ese sitio que conecta con lo que radicalmente somos.

Curiosa paradoja, cuanto más nos esforcemos en asumir la humanidad que somos, lo que nos define esencialmente como seres humanos, cuanto más nos encontremos con nosotros mismos, más próximos estaremos de la divinidad robada. ¿Te atreves a buscar? Buen viaje.

SEGUNDA PARTE

**FINALIDADES DE LLEGADA ¿HACIA DÓNDE?**

“Soy responsable de mi rosa”. (El Principito, 89)



¿Qué es lo primero que hay que hacer cuando volvamos al cole? Con frecuencia lo esencial por sencillo pasa desapercibido. Para mí está muy claro. Sostengo que lo realmente importante de nuestro transitar por la vida son las personas con las que realizamos ese trayecto. Por eso, le insisto a mi alumnado del Grado de Maestro, que en el acto educativo lo esencial son los “sujetos” implicados en ese enseñar y aprender que les convoca en la escuela: nuestros/as alumnos/as y sus maestros/as. Son ellos/as los que hacen viable que ocurra ese maravilloso milagro que se llama APRENDER.

Por tanto, el primer quehacer docente debería ser centrarse en lo trascendente del acto educativo. O lo que es lo mismo priorizar los **quién**, por encima de los **qué** (currículum) y los **cuánto** (los resultados de aprendizaje). En realidad, debería ser en todo momento, lo que pasa es que ahora se ha hecho evidente por ser prioritario.

Porque... *Soy responsable de mi rosa.* Somos responsables de nuestras rosas porque las hemos “domesticado”, hemos creado lazos invisibles cargados de emocionalidad que dotan de valor afectivo y moral a la experiencia docente con nuestro alumnado. Así nos lo muestra el Principito cuando clama:

*En absoluto se parecen a mi rosa. Nadie las ha domesticado y no han domesticado a nadie. Así era mi zorro antes, semejante a cien mil otros. Al hacerlo mi amigo, ahora es único en el mundo.*

*Son bellas, pero aún están vacías -agregó. Nadie puede morir por ustedes. Es probable que una persona común crea que mi rosa se les parece. Ella siendo solo una, es, sin duda, más importante que todas ustedes, pues es ella la rosa a quien he regado, a quien he puesto bajo un globo; es la rosa que abrigué con el biombo. Ella es la rosa cuyas orugas maté (excepto unas pocas que se hicieron mariposas). Ella es a quien escuché quejarse, alabarse y aún algunas veces, callarse. Ella es mi rosa... (88)*

Por tanto, habría que fijar la relevancia en nuestras rosas, pero también en quienes las aprecian con su mirada, en los docentes/jardineros que las cuidan para favorecer su crecimiento. Porque ellas también nos han domesticado.

Si tuviera que temporalizar este “especial” estar pendiente de nuestras rosas, diría que habría dedicar al menos las **tres primeras semanas** para centrarnos en acompañar el tránsito a la “nueva anormalidad” de la escuela, que se podría compaginar con una fase 0 de evaluación inicial de los aprendizajes desarrollados en el curso anterior por el grupo de alumnos/as.

Y esta primera y última finalidad ¿qué implica más concretamente? ¿Cuáles serían los objetivos docentes que podrían guiar nuestra actuación en esta vuelta al cole?

Pasaremos a explicarlos haciendo referencia a su paralelismo con el Principito, quien será nuestro guía metafórico. Aquí aportaremos una reflexión sobre el sentido de cada uno de ellos y dejaremos para el siguiente apartado su concreción en orientaciones y recursos.

## Finalidades para una vuelta al cole desde el corazón

1. Pre-pararse para volver al cole

2. Hacerse presente

3. Bien-recibir y volver a pasar por el corazón

4. Actualizar los vínculos

5. Escuchar el latir emocional del alumnado

6. Ayudar a descargar la mochila afectiva del alumnado

7. Humanizar la “nueva anormalidad”

8. Hacer cotidiano lo esencial

9. Cuidarte para cuidarles

10. TU HACIA DÓNDE

## 1. PRE-PARARSE PARA VOLVER AL COLE

*“... pero, al abrigo de su cámara verde, la flor no terminaba de preparar su embellecimiento” (El Principito, 38).*



Los días previos de cualquier acontecimiento relevante tienen un valor especial, pero ¡cuánta fuerza tendrá el día antes de nuestro regreso a la escuela! ¿Cuántas emociones surgirán como preámbulo de lo que acontecerá el primer día? Con un pequeño ejercicio de visualizarnos en esa jornada, estoy seguro de que viviremos de manera anticipada muchos de los sentimientos con los que latirá el corazón de la comunidad educativa.

Por ello es importante PRE-PARARSE, o lo que es lo mismo, pararse previamente y asumir con antelación nuestra entrada en el aula. Pongámonos en disposición de “poner” en preaviso a los quienes que habitarán la escuela a partir de septiembre.

### a) Preparar a la familia

Una cuestión que puede generar preocupación ¿y si hay algún alumno/a que no quiere volver a la escuela? Después de tanto tiempo lejos del cole y en un ambiente cargado de amenaza, es más que lógico que surja la evitación. Además, tienen un lema para justificarla: ¡quédate en casa!

Pero que no cunda el pánico. Si no hay otra alternativa tendrá que asumir que tiene que ir. Si hay otra opción, solo para ese primer día, siempre será con la condición de que más temprano que tarde volverá a entrar en la clase.

Por lo demás, sería conveniente restablecer a través de algún medio el “contacto”, el volver a tocarnos en la distancia con los padres y madres de nuestro alumnado, para informarles y orientarles en relación, no solo a los

aspectos organizativos de la vuelta al cole, sino, mejor, sobre cómo hacer ese tránsito interior de la familia a la escuela.

### **b) Preparar al alumnado**

Tanto para el alumnado con el que finalizamos el curso pasado, como a los/as que, en algunos casos, recibiremos como nuevos/as en el próximo; entiendo que se debería retomar la comunicación desde el punto en el que se dejó en nuestra última clase presencial. Sí, la última clase presencial, porque ese fue el punto de inflexión en el que el curso de lo cotidiano cambió.

Todo dependerá de cómo nos despedimos y en qué punto quedó nuestra relación con ellos/as, pero la tarea ahora consistirá en rescatarlos del momento de desconexión, ayudándoles a visualizar de forma anticipada qué va a ocurrir cuando lleguen al cole el primer día de clase.

Propiciar expectativas favorables hacia el reencuentro, en un contexto de acogida protectora y de esperanza sanadora, podrían ser líneas a tener en cuenta en ese restablecer preparatorio del nuevo curso.

Por ello, cualquier tipo de comunicación previa, vía carta, correo electrónico, vídeollamada, etc., en la línea de anticipar aspectos organizativos, sí, pero sobre todo, cargados de caricias de emocionalidad vinculante como “os he echado de menos”, “cuántas ganas tengo de veros”, “veréis qué sorpresa os tengo preparada”..., serán gestos de compromiso afectivo con una profunda funcionalidad preparatoria.

### **c) Prepararnos como docentes**

Pero primero, antes que nada, habrá que empezar por cada uno/a de nosotros/as, poniéndonos a la escucha de nuestro propio corazón emocional para dialogar con los sentimientos que florecerán ante nuestra imagen entrando en nuestra clase: ¿incertidumbre, miedo, frustración, ansiedad, alegría, curiosidad, anhelo, amor...?

Sea la que fuere, el primer paso, como siempre insistimos, es asumir que no podemos afrontar aquello que no se conoce, por lo que sería necesario “abrir los ojos” y dirigir nuestra mirada hacia esas emociones. Esta toma de conciencia implica:

- Sentirlas corporalmente, es decir, vivenciarlas desde cada una de las manifestaciones corporales que la constituyen, aunque ello implique dolor, en el caso de las emociones desagradables; porque cuando sientes una emoción “áspera” y la conciencias, su malestar se amplifica.
- Reconocerlas, asumirlas honestamente como propias, validándolas (dándole valor) y apropiándonos de ellas, con el dolor que conlleva ese reconocimiento (si fueran emociones desagradables), y evitando dissociarnos de nuestro mundo emocional.

- Comprenderlas en su trayectoria, interrogándonos ¿de dónde vienen y a dónde van? Dialogar con ellas para así propiciar el autoconocimiento emocional.
- Responsabilizándonos de nuestra experiencia emocional. Si soy yo el que siento, soy yo quien también debe asumir su responsabilidad sobre ello. No elegimos qué sentir, porque nuestras emociones no nos piden permiso, pero sí podemos decidir qué hacer con lo que sentimos y con sus consecuencias.

Y esto, no solo por estar en sintonía con nosotros mismos, alguien podría decir “en paz”, aunque pueda parecer contradictorio con sufrir los efectos de nuestra guerra interior. Sino porque en el día 1, al entrar nuestro alumnado en clase, lo primero que reconocerán de su maestro/a es lo que este siente.

En segundo lugar, más allá del malestar que esta experiencia consciente pueda suponer, sería conveniente que adoptásemos una actitud de cuidado hacia nosotros/as mismos/as. Se trataría de asumir nuestra alma con la misma actitud de caricia y aprecio que vamos a ejercitar con nuestro alumnado, autoaplicándonos los mismos principios, orientaciones y ejercicios que vamos a ofrecerles a ellos/as.

Y, tercero, buscar la manera de anticipar cómo va a llegar nuestro alumnado, de forma que este “verlos a lo lejos” nos ayude a reducir nuestra incertidumbre. Ellos/as nos lo contarán el primer día, pero si pudiésemos buscar el medio de “enterarnos” sobre cómo han estado en el entorno familiar en el período de tiempo desde que mantuvimos el último contacto, sería un gran regalo con el que empezar a construir el primer día de cole.

## 2. HACERSE PRESENTE

*“El tiempo que has perdido por tu rosa es lo que hace que ella sea tan importante para ti”. (El Principito, 89)*



En el confinamiento no elegimos quedarnos en casa como tampoco elegimos cerrar los colegios. ¿Qué maestro/a habría elegido dar clases desde su domicilio si le hubieran dado esa opción? Pues el que no quiere estar en clase.

La crisis del COVID-19 evidenció aún más la necesidad de la PRESENCIA del docente porque el tiempo que “perdiste por tu rosa”, es decir, el que dejaste de invertir en ti mismo para dedicarte al otro, es lo que da testimonio de la relevancia que tiene tu alumnado para ti. Dedicar, destinar, ofrendar: qué bonita y a la vez profunda sinonimia.

Nadie puede cuestionar el papel supletorio que han jugado las TIC para mantener la comunicación abierta entre el profesorado y su alumnado, con el añadido de todo el tiempo y el sobreesfuerzo que ha conllevado para el colectivo docente enseñar “a distancia”; pero creo que es un sentir generalizado que ese tiempo virtual que “perdieron por sus rosas”, no ha sido ni satisfactorio en lo afectivo, ni efectivo en lo instruccional. Y es que sostengo que en el fondo puede que de “nuca para arriba” la educación “no presencial” nos mantenga “on-line”, pero en lo socioemocional nos mantiene “off-line”.

En el libro *EducaEMOción* (Rodríguez, 2018) defiendo que la educación emocional es un signo de lo que he denominado la “revolución de la presencia” en la escuela porque, al fin al cabo, cuando te centras en lo que siente tu alumnado, el aquí y el ahora (presente) nos ancla en la conciencia de lo que nos hace humanos (esencia): PRE-ESENCIA.

Reflexionando sobre ello me surgen tres modos de presencialidad educativa:

1. La educación presencial “a distancia”: el docente que está, pero no está (en realidad es ausencia).
2. La educación presencial “en escaparate”: el docente que representa y aparenta que está (en realidad es no presencia).
3. La educación presencial “desde la PRESENCIA”: el docente que está, es y se da al otro (presencia auténtica).

¿Con cuál de estos tres modos de presencia te identificas? ¿Qué forma de presencia vas a practicar en tu vuelta al cole?

El último tipo de presencialidad educativa implicaría a su vez tres sentidos relacionados con un sentirse competencialmente presente:

1. **Presencia en el estar**, donde la conciencia presente se vuelve centro de la experiencia del maestro/a. Se trata de una presencia en el aquí y el ahora, donde el momento se convierte en el mejor presente, el mejor regalo, para el enseñar y el aprender.
2. **Presencia en el ser**, en la que se hace presente la esencia del docente (pre-esencia), su identidad. Y esta conlleva el acto valeroso de abrirse a compartir con nuestro alumnado quiénes somos desde la autenticidad y la honestidad emocional, sin la necesidad del aparentar y con la mirada apreciativa amorosa del día y la noche que nos constituye. Porque nuestras “rosas” no necesitan seres perfectos “extraterrestres” a los que admirar, ni mucho menos entes que lo aparenten, sino seres humanos hechos de la misma materia prima que ellos/as.
3. **Presencia en el ser-con**, donde somos con el otro y por el otro, a través de la vinculación amorosa de sentirnos “sus maestros/as” y sentirlos “nuestros/as” niños/as o chicos/as. Una presencia solidaria (no solitaria), que mira (no ve) y escucha (no oye) el latir emocional de su alumnado, para, desde el empatizar, el aceptar, el validar, el acompañar y el comprometerse, ayudarles a encontrarse con su propia esencia.

Porque desde nuestra presencia es como mejor podemos ayudar al alumnado a hacerse también presente, o, lo que es lo mismo, nuestra presencia traerá al aquí y el ahora a nuestro alumnado para que tome conciencia de su esencia.

Y es que no descubro nada si digo que de poco sirve el mejor discurso curricular/metodológico si nuestros/as alumnos/as están ausentes, si no se sienten conectados con la persona que les ayuda a descubrir el maravilloso milagro de aprender.

La clave sería transmitirle un doble sentimiento: el primero de reciprocidad, basado en la idea de “si mi profe está conmigo, ¿cómo no voy a estar yo con el/ella?”. Convencerlos a través del testimonio de nuestra presencia en el aula por ellos/as y para ellos/as. Y el segundo de indispensabilidad, traducido en la

convicción de que “si tú no vienes a clase, nadie puede ocupar tu lugar y falta una persona significativa para mí y para tus compañeros/as”.

Por eso resultaría “recomendable” que volviésemos al cole desde este triple sentido de nuestra presencia docente, practicándola en el antes, el durante y el después de ese primer día. ¿Cómo? En el siguiente apartado de este documento ofreceremos algún recurso para ejercitarlo de manera práctica.

### 3. BIEN-RECIBIR Y VOLVER A PASAR POR EL CORAZÓN

*“¡Me apena tanto relatar estos recuerdos! [...] Si intento describirlo aquí es para no olvidarlo” (El Principito, 25).*



Ya ha llegado el primer día, hemos entrado en clase ¿y ahora qué? Propongo dos verbos: primero, acoger, y luego, recordar, con sus correspondientes sentidos etimológicos.

**Acoger**, qué precioso significado, recibir en el hogar a la vez que dar refugio, proteger. El acto de la acogida debería ser algo más que un recibimiento, un bienvenidos/as al nuevo curso. Tendría más sentido entenderlo como un “después de todo lo que hemos pasado, te damos refugio al amparo de nuestra clase”.

Aunque no podamos expresarlo con un abrazo de recibimiento protector a cada uno/a de nuestros/as alumnos/as, sería conveniente que pensásemos como transmitirles esa acogida de llegar a un lugar seguro, nutrido de auxilio curativo.

**Recordar**, o lo que es lo mismo, volver a pasar por el corazón. Cuánta profundidad al situar lo relevante de nuestra vida en la memoria emocional. Resulta significativo constatar que las enfermedades cerebrales degenerativas pueden vaciar nuestra memoria episódica y semántica (nuestra biografía y lo que sabemos) pero no pueden sustraernos lo que sentimos. ¿Por qué será?

Por eso, no hay más remedio que afrontar la tarea de ayudar a rescatar de su corazón emocional aquello que vivieron y, lo más seguro, que sufrieron, para actualizarlo en el hoy y así poder seguir caminando sin el lastre del ayer.

¿Y qué hacemos con lo recordado? Que levanten la mano quienes desearían volver al pasado para hacer, deshacer o modificar algo de su biografía. Más allá de que asumamos nuestra historia personal como algo que forma parte

consustancia de nuestra identidad, probablemente, la mayoría de nosotros/as (siempre hay excepciones), si nos diesen opción de cambiar algo de nuestro ayer, lo haríamos. ¿O no?

Pues compartiré un secreto con ustedes: los seres humanos disponemos de la capacidad de transportarnos al pasado, retroceder en el tiempo y no solo recordarlo sino también transformarlo. ¿Cómo? Reflexionemos, ¿qué es lo que mantiene el recuerdo en el presente? ¿El acontecimiento? No, porque el hecho ya ocurrió, no existe en el ahora. Lo único que queda de la experiencia es lo que hemos construido mentalmente de ello, teñido de pura emocionalidad gozosa o sufriente, y precisamente eso sí puedo cambiarlo.

Las palabras de Aguado (2014) ilustran muy bien este enfoque: *“La mayoría de las veces que sufres es porque sigues viviendo aquello que aconteció como si siguiera pasando en este momento. Es necesario saber que aquello que pasó, ya pasó, y claro que pasó... Lo que pasó debes encararlo como un acontecimiento irrevocable, debes asumir y aceptar que, por muy doloroso que haya sido, es imposible que no haya acontecido, simplemente ocurrió. Pero curiosamente es ahí donde tienes la solución, ya que al aceptar que lo que pasó, pasó, y por tanto es parte de tu pasado, puedes ser capaz de darte cuenta de que, en este momento, solo está ocurriendo en tu mente..., solo es un recuerdo, solo es una experiencia... Tu pasado solo debe ser experiencia para ti, es parte de ti, pero eres más que tu pasado, eres sobre todo tu presente y tienes la posibilidad de escribir de nuevo tu guion, ...”* (Aguado, 2014, 14-15)

Así que la clave está en que podemos viajar hacia nuestro pasado mental y modificar los modos de “sentipensar” para digerir la realidad de otra manera y cambiarla con nuestra mirada “de corazón”. Esto demandaría una triple tarea en relación con lo vivido en estos momentos de crisis:

- Descomponer aquellos acontecimientos vitales, aquellas influencias sociopersonales que nos han tocado emocionalmente durante este tiempo, para descifrar sus claves, de modo que podamos entendernos desde su “afectación”.
- Tomar conciencia de los elementos conflictivos/problemáticos y también los constructivos que han participado en dichas experiencias, para responsabilizarnos de nuestro sentir.
- Actualizar, desde claves creativas, todas esas experiencias para integrarlas adecuadamente en nuestra identidad, de manera que entren a formar parte de nuestro mapa de cicatrices.

Otra doble finalidad más para nuestra vuelta al cole: acoger y recordar, o lo que es lo mismo, recibir para proteger, y rememorar para transitar por la experiencia vivida y colocarlas en la perspectiva del presente.

¿Cómo? En el siguiente capítulo ofreceremos algunas intuiciones metodológicas para llevar a la práctica este doble movimiento cardíaco emocional.

#### 4. ACTUALIZAR LOS VÍNCULOS

*“Doméstícame, dijo el zorro. ¿Qué significa domesticar? Crear lazos”. (El Principito, 82-83)*



Así es, somos en gran parte nuestros vínculos. Nuestra humanidad no solo se expresa en nuestra potencialidad para ser conscientes de lo que sentimos, sino también porque podemos comunicar nuestras emociones enlazándonos con otros seres sintientes y con ello influir sobre las emociones de los demás. O lo que es lo mismo, uno de los pilares de la singularidad de nuestra especie es que “sentimos que sentimos” a la que vez que podemos intencionalmente “hacer sentir” a los demás.

El otro se convierte así, no solo en destinatario de nuestras experiencias emocionales sino, desde una perspectiva creativa-comunicativa, como un recurso para la transformación emocional. Por eso coincido con mi buen amigo José M<sup>a</sup> Toro en que la buena educación tiene mucho de crear lazos y de desatar nudos.

Y es aquí donde entra en juego la emoción con más potencial transformador que poseemos los seres humanos: el **amor**. Esa emoción que posibilita que nuestro corazón lata en una sístole y diástole afectivos para “hacerse bien” a sí mismo y “hacer el bien” vinculándose a los demás.

Desde un punto de vista educativo no nos vale cualquier amor, hay que “saber amar”, o lo que es lo mismo, hay que amar de forma competente. Y es precisamente a este planteamiento competencial al que nos referimos cuando hablamos de creatividad emocional como la capacidad de establecer vínculos creativos con los demás.

Por eso el Principito nos advierte desde su dolosa experiencia: *“¡Las flores son tan contradictorias! Pero yo era demasiado joven para **saber amarla**”*. Porque hay que diferenciar entre amor de buena voluntad y amor competente.

El amor de buena voluntad es un amar desde el “deber ser”, cargado de apariencia, complacencia y agrado al otro. También es un “querer amar”, con un sentido de intención y voluntarismo. Y establece como condición la reciprocidad, por eso es deficitario y desemboca en el desamor. Porque cuando mi alumno/a “dice” que no me quiere ¿cómo voy yo a quererlo?

Entrecomillo “dice” porque, como nos recuerda el Principito, el desencuentro amoroso con su rosa se alimentó de su incompetencia para no saber resolver la adivinanza de su relación: *“¡No supe entonces entender nada! Debería haberla juzgado por los actos y no por las palabras” [...] “Debería haber adivinado su ternura detrás de sus pobres artimañas”*.

Por su parte, el amor educativo implica conectar emocionalmente con nuestros/as alumnos/as y saber hacerlo desde una perspectiva docente para favorecer el aprendizaje y su desarrollo personal. Asumiendo que nadie obliga a amar al maestro/a, como tampoco este requiere de su alumnado que le devuelva ese amor.

A mi alumnado de Magisterio, cuando le explico el concepto de amor educativo, les provocho con la afirmación: yo les quiero (imaginágate las caras del alumnado universitario cuando su profesor de psicología les hace esta declaración de amor). Pero les aclaro que mi afecto hacia ellos/as no requiere devolución porque no necesito de él para ser su profesor. Les advierto que con el cariño de mis seres queridos tengo más que suficiente para sentirme “gordo de amor”. La finalidad de mi quererlos/as es fundamentalmente formativa. Mi amor hacia ellos/as es el principal recurso que tengo para transmitirles la esencia de lo que para mí significa “bien educar” y el mejor modo para dar ejemplo del tipo de maestro/a que defino como “pasional”.

Este “saber hacer docente” se concreta en una serie de competencias consistentes en saber:

- comunicarnos afectivamente,
- conectar con lo que siente el otro
- y comprometernos emocionalmente con nuestro alumnado.

Y para ello disponemos de una herramienta muy potente para fabricar lazos afectivos: la comunicación. Los estudios nos señalan que gran parte de lo que hablamos transporta información emocional y generalmente se transmite de manera implícita a través de la prosodia, es decir, los gestos, el tono de voz y el ritmo del habla.

Por ello podemos aprovecharnos de esta capacidad de expresarnos en claves emocionales para conectar afectivamente con el otro, sobre todo cuando éste por su vulnerabilidad lo necesita. De tal modo que si ahora por las restricciones que impone la prevención del contagio no podemos abrazar con nuestro cuerpo, sí podemos hacerlo con el lenguaje.

En Centroamérica se utiliza el término “apapachar” para expresar un sentido más profundo de ese gesto amistoso de dar un abrazo. Su origen etimológico es “ablandar con los dedos” a la vez que “dar cariño”. En Canarias tenemos

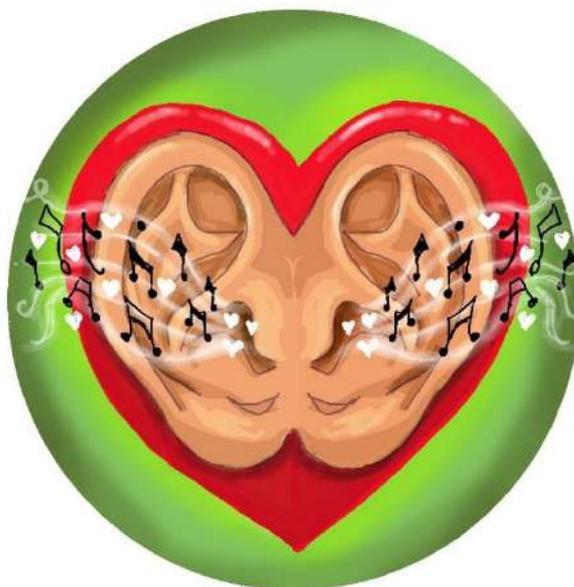
otra palabra muy bella, utilizada en el ámbito culinario: “amorosar”, que tiene un significado paralelo al anterior de ablandar, pero también tiene una acepción asociada a apaciguar, sosegar.

Nuestras palabras pueden ser utilizadas para rodear protectoramente a nuestro alumnado en una tierna y cálida envoltura. Por ello podría ser interesante comunicarnos con algunas de las siguientes claves:

1. Expresa directamente al alumnado el amor que sientes hacia ellos/as. Hay mucho de bondadoso en decirles “te quiero”.
2. Da muestras explícitas de tu disponibilidad para que encuentren consuelo en ustedes. “Estoy aquí cuando me necesites”.
3. Dirígete a ellos/as utilizando palabras de gratitud. Tan fácil como un “gracias”.
4. Trata al alumnado con delicadeza y afecto. Por ejemplo, dirigirnos a ellos/as en voz suave, utilizando gestos blandos, no violentos. A lo que hay que añadir el “por favor”.
5. Cultiva la paciencia con ellos/as, tomándonos las cosas con calma, sin desesperarnos, ni alterarnos. “Respira”.
6. Habla con cariño con gestos de ternura y delicadeza cuando nos relacionemos con ellos/as.
7. Mantén miradas amables hacia tu alumnado.
8. Transmite alegría en la relación con ellos/as, y que esto se refleje en nuestras expresiones. “Sonríe”.
9. Cuando volvamos a poder hacerlo, da abrazos, coge de la mano y provoca cercanía corporal, y, mientras tanto, exprésale que te gustaría hacerlo.
- 10....

## 5. ESCUCHAR EL LATIR EMOCIONAL DEL ALUMNADO

*“No se ve se bien sino con el corazón. Lo esencial es invisible a los ojos”*  
(El Principito, 88)



Últimamente se está promoviendo en la educación, lo más probable por “contagio” “youtubista”, de la figura mediática del “influencer”, una corriente donde la prestidigitación pedagógica, el escaparate de pantalla virtual y los fuegos de artificio metodológicos desplazan a lo esencial del acto educativo. Muy al contrario, en estos tiempos donde el “ser” debe confrontarse con el “aparentar”, defiendo que menos trucos, menos efectismo y más magia, más milagros. ¿Por qué hablo de lo milagroso del acto educativo?

El Principito se reprocha a si mismo por el desamor que provocó hacia su rosa: *“No debí haberla escuchado, nunca hay que escuchar a las flores. Hay que mirirlas y aspirar su aroma”* (41). Y es que es bien diferente ver que mirar.

**Mirar**, cuya raíz “mir-“ tiene como origen etimológico latino *miror, miraris, miratus sum*, que significa maravillarse, asombrarse, extrañarse, admirarse. Es, además, un verbo cuyas traducciones en español resultan reflexivas, lo que determina una especial implicación del sujeto en la acción; o, lo que es lo mismo, que la admiración depende más de quien quiere admirarse de algo que del objeto, que puede ser o no digno de esa admiración.

Además, este verbo procede del mismo entorno léxico de *miraculum*, que ha evolucionado a **milagro** y que denomina aquello que es admirable, digno de admiración y que, por serlo, lo percibimos como un prodigio, una maravilla, un milagro.

Parece explícito que, si en español construimos el verbo mirar a partir del latino *miror*, es porque lo que se mira es una selección de lo que se ve al otorgarle un estatus de milagroso por su belleza interior, en lo estético y en lo ético.

¡Que mayor asombro que contemplar la maravilla interior del latir emocional de nuestro alumnado! ¡Cuánto de milagroso tiene la humanidad sentida de nuestros/as niños/as que nos impresiona y atrapa nuestra mirada atenta para admirarla y enriquecernos con ella!

La enseñanza del Principito no indica que no solo hay que mirar, también hay que **oler**, en cuanto aspirar su aroma para captar su esencia. Se trata de un profundo paralelismo porque el sentido del olfato está estrechamente vinculado con lo emocional, sobre todo con los afectos más básicos ligados a nuestra herencia mamífera. En particular con uno, el asco, la emoción con un origen filogenético, igual que sus hermanas emocionales, orientado a la supervivencia.

Se trata de oler afectivamente (tener olfato, intuición, expresiones muy ligadas a lo emocional), a nuestro alumnado para descubrir el misterio de su esencia, de aquello que esconde en lo profundo de su corazón, para poder tomar conciencia de sus preocupaciones sentidas: sus miedos, sus iras, sus tristezas, sus frustraciones...

Este escuchar emocional que proponemos hay que traducirlo como mirar, en sentido de admirar lo milagroso del latir afectivo de nuestro alumnado, y oler, en cuanto captar la esencia de su aroma emocional, para desde ahí entrar en contacto con lo que están viviendo de forma prioritaria. Así que ya saben, queridos docentes, los primeros días de clase deténganse a mirar lo milagroso y a oler lo esencial de sus niños/as.

En síntesis, este encuentro educativo con los “adentros milagrosos” de nuestro alumnado supone ejercitar una competencia docente fundamental, a saber, la **escucha emocional**, y esta implica cuatro momentos (en realidad 1 + 3):

## 0) Observarnos

En un momento previo, sobre nosotros mismos, estar bien atentos para hacernos conscientes de aquellos patrones de conducta de “sordera afectiva”. Como son:

- La **indiferencia** (desatender, ignorar, mirar hacia otro lado, dejar para más tarde, olvidar)
- El **desprecio** (trivializar, menospreciar, relativizar)
- La **censura** (desaprobar, criticar, enjuiciar, reprender, castigar)
- La **permisividad** (aceptación de lo emocional sin marcar límites sobre lo conductual, en el caso de comportamientos dañinos)
- La **intelectualización** (sermonear, intelectualizar, deber ser, señalar lo que deben sentir y cómo hacerlo)

Se trata de asumir que no somos perfectos por lo que en ocasiones desarrollaremos estas conductas y además se darán condiciones para que afloren de forma automática.

Por tanto, tomar conciencia, no para culpabilizarnos de los “malos docentes que somos”, porque tenemos derecho a serlo sin fustigarnos por ello; sino para responsabilizarnos de lo que sentimos y lo que hacemos, de modo que podamos ofrecer una mejor versión de nuestra condición docente.

## **1) Respetar**

Implica la aceptación incondicional de lo que siente el otro. Asumir lo que expresa la otra persona sin cuestionarlo. Es lo que siente y no lo voy a juzgar, no es ni bueno, ni malo, es. ¿Por qué?

Porque como ya hemos justificado en *EducaEMOción* (2018), no hay emociones buenas ni malas, todas ellas buscan la supervivencia. En su origen todas las emociones tienen una función adaptativa, tienen una razón de ser y discriminarlas en positivas y negativas no es más que un juicio de valor que nos aleja de su conciencia y nos distrae de la idea de que la bondad o la maldad no está en la emoción en sí, sino en la forma de interpretarla y gestionarla.

Por eso es importante dejar claro, como punto de partida de nuestro abordaje educativo, que existen emociones que se experimentan de forma agradable o desagradable, también se viven emociones más o menos intensas, y hay emociones más duraderas que otras que perduran menos en el tiempo. Todas ellas cumplen una finalidad, ya que en su origen están programadas para protegernos.

Pero puede ocurrir que se desajusten y que con ello no cumplan con su misión adaptativa, sino todo lo contrario, se vuelvan contra nosotros intensificando el sufrimiento, condicionando nuestra personalidad y la relación con los demás, y obstaculizando nuestro proyecto vital. Y es ahí donde entra la educación emocional como instrumento pedagógico para ayudar a nuestro alumnado a desarrollar las competencias necesarias para saber dialogar con su corazón.

En conclusión, RESPETAR es transmitirle el mensaje de que su emoción es suya y estamos a su lado para acompañarlo/a en su sentir, sin pretensión alguna de cambiar lo que siente.

## **2) Validar**

La validación emocional implica transmitir no solo la legitimidad de lo que se siente, sino su valor y relevancia para mí como su maestro/a. Por tanto, se trata de dar un paso más allá de la aceptación: le hago saber que tiene derecho a sentirlo y que, además, lo que siente es importante para mí.

Entendamos la potencia educativa de este dar validez a los afectos del otro por el efecto que tiene sobre la autoestima del destinatario. Si mi maestro/a me transmite el valor que tiene para el/ella lo que siento, ¿cómo no va a ser

importante para mí? Y si son tan valiosos mis sentimientos, eso que forma parte de mi esencia, es porque yo también lo soy.

Es importante insistir en la idea de que lo que validamos es la emoción, no el comportamiento resultante de la misma. Por tanto, le damos relevancia, valor, a lo que siente el/la alumno/a, pero eso no implica aceptar su conducta, cuando esta implica un daño para sí mismo, los otros o su entorno. Por tanto, este validar emocional debe complementarse con un FIJAR LÍMITES comportamental, insisto, si conlleva daño, no si es expresión de la propia emoción (por ejemplo, llorar).

### 3) Comprender

Y aquí se trata de analizar entrando a diferenciar los distintos aspectos que componen la expresión emocional: lo que dice (hechos), lo que siente (sentimientos), por qué lo dice o siente (causalidad), para qué lo dice o siente (intencionalidad) y cómo lo dice o siente (comunicación no verbal).

Entender y descifrar las claves de su sentir para poder situarnos empáticamente en su perspectiva afectiva y desde esa posición poder acompañarlos/as en su proceso de autodescubrimiento.

Es importante insistir que toda emoción, en el marco de su finalidad general de supervivencia, tiene una función específica, por lo que a la hora de comprenderlas hay que plantearse una pregunta clave: lo que está sintiendo mi alumno/a ¿para qué le sirve?, ¿cuál es su propósito? ¿adónde te señala?, ¿qué hay debajo de su tristeza, su ira, su frustración?

Para ayudarnos en el ejercicio de escarbar en los fondos emocionales reproduzco aquí parte de una tabla recogida en *EducaEMOción*, en la que de forma sintética recojo las seis emociones básicas, asociándole a cada una de ellas sus correspondientes funciones primarias y secundarias, de manera que nos ayude a entender el sentido de las experiencias de nuestro alumnado.

EMOCIONES BÁSICAS	FUNCIÓN PRIMARIA	FUNCIÓN SECUNDARIA
ASCO	Rechazo a lo que me puede envenenar	Evitación de algo o alguien para no ser contaminado, bloqueo de aquello que puede producir enfermedad o malestar.
MIEDO	Evitación de amenazas	Descubrimiento de debilidades e inseguridades. Afrontamiento del peligro. Evitación del riesgo. Protección de uno mismo y de los próximos.
IRA	Autodefensa y destrucción de la amenaza	Afirmación del yo, defensa del espacio propio, tanto propiedades como contexto físico y psicológico, salvaguarda de principios.
TRISTEZA	Protección en situación de vulnerabilidad	Búsqueda de apoyo social, gestión del duelo por la pérdida de algo o alguien,

		recogimiento para el encuentro con uno mismo. Asunción de fragilidad.
SORPRESA	Exploración y alerta	Prevención y anticipación de potenciales amenazas. Descubrimiento y búsqueda de la novedad. Estímulo de la curiosidad y la creatividad.
ALEGRÍA	Afiliación y bienestar personal	Vinculación social, regulación y transformación emocional.

En cualquier caso, hay que matizar que estas funciones primarias y secundarias son de carácter general, por lo que para comprender los sentires emocionales será necesario que lo contextualicemos dentro del marco del alumno/a particular y de su circunstancia.

6. **AYUDAR A DESCARGAR LA MOCHILA AFECTIVA DEL ALUMNADO**  
“Hay que dedicarse regularmente a arrancar los baobabs en cuanto se le distingue entre los rosales.” (El Principito, 29)



Nuestro alumnado entrará en el aula con unas “mochilas” bien cargadas porque si para todos estos tiempos recientes han sido, y puede que sigan siendo, duros, ¡qué más para ellos/as!

Por tanto, otra tarea, en este volver al cole, será ayudarles a sacar de su mochila emocional ese pesado lastre, o si se quiere, siguiendo las indicaciones del Principito, arrancar los baobabs para que en su crecimiento sus raíces no destruyan su planeta “desde el interior”.

La misión será ofrecerles el espacio y las condiciones para que puedan reconocer y expresar lo que sienten. Y un primer recurso que podemos aplicar es empezar nosotros a compartir con ellos/as lo que sentimos. Y para ello lo mejor es ejercitar la **apertura emocional**. Esta conlleva compartir (verbalmente) lo que has sentido desde la autenticidad, es decir, reconocer nuestras emociones consciente y honestamente, y compartirlo sin intencionalidad manipuladora, o lo que es lo mismo, sin que tenga otro objetivo que la propia comunicación de lo que sentimos.

¿Qué emociones sacarán de sus mochilas? Creo que las tres más sobresalientes, sin descartar ninguna otra, serán la incertidumbre, la frustración y el miedo.

## La incertidumbre

Este sentimiento en situaciones de adversidad como la que estamos viviendo supone un verdadero cóctel incendiario que mezcla explosivamente el componente de malestar de la sorpresa, el miedo y la ansiedad.

Un cierto nivel de duda acerca del futuro activa nuestra curiosidad (el componente agradable de la sorpresa), pero, cuando “lo único cierto es lo incierto” (en palabras José Carrión, citado por Rebeca Yanke), la incertidumbre nos atraviesa temporalmente y nuestra existencia se tiñe de interrogación, con lo erosivo emocionalmente que esta situación supone y la inestabilidad que provoca.

Por eso, lo primero que rebosará de sus mochilas, empujadas en el fondo por la angustia de la incerteza, será un volcán de preguntas respecto a todo lo que ha ocurrido y lo que está por venir. Y tendremos que ayudarles a entender que hay preguntas que no tienen aún respuesta y que hay que aprender a tolerar la ambigüedad de la duda, dándonos permiso a no saber y al malestar que esto lleva consigo.

Es cierto que nuestra sociedad tecnológica, caracterizada por la aparente verdad, el falso control y el epidérmico bienestar, no está preparada para lo incierto. Probablemente esto haya provocado que nuestros niños/as sean más intolerantes con lo dudoso y les resulte doliente tener que lidiar con la incertidumbre.

Hay que insistir en el hecho de que la crisis que estamos sufriendo ha trastocado la temporalidad y que como señala la periodista citada: *"El futuro no es aún post-Covid. [...] Hubo desde el principio mucho interés en el después. En cómo sería el mundo tras la pandemia y cómo sería el individuo que, tras varios meses en su cueva, sale a un exterior distinto. Pero antes del después está el presente, y ese ya está aquí."*

Por eso la vacuna más eficaz con la que tratar la incertidumbre es la creatividad. Porque la mejor manera de predecir el futuro es imaginarlo y empezar a inventarlo en el hoy. Transformar el “por-venir” en un “por-hacer”.

Imaginemos un triángulo en el que en el vértice superior nos preguntamos respecto al futuro *¿cómo debería ser?*, en el otro vértice nos interrogamos sobre *¿cómo me gustaría que fuera?*, y en el tercero nos interpelamos sobre *¿cómo podrá ser?* En el centro de ese triángulo, donde se crucen las respuestas a esos interrogantes podremos tener alguna aproximación al *¿cómo será?*

Para ello, todo lo que suponga ofrecer recursos, actividades, dinámicas con los que trabajar de forma creativa imaginando escenarios, recreando futuros alternativos o proyectando acciones prospectivas, puede resultar interesante para tratar con nuestra incertidumbre.

## La frustración

Otra mezcla de componentes emocionales de malestar (ansiedad, tristeza y enfado), en algunos casos vinculada a la anterior (la incertidumbre). Y ante esta, la única manera de afrontarla es tolerándola, o si se quiere, aguantándola. ¿Cómo?

- 1) Cambiando el criterio a la hora de valorar el hecho frustrante y anticipando las consecuencias en los distintos escenarios. ¿Realmente es tan horrible? ¿No existirían otras situaciones realmente más graves? ¿Qué pasaría en el peor de los casos? ¿Existiría alguna alternativa en el escenario más desfavorable?
- 2) Aceptando la frustración como algo presente pero transitorio y que pasará. Evitar caer en la trampa de la cultura consumista que nos vende la idea de que todo se puede arreglar reemplazándolo por un sustituto. Como nos enseña la autora de *Agilidad emocional*, Susan David, “*Uno de los logros humanos más grandes es elegir hacer sitio en nuestros corazones tanto para la alegría como para el dolor y sentirnos cómodos estando incómodos*”. Aceptación es asumir que en determinados momentos lo que necesitamos hacer es lo más simple: nada y seguir respirando.
- 3) Poniendo en palabras el aprendizaje emocional. Afrontar nuestra frustración y traducir la experiencia vivida a palabras (mejor escritas o si se quiere en audio) es útil para lidiar con el malestar que nos provoca. Pregúntate, ¿qué aprendizaje puedo extraer de esta situación?
- 4) Desterrando los pensamientos absolutos. Sepárate de los “nunca”, “siempre”, “debería”, “no puedo”, “no lo aguanto”, ... Y sustitúyelos por los relativos: “alguna vez”, “podría”, “voy a intentarlo”, “puede que ahora no, pero mañana será otro día”.
- 5) Practicando la tolerancia y dándole sentido productivo. Hay que aprovechar las situaciones frustrantes para ejercitar el músculo de la tolerancia. No se trata de frustrarse intencionalmente, pero tampoco hay que huir de situaciones que nos provoquen frustración. Tengo que hacer cola para entrar en la tienda o el coche de delante va a su ritmo y no puedo adelantar. Aunque tengo prisa aprovecho para reducir mi velocidad vital. Una metáfora de la necesaria indicación de que tengo que lentificarme y hacer pausa.
- 6) Separándonos de la frustración para crear un espacio entre lo que la produce y nuestra respuesta. Se trata de distanciarnos de nuestra experiencia emocional y darnos tiempo para digerirla, de manera que podamos observar la situación desde fuera de la misma (o si se quiere desde arriba) para poder ver aspectos que quedan en un punto ciego. Los astronautas se refieren al *efecto de la visión general*, cuando hablan de lo que experimentan al contemplar nuestro planeta desde la inmensidad del espacio.

- 7) Asumiendo nuestra condición de imperfectos y dándonos permiso para fallar. ¿Qué tienen en común todos los héroes y heroínas mitológicos o de la vida real? Que tienen defectos. No hay nada más sano que ejercitar la compasión con nosotros mismos y aprender a perdonarnos. Claro está, sin autocomplacencia, sabiéndonos perfectibles.

### **El miedo**

Si hay una emoción que ha rebotado por encima de nuestros corazones durante todo este período ha sido el miedo, sobre todo porque entra en su lógica funcional: si hay un peligro y encima no puedo enfrentarme a él, debo prepararme para huir, en nuestro caso, protegernos “quedándonos en casa”.

Por tanto, hasta donde llega su función adaptativa, el miedo nos ha acompañado para afrontar la experiencia de amenaza que nos provocaba el “bicho”. El problema está en su degeneración cuando por desajuste se torna temor permanente, pánico descontrolado o fobia desadaptativa.

Por ello es tan importante dialogar con nuestros miedos para buscar un punto de encuentro “razonable” entre su función de ayuda y su pretensión de esclavizarnos.

Y me he referido al miedo en plural porque su cara cambia en función de lo que lo provoque:

- El miedo al contagio
- El miedo a la pérdida
- El miedo al sufrimiento
- El miedo a no volver a la normalidad
- El miedo a...

Por eso es básico que antes que nada asumamos la dolorosa tarea de “abrir los ojos” para mirar a las diferentes versiones de nuestros fantasmas. Nuestro/a niño/a interior, en su inseguridad de crecimiento, tenderá a taparse la cara y a recitar “no está, ya se fue”. Pero el adulto emocional que necesitamos y el que hay que promover en nuestro alumnado, deberá asumir desde la toma conciencia que, aunque doloroso, el primer paso de nuestra valentía es reconocer que sentimos miedo. Porque, además, nuestros temores necesitan de nuestra negación para hacerse fuertes en nuestro corazón.

Y para su afrontamiento hay que concienciarse de que el riesgo cero no existe, ni en el contexto COVID-19 ni en la vida en general, y por tanto no se puede hablar de protección total en ningún escenario en el que nos movamos en el día después. Es por eso, que, tras tomar conciencia, tendremos que buscar la manera de “soltar el miedo” y ayudar a vaciar nuestra mochila docente y la de nuestro alumnado, de la experiencia de inseguridad y peligro para que no nos atrape el temor.

Se trata de aprender a SOLTAR. Solo decir en voz alta la palabra provoca una sensación de alivio. Es como cuando vas al contenedor y tiras la basura

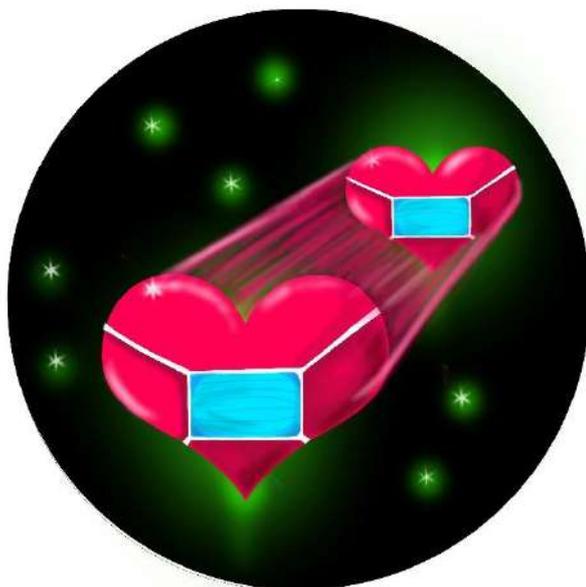
después de haber acumulado algunas bolsas de ella en casa. ¡Da una sensación de alivio! ¿Verdad?

Algunas indicaciones para **ayudar a soltar**:

- 1) Primero y muy importante, soltar una emoción, en este caso el miedo, no es descargarla sobre otra persona, es soltarla para que no nos haga daño ni a nosotros ni a los demás. A veces nuestra ira, nuestra culpa, nuestros miedos se los pasamos a las personas que están a nuestro lado, creyendo que con ello estamos descargándonos de esa emoción, pero en realidad sigue en nuestro interior, porque nace de nosotros mismos y, aunque queramos, no podemos desprendernos de ellas hasta que aprendemos a soltarlas.
- 2) Para soltar de forma adecuada una emoción tenemos que sentir el peso que nos produce, localizándola en la parte de nuestro cuerpo en donde notamos esa emoción. Puede ser en la cabeza, en los hombros, en la espalda, en la barriga....
- 3) Después, tenemos que aceptar la emoción como nuestra, reconocerla, aunque eso nos duela. Muchas veces, escondemos o negamos nuestros sentimientos para evitar enfrentarnos al dolor que nos produce. Pero lo que conseguimos es seguir cargando con ese peso sin darnos cuenta de que lo llevamos encima ni del daño que nos está haciendo. El valiente no es el que no tiene miedo, sino aquel que, sintiéndolo, lo reconoce y se enfrenta a él para soltarlo y que no le pese. No podemos evitar sentir emociones desagradables o que nos hacen daño; muchas veces nos ocurrirá, es normal. Por eso no vale de nada darle vueltas: debemos centrarnos en las emociones y no en los pensamientos que nos provocan.
- 4) Una vez que reconocemos la emoción y la aceptamos, podemos descargarnos de ella, nos podemos librar del peso que nos provoca desviando la atención de lo que sentimos y dirigiéndola hacia nuestra respiración. Al mismo tiempo que soltamos el aire vamos soltando la emoción para que vaya al suelo, a la tierra.
- 5) Soltar sí, pero descargarnos para “hacernos cargo”, como diría José M<sup>a</sup> Toro, o lo que es lo mismo para responsabilizarnos de nuestra emoción. La conciencia de nuestro miedo debe desembocar en que lo asumimos responsabilizándonos de su experiencia y de sus consecuencias en nosotros mismos y en los demás.  
La **responsabilidad emocional** es una competencia de profundidad que es previa a la de carácter normativo y la moral, ya que implica, por un lado, asumir el valor de la norma a la hora de comportarse como consecuencia de una experiencia emocional, y asumir las consecuencias de esta, estableciendo conductas de reparación si fuera necesario; y, por otro, supone también una toma de decisión respecto a la misma emoción, es decir: si uno es el que decide qué hacer con la emoción o, por el contrario, es la emoción la que decide por nosotros.

## 7. HUMANIZAR LA “NUEVA ANORMALIDAD”

*“Nada en el universo sigue siendo igual si en alguna parte [...] un cordero que no conocemos ha comido, sí o no, a una rosa...”* (El Principito, 111)



El regreso a la escuela estará marcado por las condiciones que establezca el concepto ambiguo de la “nueva normalidad”, pero, sobre todo, por lo que conlleva de restrictivo este eufemismo. Se limitan los aforos, las distancias, los contactos... Por tanto, lo nuevo conllevará una alta connotación de limitación.

De este modo, la herida emocional de la pandemia se extenderá más allá del confinamiento y la desescalada, para penetrar en la paradójica “anormalidad” que nos separa para protegernos a través del distanciamiento social, las mascarillas y la prohibición de gestos de humanidad como el contacto, el beso o el abrazo; estableciendo la consigna de vivir nuestra emocionalidad a dos metros de distancia.

El reto que se le plantea a la escuela es buscar el modo para que lo nuevo en su “no se puede” no restrinja aquello que nos define como seres humanos: el vínculo afectivo con los demás. Porque nuestras emociones son esencialmente sociales y porque sentimos en conexión con el otro, y esto es tan necesario como expresar nuestra propia emocionalidad. Es lo que ha llamado algún autor la “sed de piel”. Por eso se sabe que su déficit, si no se proponen alternativas, nos pasará factura emocional a través de manifestaciones que ya detectamos en lo cotidiano, como el aumento de la irritabilidad y de los cuadros de ansiedad o malhumor.

El COVID-19 ya está obligando a sustituir esa desconexión emocional con soluciones originales. Algunas ya están estandarizadas, como chocar los codos en vez de las manos. Pero más allá de estos gestos alternativos, deberíamos ensanchar nuestra creatividad para ofrecer propuestas, en el marco del contexto escolar, que ayuden a la comunidad educativa a sentirse

“normales”, o lo que es lo mismo emocionalmente humanos, en un contexto de anormalidad.

Aquí van algunas concreciones de esta gran finalidad de humanización del nuevo contexto. Humanizar la nueva “anormalidad...”

- 1) Reinterpretando la distancia de seguridad desde la cercanía emocional.
- 2) Manteniendo el con-tacto emocional.
- 3) Mirando el alma a través de la mascarilla.
- 4) Lentificando para tomar conciencia.
- 5) Realizando rituales.

### **1. Reinterpretando la distancia de seguridad desde la cercanía emocional**

*“Hay que ser muy paciente [...] Te sentarás al principio un poco lejos de mi [...] Te miraré de reojo y no dirás nada. La palabra es fuente de malentendidos. Pero, cada día, podrás sentarte un poco más cerca...”* (El Principito, 85)

¿Se puede estar a “distancia cercana”? Aunque la proximidad física es un indicador de confianza y de relación afectiva, no es imprescindible para expresar conexión emocional. Podemos expresar cercanía sin necesidad de hacerla condicionar por la separación física.

Durante este tiempo no me he cansado de defender en las tribunas públicas que la distancia de “seguridad interpersonal” de 1.5 metros que se establece en los protocolos que se aplicarán en nuestra vuelta al cole, como medida de prevención de contagio, no tiene que traducirse como distancia socioemocional. Primero, por el efecto perverso de entender que el alejamiento del otro es una garantía de seguridad. Y segundo, porque cuando el distanciamiento físico es necesario como medida sanitaria transitoria, la vinculación socioemocional resulta aún más prioritaria.

Como hemos constatado en el período de confinamiento las emociones surgen a pesar de la relación educativa a distancia, en algunos casos, para vincularnos solidariamente y, en otros, para recordarnos de manera doliente la separación con aquellos a los que queremos.

Por otro lado, hay que advertir que, aunque se implante un modelo de **grupos estables de convivencia**, cuyos integrantes podrán interactuar sin necesidad de mantener la distancia de seguridad, el alumnado de estas clases burbuja no podrán relacionarse con otros grupos, y, además, la recomendación se establece especialmente para alumnado de Infantil y primeros cursos de Primaria, lo que deja a una población escolar muy amplia sometida a mantener la separación física entre ellos/as.

En conclusión, no podemos renunciar a la proximidad, aunque sea relacionándonos a un metro y medio. De hecho, seamos realistas: en muchos casos, como ocurre cuando nos encontramos con amigos y familiares, no se cumplirá, porque nuestros automatismos proxémicos se rebelarán contra la norma.

Así que tendremos que pactar con nuestro alumnado para que trabajen juntos de manera separada, intentando evitar que vean al otro como un “contagador”, aceptando que se van a equivocar y que el riesgo va a estar presente en todo momento, de modo que podamos ayudarles a saber gestionar la salud, en el espacio del colegio, estando juntos.

El reto será integrar la distancia en la relación educativa a través del vínculo. José M<sup>a</sup> Toro en su *Oda a la distancia* nos aporta una serie de reflexiones para dotar de nuevos sentidos a esos dos metros. Resumo a continuación algunas conclusiones de este precioso y a la vez profundo escrito:

- RECORDATORIO DE LA RELEVANCIA DE LO PRÓXIMO. La distancia nos ayudará a tomar conciencia del valor de la proximidad, de la cercanía y de la tremenda necesidad que tenemos de contacto, de hablar y entregarnos a través del tocarnos.
- OPORTUNIDAD PARA LA CREATIVIDAD EMOCIONAL. Invitar a nuestro alumnado a acoger y vivir esos dos metros de distancia como espacios para “crear lazos” y como un pretexto para tejer de otras maneras el encuentro con el otro.
- REINTERPRETACIÓN DE LA DISTANCIA. Ayudar a sentir que esta distancia “no es separación”, sino que con ella construyo, algo más lejos de lo que estaba acostumbrado, un ámbito para el encuentro profundo con el otro.
- ESPACIO PARA LA PRESENCIA DESDE LA CONCIENCIA. Invitar al profesorado a utilizar los dos metros como manera de “dar volumen” a la propia conciencia de presencia, viviéndolos, no como una barrera defensiva frente a los riesgos de los otros, sino como un puente a la autoconciencia, como un símbolo de un tener que multiplicar por dos el darme cuenta y ser doblemente consciente de quién soy y cómo estoy.
- ACEPTACIÓN TRASCENDIENDO LA IMPOSICIÓN. Ayudar a entender estos dos metros, que por ahora nos impiden tocarnos, no como una imposición arbitraria y externa sino como un acuerdo razonable. Dirá el autor como *“una “obligación” consciente y responsable, expresión del deseo de cuidar de mí y de velar por los otros. [...] Nadie me obliga a no acercarme. Es la Vida la que ahora necesita y reclama estos 200 centímetros de distancia, de cuidado y de esmero...”*
- EXPRESIÓN DE AMOR Y RESPETO A LA SALUD DEL OTRO. Ayudar a abrazar en la distancia, manteniendo un espacio abierto, como gesto de profundo amor y respeto a la vida de los demás. *“No me acerco más porque no te siento lejos. A dos metros te siento más presente que nunca, más regalo que nunca”*.
- EN CONCLUSIÓN. Un motivo para volver a pasar por el corazón la separación como un recordatorio de los lazos que nos hacen del hogar. *“Tal vez más adelante recordaré estos dos metros y les podré agradecer el sentirme afortunado de este no tocar, provisional y temporal, que me trastocó por entero y para siempre. Dos metros para despertar, dos metros para sentir, dos metros para [...] reconocer y celebrar lo extraordinario y maravilloso de las cosas y gestos más sencillos y cotidianos que suelen pasar desapercibidos.”*

## 2. Manteniendo el con-tacto emocional

*“Es preciso que soporte dos o tres orugas si quiero conocer a las mariposas. ¡Parece que es tan hermoso! Si no, ¿quién habrá de visitarme? Tú estarás lejos.” (El Principito, 44)*

En continuidad con lo planteado anteriormente, la siguiente propuesta sería buscar el modo de sostener la conexión emocional con el otro. Para ello resulta inspiradora la canción *Codo con codo*, que compuso y difundió Jorge Drexler durante el confinamiento. Reproduzcamos algunas estrofas de la misma:

*Si te encuentras un amigo  
Salúdalo con el alma  
Sonríe, tírale un beso  
Desde lejos, ¡sé cercano!  
No se toca el corazón  
Solamente con la mano  
Mira a la gente a los ojos  
Demuéstrale que te importa  
Mantén, a distancias largas  
Tu amor de distancias cortas  
Si puedes, no te preocupes  
Con ocuparte ya alcanza  
Y dejar que sea el amor  
El que incline la balanza  
La paranoia y el miedo  
No son ni serán el modo  
De esta, saldremos juntos  
Poniendo codo con codo*

El cantautor nos invita poéticamente a mantener el contacto emocional “codo con codo”, inventando nuevas maneras de establecer el vínculo y de expresar el encuentro, porque “no se toca el corazón solo con la mano”.

Y es aquí donde un gesto tan cotidiano como **el saludo** cobra especial relevancia. Desde el punto de vista antropológico saludar es una práctica inherente al ser humano y constituye parte esencial del ritual social ya que funciona como un mecanismo para reactivar nuestra relación con el otro.

Los seres humanos estamos programados para saludar y lo hacemos también afectados por la diversidad cultural, ya que en diferentes culturas el saludo es también diferente. En Japón el saludo consiste en una leve reverencia. En la India y Nepal se juntan las palmas de las manos frente al mentón, como en actitud de rezar, y se dice “namasté”. En otras culturas, como las latinas, las personas son más proclives al contacto físico.

Además, como indica Guillermo Fouce, saludarse es una pauta social que desarrollan muchas especies como signo de no agresión y de que hay disposición para comunicarse o intercambiar. Con el “hola” bajamos nuestras defensas, transmitiendo el funcional mensaje de que somos seres sociales que necesitamos a los otros como soportes de nuestra supervivencia.

Sin embargo, en el contexto actual el saludo en sus formas del apretón de manos, el beso en la mejilla o el abrazo, son precisamente gestos sancionados por su condición de conducta peligrosa para la salud, volviendo impuro y contaminante aquello que en esencia es saludable y vinculante.

Pero si el saludo es una convención, se puede cambiar y muestra de ello es que se están implantando nuevas maneras de saludarse como el beso al aire, el saludo chocando los codos, los nudillos (según un estudio de la Universidad de Aberystwyth, una de las formas más higiénicas de saludar), o los pies (este último bautizado saludo de Wuhan), o modalidades más elegantes como colocarse la mano en el pecho o hacer una pequeña inclinación de cabeza.

Estos cambios puede que sean producto de la situación traumática que estamos sufriendo, pero, si nos fijamos, comprenderemos que las modificaciones del saludo se han dado de forma continua, sin darnos cuenta de ello. No tenemos más que detenernos en los saludos “mutantes” de los jóvenes o en ciertas subculturas urbanas como el hip hop, o el cambio en los saludos verbales: del “holi”, el “¿qué pasa?”, o el ¡eh!

La forma de saludar cambiará, pero lo fundamental es que permanezca su esencia de reconocimiento y afecto hacia el otro. Y, aún más, que aprovechemos ese cambio para darle un sentido profundo al gesto de saludar, a través del cual sostener un contacto sincero y tierno, donde el otro se haga presente en el centro del aula.

Me viene al recuerdo el saludo de los alienígenas protagonistas de la película *Avatar*, que popularizó el saludo de las tribus del Natal, en Sudáfrica: “sawubona”, que significa literalmente “te veo, eres importante para mí y te valoro”. Es una forma de visibilizar al otro, de aceptarlo tal y como es con sus virtudes, matices y también con sus defectos. En respuesta a este saludo el término utilizado es “shikoba”, es decir, “entonces yo existo para ti”.

El “te veo y te valoro” del pueblo zulú referido anteriormente, es hacer explícito el darme cuenta de que el quién del acto educativo es relevante, de forma que lo visibilizamos y focalizamos nuestra conciencia en él/ella, en sus necesidades y deseos, en sus miedos, tristezas, alegrías, y en el día y la noche que conforma su identidad. ¿Quién no desearía ser saludado así, por el poderoso efecto sanador que tendría este gesto?

¿Y qué hacemos con **el abrazo**? Ese profundo gesto de contacto corazón a corazón cargado de reciprocidad afectiva. José M<sup>a</sup> Toro en su escrito *El arte de abrazar en la distancia* nos ofrece diversos modos alternativos para abrazarnos desde el corazón respetando la distancia física:

- *“Puedo abrazar con mi modo de estar de pie cuando vivo el pisar el espacio de distanciamiento como un acariciar a la tierra, besarla y honrarla.”*

- *“Puedo abrazar con la boca cuando en ella se dibuja la silueta del cáliz, del cuenco de la sonrisa con el que doy de beber al otro de esa alegría que soy.”*
- *“Puedo abrazar con los oídos cuando de verdad escucho al otro, a su ser más auténtico, a eso más grande que él y que yo y que en este instante nos abraza a los dos, cuando reconozco en quien me habla un mensajero de Dios y cuando mi manera de escuchar despierta en quien tengo delante y me habla su palabra más auténtica y hermosa.”*
- *“Puedo abrazar con los ojos cuando mi mirada es blanda y profunda y llega entonces al centro sagrado de la persona que está ahora ante mí, cuando desde mis pupilas se proyecta hacia ella un sutil halo de luz y ternura que la ilumina y acaricia.”*
- *“Puedo abrazar con el alma cuando siento que es la Vida quien me abraza a través del abrazo que el otro me lanza desde la distancia sin llegar a tocarme.”*

Antes de concluir este apartado, quisiera hacer una mención especial a la circunstancia que ocurrirá con mucha probabilidad cuando se identifique a algún alumno/a contagiado y se establezca su aislamiento domiciliario. Será importante en este caso, buscar la manera de **no estigmatizar a los enfermos**, sobre todo cuando vuelvan después de su recuperación.

Habrá que estar muy atentos a los comportamientos del grupo de alumnado (clase y colegio) que se puedan desarrollar en la convivencia cotidiana con el/ella, sobre todo si llevan consigo cualidades despectivas y/o marginadoras. El mejor antídoto para ello es el ejercicio de la empatía (“¿cómo te sentirías tú si fueses él/ella?”) y la compasión (“¿cómo te gustaría que te trataran si fueses tú?”).

### **3. Mirando el alma a través de la mascarilla**

*“Ve y mira nuevamente a las rosas. Comprenderás que la tuya es única en el mundo.”* (El Principito, 87)

La mascarilla es un complemento corporal que va a acompañarnos durante bastante tiempo porque, hasta que esta situación se resuelva con garantías, su uso será obligado si no se pueda garantizar la distancia de seguridad. Y aunque el alumnado que esté en un grupo estable de convivencia pueda prescindir de ella (aunque parece que no va a ser así), su interacción con el resto y sus tránsitos por el colegio van a demandar que se aplique de forma frecuente.

Aquí el reto es complejo porque objetivamente la mascarilla roba parte del rostro, de tal modo que funciona como una especie de mordaza emocional (ya que le resta expresividad afectiva a nuestra cara) y una máscara que oculta la identidad (esconde gran parte de facciones con las que reconocemos al otro).

Por tanto, ¿cómo hacer para ayudar a nuestro alumnado a mirar a los demás a través de la mascarilla y a dejarse ver a pesar de ese antifaz sanitario?

Los gestos de nuestra cara, se sabe por la neurociencia, no solo son una puerta de entrada al conocimiento de nuestro interior sentipensante, sino también una manera de actuar sobre él. Dada la estrecha relación entre las tensiones faciales y los estados emocionales, podemos modular lo que sentimos actuando voluntariamente sobre nuestra expresión facial.

Mi propuesta es que utilicemos la **mirada recíproca** como la herramienta que hará transparente la mascarilla, o, lo que es lo mismo, que aprendamos a mirar la mirada del otro a través de la mascarilla. La sabiduría popular habla de “los ojos como el espejo del alma” porque reflejan nuestro íntimo interior, como también está la expresión “hay miradas que matan” o el “mal de ojos”, un simbolismo en su versión de la mitología actual del mutante cíclope. Pues aquí, a la inversa, se trata de cómo mirar para dar vida y querer al otro a través de la mirada.

Mirar a los ojos es un acto de profundidad en la escucha y de transparencia en la apertura, de confianza y complicidad en la relación interpersonal y de toma de conciencia y valoración de la presencia de tu interlocutor/a. Se trata de un te veo, te miro y me importas.

¿Cómo ayudar, a pesar de la mascarilla, a establecer esta conexión a través de la mirada? Por un lado, el llevarla puesta resaltará perceptivamente la mirada, lo que nos ayudará a focalizar nuestra concentración sobre ese elemento de la cara. Por otro, podemos ayudarnos de la expresividad de los ojos para inferir lo restante del gesto facial, sobre todo si la consigna es: sonríe.

De este modo, la propuesta que hacemos es que nos entrenemos en este “mirar a través de la mascarilla” utilizando la sonrisa de los ojos. Con ello, además de facilitarnos la tarea por la evidente y explícita forma de la cara alegre, la torna más motivante y sana desde el punto de vista emocional. Cuando sonreímos a otra persona le estamos diciendo “estoy contento por estar contigo”, con todo el poder transformador que tiene la alegría.

Aunque pueda limitar en esta expresión la ausencia de los músculos de la boca y los labios, esto se ve compensado por la profundidad y sinceridad del sonreír de los músculos orbiculares. La amplitud de la sonrisa que se asoma por encima de la mascarilla será el puente que nos conecte en el sentir común, de modo que en esa complicidad de miradas nos transparentamos y trascendamos de los límites impuestos por la distancia de seguridad sanitaria.

#### **4. Lentificando para tomar conciencia**

*“Si tuviera 53 minutos para gastar, caminaría muy suavemente hacia una fuente.” (El Principito, 91)*

Reconozco que de los pocos aspectos positivos que ha conllevado esta crisis, el más relevante ha sido que hemos tenido que parar casi en seco para darnos cuenta del ritmo acelerado al que nos somete la sociedad de la prisa y del “lo quiero ahora”.

El virus, al detener la sociedad, nos confrontó con el modelo de alta velocidad, no solo tecnológica sino vital, en el que nos ha instalado el paradigma dominante, donde la rapidez se establece como valor de referencia con el que evaluar el modo de pensar, sentir y actuar, y por el que consumimos velozmente nuestra propia existencia.

Y la escuela como expresión de esa sociedad de la prontitud ha teñido de apresuramiento todo su quehacer cotidiano, provocando en la comunidad educativa (en toda ella) una “taquicardia instruccional” repleta de acción, en ocasiones con significado, otras ni siquiera con eso, pero, la mayoría de las veces, sin actividad con sentido.

Como alternativa, el contexto de la vuelta al cole nos ofrece la oportunidad de rectificar nuestro ritmo vital porque todo ha cambiado y debemos ajustar nuestro comportamiento, que ya no puede ser automático, a nuevas maneras de vivenciar pausada y lentamente nuestro tránsito en la escuela y nuestra manera consciente de enseñar y aprender.

Este elogio que hago a la lentitud se traduce en el principio simple, pero creo que bastante funcional, de “hacer menos, pero con más sentido”. Alguno/a podría considerar negativa mi propuesta, apresado por la idea de “¡con todo lo que hay que recuperar!”. Pero, con la elasticidad temporal que propongo, que significa hacer más lentos y pausados los procesos, aunque lo que cabe en un mismo período es menor, se nos permite centrarnos en lo realmente importante, en lo esencial. Preguntémonos: ¿qué es lo esencial en el proyecto educativo de nuestro centro?

Los dos recursos que tenemos para llevar esta propuesta a la práctica son: la lentificación y la pausa.

Parece obvio, lentificar la escuela es hacer más lento el enseñar y el aprender, pero ¡qué difícil resulta! Sin embargo, dejémonos convencer por los ventajosos efectos de este “no tener prisa”:

- Reduce e inhibe la impulsividad y el hacer sin pensar.
- Facilita la atención, la comprensión y la memorización, mejorando con ello el procesamiento cognitivo.
- Focaliza el centro del aprendizaje en los procesos y no solo en los resultados.
- Propicia una perspectiva más consciente y reflexiva sobre el quién, el qué y el cómo del aprendizaje.
- Distensiona el clima de convivencia porque relaja la tensión personal y grupal.
- Provoca un efecto vicario ya que es fácilmente contagiosa a través del modelado.

Desde el punto de vista del acompañamiento emocional, el padre de la resiliencia psicológica, Boris Cirulnik, resalta la importancia de la ralentización como elemento para favorecer la capacidad de afrontar la adversidad que sufren los/as niñas y niños, sobre todo en este contexto de crisis en el que nos

encontramos. Asegurar, por parte del docente, el mensaje de afecto y pertenencia requiere un tiempo para que sea percibido por su destinatario. Por eso, la prisa no es buena consejera para asegurar un acompañar afectivo y efectivo a la infancia, y menos en circunstancias tan especiales como las que estamos viviendo.

Si bien nuestro cerebro emocional mamífero está diseñado con un modelo de procesamiento rápido (sistema límbico), hay que tomar en cuenta que nuestra condición de neomamíferos nos posibilita otra manera de relacionarnos con nosotros mismos y con la realidad a través de un procesamiento lento (corteza cerebral).

Por eso, la utilización del “mindfulness” como herramienta de toma de conciencia y focalización en el aquí y el ahora, podría ayudarnos a provocar este pararnos sobre nosotros mismos, de modo que la lentitud nos atrape a la hora de enseñar y aprender.

Le gusta insistir a José M<sup>a</sup> Toro en esta filosofía, cambiando uno de los términos de la frase “sin prisa y con pausa”, por tanto, lentificar, a lo que hay que añadir, pausar. Es precisamente la pausa, entre la inspiración y la espiración, lo que al respirar ayuda a la toma de conciencia emocional y a la regulación de los estados afectivos desajustados.

Pero no solo como recurso para la gestión emocional, sino como hábito consciente de descanso para provocar alivio y bienestar, que contrarreste la ansiedad, el estrés y, en demasiados casos, la enfermedad a la que nos somete la dictadura de la inmediatez. Este dejar de hacer que impone el “detenerse” nos ofrece un espacio seguro para “tenernos” a nosotros mismos y con ello darle sentidos alternativos a nuestra existencia.

Los puntos STOP que propone José M<sup>a</sup> Toro y que ejemplificaremos en el apartado de orientaciones, podría ser un interesante recurso para practicar “detenernos para tenernos”.

## **5. Realizando rituales**

*Los ritos son necesarios. ¿Qué es un rito? [...] Es lo que hace que un día sea diferente de los otros días...” (El Principito, 87)*

*“Fue así como el principito domesticó al zorro”. Es a través de los rituales como nos “domesticamos”, nos hacemos del hogar, transformando lo extraño en conocido para vincularnos en la proximidad emocional con el/lo otro.*

Por establecer una secuencia explicativa habría que definir tres elementos: las rutinas, los ritos y los rituales. Las rutinas son acciones constituidas por una serie de pasos secuenciales con una lógica determinada. Los ritos son la repetición cotidiana de esas rutinas. Y el ritual es la toma de conciencia del sentido de esos ritos y de sus finalidades (por qué y para qué).

Nuestros niños y niñas, en su vuelta al cole, necesitarán de esta triada para “domesticar”, hacer suyo, el nuevo contexto en el que van a desarrollar su convivencia con el acto de enseñar y aprender. Además, como nos señala el zorro, todo rito anticipa lúdica y motivacionalmente la experiencia de su significado y provoca un sentimiento de pertenencia por ese crear lazos que conlleva.

Rutinas y ritos, pero no consignas. El elemento ritual que proponemos, para que tenga valor educativo, debe tener no solo significado, es decir, comprenderse, sino lo fundamental es que sean acciones “con sentido”. **Con sentido**, por tener un “porqué”, una razón, un motivo; y un “para qué”, una finalidad, una función. Pero, además, deben ser rutinas y ritos “**consentidos**”, es decir, asumidos voluntaria, consciente y responsablemente por los sujetos; deben tener un “con quién”.

El Principito, en su conversación con el farolero, nos aclara esta diferencia fundamental:

*-Buenos días. ¿Por qué apagas el farol?*

*-Es la consigna -contestó el farolero- Buenos días.*

*-Qué es la consigna?*

*-Apagar el farol. Buenas noches.*

*Y volvió a encenderlo.*

*-Pero ¿y ahora por qué acabas de encenderlo nuevamente?*

*-Es la consigna -respondió el farolero.*

*-No te comprendo -le dijo el principito.*

*-No es necesario comprender nada. La consigna es la consigna. Buenos días. -dijo el farolero, apagó el farol y secó su frente con un pañuelo a cuadros rojos.*

*-Mi oficio es terrible. Al principio era más razonable. Apagaba el farol por la mañana y lo encendía por la noche. El resto del día lo utilizaba para descansar y el resto de la noche para dormir...*

*-Después la consigna cambió? -interrogó el Principito.*

*-La consigna no ha cambiado -respondió el farolero. ¡Ese es el drama! Año tras año el planeta gira más velozmente y la consigna no ha cambiado.*

Queridos/as maestros/as, ¿les suena algo este paralelismo? Seguramente queda clara la diferencia entre rito y consigna, por verse identificados/as con el personaje del farolero ¿verdad?

Para que este aprendizaje ritual sea efectivo en nuestra vuelta al cole deberemos definir los rituales previamente, enseñárselos a nuestro alumnado, de modo que le confieran sentido y se motiven a “consentirlas”, practicarlas para que se interioricen, y revisar su uso y aplicación cotidiana.

Nuestra propuesta está basada en la capacidad que tenemos los seres humanos para construir de forma creativa paralelismos entre elementos de la realidad utilizando metáforas. A partir de ello, en *EducaEMOción* (Rodríguez, 2018) ofrecemos las *metáforas vida*, que se trata de un recurso metodológico educativo-terapéutico, consistente en la vivencia simbólica de un aspecto socioafectivo del sujeto, con el objetivo de promover cambios y aprendizajes vitales.

En nuestro caso, propondríamos una serie de rituales simbólicos, asociados a medidas de prevención del contagio (lavarse las manos con agua/gel, limpiarse los pies en la alfombra, colocarse la mascarilla, etc.) y a otro tipo de acciones relacionadas con la convivencia en el aula (saludar, mirar a los ojos, hacer una pausa, etc.), que funcionarían a modo de mini-metáforas vida.

Estas operarían como representaciones rituales de carácter metafórico, asociadas a conductas de prevención de contagio o de convivencia saludable, cuyo contenido se traduce en significados y actos simbólicos, a través de los cuales se toma conciencia y se interioriza un aspecto afectivo vinculado con el desarrollo socioemocional de quien lo está practicando.

## 8. HACER COTIDIANO LO ESENCIAL

*“Pero, si me domesticas, tendremos necesidad el uno del otro. Serás para mi único en el mundo. Seré para ti único en el mundo...”* (El Principito, 83)



Nunca pude imaginar que la educación emocional se demandaría de forma tan urgente como consecuencia de una crisis sanitaria como la que estamos sufriendo y de la convalecencia futura que vamos a tener que pasar.

Ahora se trata de darle continuidad al impulso generado por la urgencia de ofrecer una respuesta a lo inmediato para que lo trascendente, lo esencialmente humano, sea lo central del acto educativo. Y que así nuestro alumnado sea único en el mundo y su maestro/a sea, es decir TÚ, seas único en el mundo.

De nada sirve que paliemos los efectos inmediatos del post-COVID si mantenemos nuestra vulnerabilidad ante sus desarrollos futuros y las nuevas crisis de diferentes órdenes que nuestra sociedad va a tener que enfrentar. Porque toda vacuna comporta seguir manteniendo su aplicación y estableciendo medidas preventivas para abordar nuevas situaciones de adversidad.

En Canarias, de 1º a 4º de Primaria, tenemos el privilegio de disponer de un espacio propio, la asignatura EmoCrea, para abordar los aprendizajes necesarios con los que ayudar a nuestro alumnado a tratar de forma competente con su propia vulnerabilidad y a construir sujetos resilientes. Pero ¿y cuando no hay currículo específico de educación emocional?

Lo relevante en la educación emocional tiene que ver con la **“presencia” del docente como principal recurso educativo** y con la manera de realizar la programación de la acción educativa, particularmente en el plano del diseño de **actividades de enseñanza-aprendizaje**. Lo que propongo es establecer las competencias emocionales y creativas cómo núcleo central de la programación de actividades, en torno al cual conectar las competencias de las restantes

áreas curriculares. En este sentido lo emocional y lo creativo se constituye como la “médula espinal” en la que se “engancha” el resto de áreas del currículo, porque partimos de la idea de que si lo central en nuestras vidas, como seres humanos, es la emocionalidad consciente y compartida, lo coherente es que en nuestros aprendizajes también se siga este mismo principio.

## MEDULARIDAD EMOCREATIVA



El segundo gran recurso que tenemos para extender, más allá de la urgencia de lo inmediato, el tratamiento de lo emocional **es reforzar la colaboración con las familias**.

Una de las enseñanzas que debemos extraer del período de confinamiento es que los padres y las madres no pueden ni deben asumir la labor docente en cuestiones académicas. Pero lo que sí podrían asumir es el papel de colaboradores en el entrenamiento de competencias emocionales de sus hijos/as, y, en general, de las llamadas habilidades blandas, como pueden ser todas las capacidades ejecutivas, el pensamiento crítico, el pensamiento creativo o el aprendizaje cooperativo tan necesarios en los últimos tiempos.

Esto puede tener un efecto colateral positivo sobre la propia familia. Cuando los padres y madres “juegan” a hacer educación emocional con sus hijo/as, ellos/as también se ven afectados por ese bienestar. Porque se sabe que la mejor manera de aprender algo es enseñárselo a alguien.

## 9. CUIDARTE PARA CUIDARLOS

*“Es necesario proteger a las lámparas: un golpe de viento puede apagarlas...” (El Principito, 94)*



Siempre me ha atraído la imagen del docente como una vela prestando su fuego a otras velitas. De hecho, hay un estrecho paralelismo entre “dar la luz” y enseñar, que viene desde la antigua Grecia con la mayéutica socrática. Pero hay que tomar conciencia de que una vela se desgasta, puede hasta quemarse con su propio fuego y, en algunos casos, por inclemencias ambientales, se apaga.

No descubro nada si advierto sobre el componente de erosión emocional que comporta el ejercicio de ayudar a aprender. No solo la experiencia personal y cercana así lo dicta, sino que la investigación lo confirma empíricamente.

Un desgaste que, en un período de crisis como el que vivimos, se amplifica aún más situando al borde del precipicio de la enfermedad al colectivo docente. Estudios recientes, como el llevado a cabo por mi buen amigo, el profesor José Antonio Younis, han aflorado un conjunto de síntomas como: la angustia por la muerte, la experiencia de sentirse superado, el agobio por el trabajo, la culpabilidad, los cambios de humor, los trastornos físicos (dolor de cabeza, estómago, cervicales, alteración del sueño), que manifiestan que nuestro cuerpo-mente pedía auxilio. A lo que hay que añadir que la atribución mayoritaria de la causa de esa sintomatología era el propio trabajo docente.

Quisiera hacer una mención especial a los efectos dañinos de lo que se ha diagnosticado como **estrés empático** (siento tanto lo que siente mi alumnado, que sufro igual o más que ellos/as). Nuestros estudios indican que el amor hacia al alumnado tiene una parte oscura que predispone al desajuste emocional. Por tanto, no es suficiente con querer al alumnado, hay que saberlo hacer (**amor competente**) para estar protegido con anticuerpos emocionales.

Siempre recordaré a una maestra que se sinceraba y me expresaba ante todo su claustro que, de tanto sufrir por su alumnado, había tomado la decisión de no sentir nada por ellos/as. Casos así nos podrían llevar a extraer la conclusión

de que un mayor vínculo afectivo con el alumnado predispone a una mayor tendencia a padecer un trastorno emocional por parte de los docentes.

Los resultados de los trabajos que hemos realizado nos advierten de los peligros del “amor educativo”, tanto desde una perspectiva cuantitativa como cualitativa. Un exceso de vínculo puede llevar al docente a un “darse afectivo” que lo vacíe emocionalmente y que, en un contexto de complejidad de la tarea de enseñar, aumente su vulnerabilidad, precipitándolo hacia el desajuste emocional.

Pero habría que advertir que establecer una relación directa entre vínculo afectivo del docente y trastorno emocional resultaría engañoso si no tuviésemos en cuenta otros factores. En primer lugar, dicha relación no se puede aislar de la propia competencia emocional de los docentes. Los datos nos indican que cuando las competencias de comprensión y regulación emocional están ausentes, el profesorado tiende a un mayor desajuste afectivo.

Por tanto, podríamos concluir que si el docente se vincula afectivamente con su alumnado sin la protección de las competencias que le ayuden a afrontar el desgaste emocional que ello provoca, podría desembocar en una mayor tendencia al desajuste afectivo.

Por ello, no podemos renunciar a seguir manteniendo que el “amor educativo”, o si se quiere el vínculo emocional del docente con su alumnado, es un elemento clave de la calidad educativa y de la transformación personal de los miembros de la comunidad escolar, siempre y cuando, y aquí está la advertencia que nos hacen los resultados de nuestros trabajos, se ponga en práctica modo competente.

Queda pendiente indagar sobre la relación entre el compromiso afectivo con el alumnado y la salud emocional de los docentes, analizando las motivaciones que sostienen ese vínculo emocional. Mi hipótesis es que las consecuencias que tiene la relación afectiva con el alumnado sobre el bienestar emocional del profesorado serían diferentes si se sostienen en motivos que cubren necesidades de **realización social**, que si lo que está buscando el docente es satisfacer déficits de bienestar personal y/o de vinculación social. En este segundo caso, creemos que el profesorado que busque cubrir sus necesidades personales y de afecto interpersonal a través del vínculo emocional con su alumnado estará más expuesto a experimentar miedo a no conseguirlo y al decaimiento y el malestar, por la falta de reciprocidad que, en muchas ocasiones, ocurre en el contexto cotidiano del aula.

Por tanto, bienestar del profesorado en general y su cuidado emocional en particular, debería convertirse en una prioridad a la hora de abordar la vuelta al cole. Y para ello es importante ofrecer a nuestros/as maestros/as las herramientas para saber gestionar las propias emociones en situaciones como esta. Serían nuestras “EPI docentes”, a lo que habría que añadir la idea de la distancia “mínima” de seguridad empática para no sufrir con el dolor de nuestro alumnado y con ello prevenir la aparición de trastornos psicológicos.

En síntesis, nuestra penúltima propuesta (porque la última la pones tú) consistirá en ofrecer orientaciones al profesorado para que aprenda a amarse a sí mismo y a ser competente en el BienSer.

## **10... TU HACIA DÓNDE**

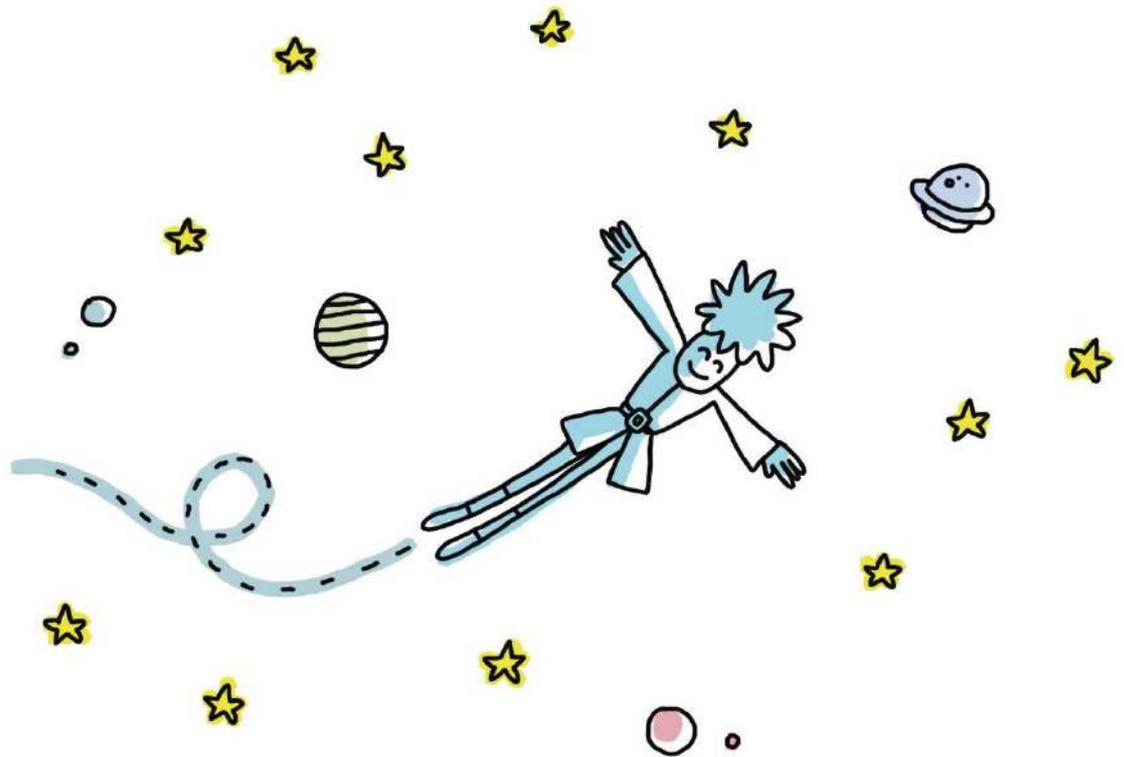
Pues ahora te toca a ti proponer nuevas finalidades que ensanchen, desde tu experiencia docente, a ras de aula, aquello que consideres que pueda ayudar a humanizar nuestra vuelta al cole.

Desde la generosidad, siéntete protagonista y creativo/a en la contribución de hacer que ese empezar de nuevo se haga desde el corazón.

### TERCERA PARTE

## MEDIOS PARA HACER EL CAMINO ¿CÓMO? RECURSOS DIDÁCTICOS

*“Cuando mires al cielo, por la noche, como yo habitaré en una de ellas, como yo reiré en una de ellas, será para ti como si rieran todas las estrellas. ¡Tú tendrás estrellas que saben reír! [...] Será como si te hubiera dado en lugar de estrellas... un montón de cascabelitos que saben reír...” (El Principito, 105)*



Toca ahora, en el tercer apartado de este material, aterrizar en el CÓMO, ese lugar en donde el docente se mueve de manera natural, donde hace efectiva la condición de maestro y maestra. Porque enseñar es hacer, es ejecutar, es practicar (Rodríguez, 2018).

En este capítulo, de carácter metodológico, ofreceremos una serie de recursos y orientaciones con los que ayudar a establecer un tránsito, un trayecto, una conexión entre los puntos que constituían los dos apartados anteriores: el “desde dónde” y el “hacia dónde”, entre los principios de referencia y las finalidades de llegada.

Son, por tanto, medios, porque están “en medio”, entre el punto de partida y la meta a alcanzar, y ahí está el fundamento de la complementariedad de los elementos de la triada: el sentido (por qué), el trayecto (cómo) y el proyecto (para qué).



Era necesario detenernos en la reflexión previa de los capítulos precedentes, con la que trazar un marco de sentido, para así evitar convertir este documento en un mero recetario de actuaciones sin alma, cargadas de buena voluntad activista, pero vacías de sentipensamiento.

Son **propuestas** de recursos, por tanto, quedan a disposición de los/as docentes para ser utilizados desde el gran margen de originalidad que establezca quien los aplique: adaptándolos al contexto específico (realidad sociocultural, centro, etapa, curso, características del alumnado, etc.), mejorándolos desde la reelaboración personal que realice el profesorado, o simplemente teniéndolos como referencia para promover la creatividad docente desde la que diseñar su propio recurso.

Debo, antes que nada, reconocer y agradecer la autoría de todas las personas que han colaborado generosamente con cada una de las propuestas de sus cómo. Ellas, y quiero enfatizar el femenino porque, a excepción de yo mismo y mi buen amigo José M<sup>a</sup> Toro, todas son mujeres, han contribuido desde su rica experiencia como maestras y/o educadoras; por tanto, está garantizado que estos recursos vienen cargados de nutritiva vida escolar.

Organizaremos este apartado siguiendo la guía que establecimos en el que lo precedió, de modo que aportaremos las propuestas metodológicas para cada una de las finalidades indicadas anteriormente.

## **RECURSO 1.1: Guía de orientaciones preparatorias para la vuelta al cole del profesorado**

FIN 1: *Pre-pararte para la vuelta al cole*

AUTORÍA: Mónica Viña Salguero

### **RESUMEN:**

El/la primero/a que llegará al cole será el/la maestro/a, por lo tanto, parece necesario que sea el/la primero/a que se “pre-pare”. Con este recurso se ofrecen una serie de propuestas para ayudar a los docentes a realizarse este preparatorio de su vuelta al cole.

Concretamente, se realizan una serie de propuestas para establecer una bienvenida, que bien podría organizar el equipo directivo, dirigida al colectivo docente de su centro.

Además, se incluye una dinámica, que podría remitirse con anterioridad a su incorporación a los centros, en la que, partiendo del paralelismo de realizar el viaje de vuelta hacia buen puerto, ayudará a tomar conciencia al profesorado del equipaje emocional que traerá a la escuela, de sus expectativas sobre lo que va a encontrar en ella, y a realizar una reflexión esperanzada de los apoyos y ayudas que podrá encontrar para hacer del colegio un espacio de seguridad.

### **DESARROLLO:**

Durante la primera semana de incorporación al centro se propone realizar un **plan de bienvenida** al profesorado consistente en la realización de una serie de actividades orientadas a crear un clima de acogida, cohesión grupal y orientación a los docentes respecto a la nueva situación que van a vivir.

Algunas propuestas de este plan serían las siguientes:

- 1) **Acogida al claustro** a través de carteles con frases motivadoras que transmitan calma, junto con folletos sobre el nuevo curso escolar con la información más relevante para empezar a funcionar.
  - Antes de iniciar el primer día de clase sería adecuado que los equipos directivos mostrasen a su tripulación un pequeño dossier informativo sobre cómo se plantea la nueva incorporación a las aulas, esto nos permitirá que los tripulantes del barco conozcan toda la información con antelación para poderla transmitir con calma a sus viajeros cuando lleguen a sus camarotes.
  - En esta carta podemos incluir los protocolos y el plan de contingencia con los aspectos más importantes que debemos transmitir a nuestro alumnado, pero con el tiempo suficiente de antelación para que el profesorado pueda ir asumiendo con tranquilidad los diferentes cambios sin producir ansiedad en el claustro.

- 2) **Asamblea de bienvenida** y presentación de las pautas comunes para asumir la nueva normalidad dentro de las aulas.
  - Debemos recordar que al ser grupos de convivencia estables no podremos tener relación entre el alumnado como en años anteriores y, previamente, para seguir la misma línea pedagógica, podemos establecer en el claustro cómo serán los primeros días de cole, dando la máxima importancia a la educación emocional durante la semana de acogida.
- 3) **Realización de actividades de cohesión grupal** por parte del equipo educativo, que permitan crear lazos con el profesorado que se incorpora por primera vez al centro y con el profesorado que tiene continuidad, mostrando los aspectos más importantes de la nueva normalidad en el centro.

Durante la primera semana se realizan en sesión de claustro las dinámicas de conocimiento, de empatía, de identificación de emociones, que serán las mismas que llevaremos luego al aula con el alumnado para reconocer y regular nuestras emociones.

- 4) **Simulacro a bordo.** Los primeros días de septiembre podemos realizar simulacros con el profesorado, antes de que se incorpore el alumnado para ir haciéndonos a las nuevas rutinas.
  - Debemos tener en cuenta que el profesorado lleva tantos meses como el alumnado, sin entrar en el centro escolar y que también necesitará un plan de acogida para adaptarse.
  - Proponemos que el centro elabore un calendario con un cronograma de actividades, horario de simulacros, planos de flujo de entrada y salida.
  - Un manual de acceso al centro que luego, también puede servir para las familias y alumnado, en el que se incluya las señales que se van a encontrar y sus significados.

Se presenta una actividad preparatoria dirigida a que el profesorado se sitúe desde una perspectiva emocional favorable para afrontar de forma resiliente la nueva realidad incierta y compleja que van a vivir en su vuelta al cole.

### **TÍTULO DE LA DINÁMICA: *Preparando el viaje***

Se acerca el inicio de un curso escolar especial, que podríamos representar como una travesía, con una predicción de condiciones adversas, pero tal como dice William Sheld: *“Un barco en el puerto está seguro... pero para eso no se construyen los barcos”*.

Como docentes podríamos afrontar este viaje y trazar rumbos que nos permitan seguir un trayecto que nos lleve de nuevo a buen puerto. Para eso siempre tendremos los faros en la costa que nos podrán ir guiando con su luz para no encallar.

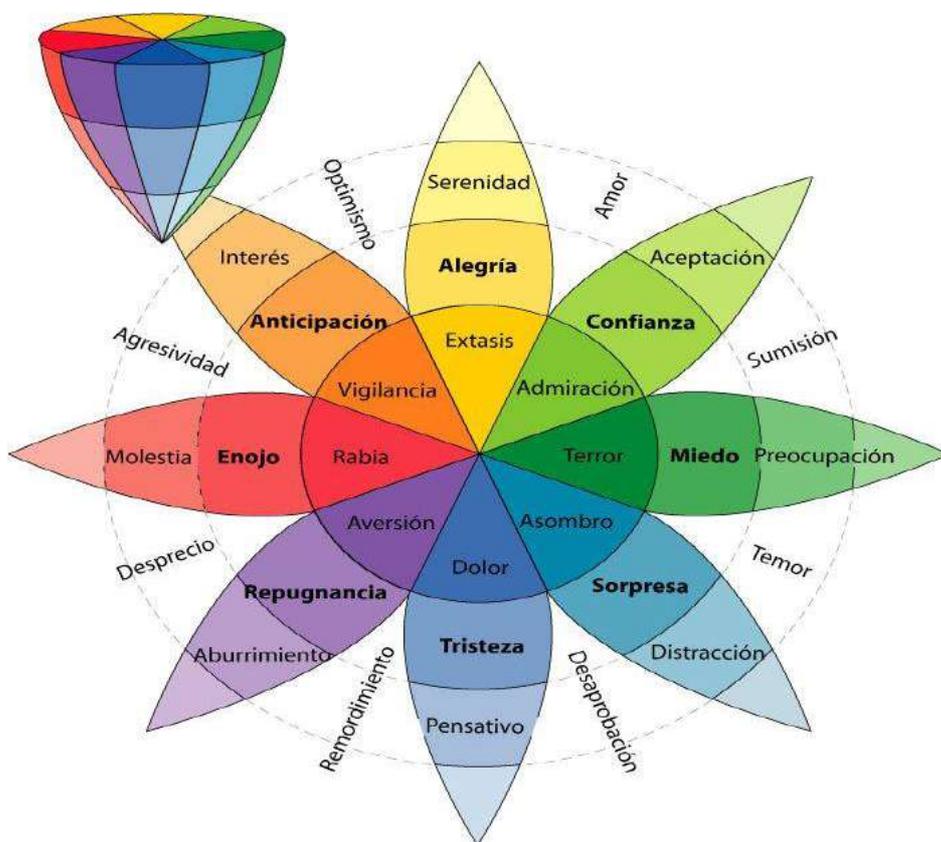
En todo viaje hay que preparar un equipaje, unas maletas en las que los docentes podemos incluir los utensilios necesarios para afrontar esta travesía.

### ¿Qué llevo en mi maleta emocional?

Para prepararnos sería bueno que hiciéramos un listado de todas esas emociones que hemos ido cargando en nuestra maleta durante el confinamiento y en estos meses de verano, junto con la incertidumbre que supone lo que nos vamos a encontrar. Quizás esto nos ayude a empezar un primer trayecto de encuentro con nosotros mismos, antes de subir a bordo.

Te proponemos que identifiqueS las emociones que traes antes de subir a bordo y que podemos compartir con el resto de compañeros y compañeras de viaje, una vez estemos en cubierta. Nos pueden servir para hacer una reflexión compartida de cómo nos sentimos.

Te adjuntamos un listado de vocabulario emocional que puede servirte de ayuda para identificar tus emociones.



### ¿Qué obstáculos pienso que puedo encontrar en la vuelta al cole?

Para alcanzar un objetivo hay que recorrer un camino, y ese camino por lo general, tiene obstáculos que lo hacen más o menos complicado. La vuelta a la docencia se nos plantea como una travesía llena de obstáculos, y a cada docente se nos pueden plantear muchos y diversos. ¿Cuáles son los tuyos?

Antes de salir del muelle todo barco debe tener un destino y en su carta náutica trazar el mejor de los rumbos. Te proponemos trazar el rumbo en tu carta náutica, indicando en ella cuáles son los obstáculos que crees que puedes encontrar a la vuelta a las aulas. Luego podemos compartirlo con el resto de docentes por ciclos, departamentos o etapas, y en equipo adaptar el rumbo o diseñar, un rumbo común que ayude a superar nuestras preocupaciones.



Algunas preguntas que pueden ayudar a organizarte:

- ¿Cuáles son las principales dificultades que se me presentan?
- ¿Otros docentes las comparten?
- ¿Hay alguna que esté en mi mano ponerle solución?
- ¿De qué forma podemos solucionarlo?
- ¿Hay más de una solución para afrontarlos?
- ¿Qué voy a hacer con las que no puedo solucionar?
- ¿Las llevo en mi equipaje ocupando espacio o podemos buscar un lugar donde estibarlas para que no supongan una carga innecesaria?

### ¿Cómo puedo navegar con seguridad en mi barco?

Cuando comenzamos un trayecto lo primero que hacemos es comprobar que los elementos de seguridad funcionan: cinturones de seguridad, chalecos, salvavidas, luces, señales, etc.

Antes de iniciar el viaje en este nuevo curso sería adecuado que realices un listado de aquellas acciones y/o fortalezas que personalmente te hacen sentir seguro/a. Además de las que son reglamentarias, puedes localizar aquellas más personales que podrán servirte de ayuda para tener tu espacio bajo control.

Puedes comunicarlo a tu equipo directivo ya que poder contar con elementos que nos aporten seguridad nos dará mayor seguridad para avanzar cuando haya dificultades. Algunas propuestas de elementos de seguridad podrían ser:

- Chalecos: mascarillas, gel,
- Botes salvavidas: Espacios seguros donde poder descansar con aforos limitados.
- Luces y señalética: carteles indicadores de pautas y rutinas a realizar. Protocolos visuales.
- Segundo de abordaje: es la figura que se designe desde el centro para resolver dificultades en los grupos de convivencia estable. Responsables COVID.
- Campana o sirena: Buzón de dudas a los coordinadores o equipos directivos, donde expresar inseguridades que no saben cómo resolver o persona de contacto urgente ante un posible caso de contagio.

Cada barco, según su tipología, tendrá más o menos elementos de seguridad, que pueden ser diferentes en función del número de líneas del centro.

## **RECURSO 1.2: Guía de orientaciones preparatorias de la familia para la vuelta al cole de sus hijos/as**

FIN 1: *Pre-pararte para la vuelta al cole*

AUTORÍA: Ainhoa Sánchez Martín

### **RESUMEN:**

En este recurso se presentan algunas orientaciones que puedan ayudar a las familias en el acompañamiento a sus hijos/as para la vuelta al cole, siendo conscientes de sus emociones y generando un ambiente emocionalmente adecuado para estos momentos de incertidumbre.

Es importante tener en cuenta que cada familia es única y cuenta con unas vivencias, situaciones y maneras de relacionarse específicas. A continuación, ofrecemos algunas orientaciones con la idea que puedan ajustarse y adaptarse de la mejor manera a cada sistema familiar.

Lo propio sería que estas indicaciones fuesen ofrecidas desde el centro a los padres y madres del alumnado, de manera que se establezca un vínculo de comunicación previo entre el equipo directivo y las familias.

### **DESARROLLO:**

Como aspecto previo, es importante transmitirles a los padres y madres un principio de referencia fundamental: si siempre ha sido necesaria la colaboración entre la familia y la escuela, en este tiempo en donde todo se ha descolocado, es aún más necesaria una alianza sólida entre ambas.

Y si existe un ámbito donde esta complicidad puede ser efectiva es precisamente en el apoyo mutuo para ayudar a los niños/as a afrontar de manera resiliente los efectos de este contexto de crisis.

Por eso, en esta vuelta al cole, resulta prioritario centrar nuestro foco en el acompañamiento emocional que ya desde casa se puede realizar para que su reencuentro con lo escolar, cargado de afectos revueltos e inciertos, puede asimilarse con la participación de los padres y madres en este “remar juntos”.

De este modo las primeras propuestas que se portan hacen referencia a una serie de orientaciones sobre cómo llevar a cabo un acompañamiento emocional.

### **Orientaciones generales para padres y madres sobre cómo acompañar educativamente desde el corazón**

Acompañar a nuestros hijos/as en su crecimiento es un proceso de aprendizaje continuo, requiere de nosotros, sus padres y madres, una disposición para aprender, expandir nuestros corazones, acertar, equivocarnos y continuar aprendiendo.

Para ayudar a nuestros hijos/as en su emocionalidad, es importante como premisa tomar consciencia de nuestras propias emociones, escuchar nuestro corazón emocional, comprenderlas y elegir con responsabilidad, qué hacer para ir hacia nuestro propio desarrollo personal. Y, de esta forma, generar ambientes familiares de seguridad y crecimiento.

Con esto, planteamos unos pasos para relacionarnos de forma competente con el sentir emocional de nuestros/as hijos/as:

1. **RECONOCER SUS EMOCIONES:** observar las sensaciones de nuestros hijos/as a través de su corporalidad, de su tono de voz, de su expresión facial, de sus palabras, de su actividad. Escuchar su corazón emocional con naturalidad y sin juicios, identificar sus emociones, si tiene miedo, alegría, tristeza, rabia, vergüenza...

2. **VALORAR Y COMPRENDER SUS EMOCIONES:** escuchar el corazón emocional de nuestros hijos, aceptar su emoción sin juzgarla, comprender que los seres humanos no elegimos la emoción que estamos sintiendo, las emociones tienen su propia razón de ser, están en nosotros para nuestra supervivencia. Hacerles sentir comprendidos/as. Cuando un niño/a se siente comprendido, entiende que lo que le ocurre es normal, esto le ayuda a desarrollar toda su creatividad para regular sus emociones y vivirlas de la forma más ajustada.

3. **CREAR ALTERNATIVAS DE REGULACIÓN Y TRANSFORMACIÓN:** ahora bien, comprender la emoción de nuestros hijos no significa permitir los comportamientos que se podrían generar por una emoción desadaptada. Es importante poner límites y ayudarles a hacerse responsables de sus comportamientos y así encontrar alternativas que le ayuden a afrontar la situación de forma favorable. Por ejemplo, decirles “Comprendo que sientas miedo, es un reencuentro y una situación nueva, ¿qué podemos hacer para ayudarte y que despiertes alegría por ir al cole?”

4. **ACTUAR PARA TRANSFORMAR:** compartir con nuestros hijos/as momentos de juego y diversión, hacer deporte, contar cuentos, escuchar música, cantar, bailar, frecuentar espacios con personas donde “nos contagiemos” de bienestar.

Con todo esto, a continuación, se reflejan algunas orientaciones generales y por fases con actividades para el acompañamiento a nuestros hijos/as en la vuelta al cole:

- Conocer la información previamente sobre el protocolo y los detalles para la vuelta que ha establecido el centro escolar, así como de los materiales y la organización necesaria.
- Reflexionar sobre tus propias emociones, necesidades y motivaciones. Dialogar con tu corazón emocional, comprender tus emociones, asumirlas y regularlas para que favorezcan tu propio cuidado y así el acompañamiento a tus hijos/as.
- Comunicar al docente, si lo consideran oportuno, aspectos sobre la situación familiar, inquietudes, sensaciones ante la vuelta al cole, etc.

## Antes de la vuelta al cole

- **“Hacer visible lo esencial”**: con la idea de acompañar a nuestros hijos/as en su regreso al cole desde el corazón, entendemos que es importante tomar consciencia de nuestras emociones y de las emociones de nuestros niños/as ante la nueva situación, para ello proponemos:
  - Dar un paseo por la zona del colegio con nuestros hijos/as y que expresen que les parece volver al cole, qué sensaciones tienen al pasear por la zona, mantener una comunicación de corazón a corazón y comprender sus emociones.
  - Aprovechar los momentos en los que organizamos con nuestros hijos los materiales para el curso para generar una conversación con ellos/as: “¿Qué piensan sobre la vuelta al cole?” “¿Qué les motiva?” “¿Qué sientes al pensar en el primer día de cole?”, etc. Y expresarle cómo te sientes tú, qué motivaciones tiene volver al cole...
  - Crear un dibujo, mural, cartulina con imágenes, en el que se refleje lo que sienten tus hijos/as con su reencuentro con amigos y profesores. Se puede ir haciendo durante los días previos e ir añadiendo nuevas sensaciones y motivaciones.
  - “Viajando hacia el cole”. Imaginarnos en un viaje que nos lleva hasta el colegio y crear “mi cuaderno de bitácora”, una presentación con imágenes, un video, una canción... Esta actividad se puede realizar en papel o, con recursos audiovisuales. Se trata de encontrar la manera con la que el niño/a se sienta más identificado. Entonces reflejar qué sienten y piensan ante la vuelta al cole. Se pueden incluir recuerdos sobre el cole, motivaciones, lo que sienten al reencontrarse con compañeros/as y profesores... La propuesta es que una vez tengan su bitácora, la compartan con la familia y generar un momento de conversación con aprendizajes para todos, que favorezca la vuelta al cole.
- **Comunicar con inteligencia emocional** lo que puede ser la nueva llegada al cole:
  - Contarles un cuento sobre cómo puede ser la llegada al cole. Es muy importante tener presente cómo nos comunicamos con nuestros hijos/as y elegir un buen lugar y momento. Puedes dejar volar tu creatividad, inventar la historia, usar marionetas, juguetes, etc.
  - En este momento también es muy importante ser consciente de tus propias emociones, para no poner sentimientos nuestros en ellos, ni proyectar nuestras propias sensaciones.
  - Además, es un momento ideal para escucharlos si tienen preguntas o inquietudes, hacerlos sentir comprendido/a y acompañarlos.

“¿Cómo podemos ayudarte en estos momentos?” “¿Qué te gustaría para volver al cole con alegría?”...

- **Generar ilusión** para el reencuentro:
  - Elegir juntos una canción que les guste y les genere alegría y motivación, escucharla, cantar, bailar y asociarla a los nuevos retos que van a llegar al entrar en el cole
  - Nombrar lo que les gusta del cole -amigos, profes, actividades...- y recordar, si lo consideran, buenos momentos vividos en el colegio.

### **El primer día de cole**

- **Generar confianza:** buscar un momento tranquilo por la mañana en el que le expreses con claridad y sinceridad lo que va a pasar y generar seguridad. “Hoy es un día especial, vamos a regresar al colegio y...” Es muy importante transmitirles tranquilidad y confianza. Si puedes, tómate tu tiempo, las prisas no ayudan.
- Observa las sensaciones corporales del niño/a, valida sus sentimientos, que se sientan comprendidos les da fuerza para afrontar la nueva situación.
- Si es el caso, pueden preparar algo juntos o llevar algún recordatorio (un dibujo, una frase, un llavero...) que le ayude cuando tenga miedo, inquietud o ante la incertidumbre.
- Por el camino, es importante divertirse, reírse, escuchar música, esto ayuda a eliminar el estrés y relacionar la experiencia como positiva.
- Si es posible entra, acompaña hasta donde te permita el centro educativo, saluda a los profes y amigos con alegría y tranquilidad. Despídete de tu hijo/a con seguridad y cariño y recuérdale cuándo vas a volver a recogerlo.

### **Después del colegio continuamos acompañando desde el corazón**

- **Estar presentes:** hacer sentir a nuestros hijos/as que estamos a su lado, que pueden contar con su familia, que los acompañamos y pueden confiar. Dar seguridad y sentido de pertenencia a la familia.
- **Validar su vivencia:** dedicar tiempo de escucha, conversar sobre el día de colegio, preguntarle cómo se ha sentido, observar sus reacciones y escuchar sin miedo a lo que te pueda responder.
- **Comprender** que el estrés de vivir nuevas situaciones puede generar comportamientos de inseguridad, cambios de humor, más llamadas de atención... Acompáñale sin juzgarle, con amor y con límites sanos.

- Acompáñale a comprender sus propias emociones, a regularlas y a transformarlas para su desarrollo personal.
- Comparte momentos de diversión, reír juntos, disfrutar de actividades que les gusten.
- Paciencia, es un proceso de aprendizaje para nuestros niños/as y para todos, como familia.

### **RECURSO 1.3: Propuesta de textos para elaborar un vídeo o una carta de bienvenida dirigida al alumnado**

FIN 1: *Pre-pararte para la vuelta al cole*

AUTORÍA: Paula Alonso Rosario y Berta Cossío Marichal

#### **RESUMEN:**

En este recurso se presentan dos textos en formato de carta, uno para alumnado de Infantil y otro para el de Primaria, con los que ofrecerle una bienvenida anticipada a la vuelta al cole.

Su finalidad es practicar “caricias emocionales” de acogida con las que empezar a preparar nuestro reencuentro desde el corazón con nuestros/as niños y niñas, para así generar un clima protector que amortigüe el “volver a empezar” en el contexto de incertidumbre que va a marcar el nuevo curso escolar.

Se trata de propuestas de formatos que pueden servir de referencia para que la autoría docente tome el protagonismo necesario con el que expresar de forma original dicha bienvenida.

Si nos sentimos especialmente creativos/as, se sugiere complementar el texto con dibujos o simbolismos con los que arropar plásticamente el contenido de la misiva. Y aún más, si se considera viable, se podría grabar un vídeo, con el contenido del texto como guion, en el que utilizar nuestra imagen real o animada para establecer esa comunicación de bienvenida.

### **CARTA AL ALUMNADO DE EDUCACIÓN INFANTIL**

Queridos niños y niñas,

Todo mi cuerpo está sonriendo mientras empiezo a escribir esta carta para vosotros. Al pensar en volver a vernos, me siento tan feliz/contenta/alegre que salen unas estrellitas de mi corazón y de mis ojos brillantes, como cuando estamos muy contentos.

En todo este tiempo y desde que llegó el bichito, todo ha sido un poco raro. Yo también he tenido miedo a veces, otras veces me he sentido triste y otras veces muy aburrida de no poder ver y abrazar a mis amigos y amigas.

Entonces, cierro los ojos y empiezo a sentir un calorcito por dentro porque pienso en nuestras sonrisas y ojos brillantes, cuando llegamos por la mañana para comenzar un nuevo día lleno de aventuras.

Y también pienso en nuestra clase, que se llenará de colores de nuevo con todos los dibujos y tareas que, con tanto cariño, vamos a hacer, y volverá a encenderse con la alegría de nuestras canciones, bailes y juegos.

Pienso en jugar con las letras que bailan y se convierten en palabras, cuentos, historias y seremos brujas, piratas... ¡qué divertido!

Y en volver a encontrarme con todos mis amigos y todos los profes que nos esperan con mucha ilusión para aprender todos juntos.

Ahora me siento tan bien con este calorcito que abro los ojos y... ¡ya no hay que esperar más! Es hora de volver al cole...

#### DINÁMICA COMPLEMENTARIA:

Dar indicaciones al alumnado para que una vez escuche la carta leída por sus padres (o visualizada si se presenta en formato vídeo), cierren los ojos y sientan esa alegría en su corazón y cómo va recorriendo todo su cuerpo. Y una vez lo sintamos, imaginar que de nuestro corazón salen unas estrellitas llenas de luz.

Proponerles que dibujen y pinten una de esas estrellas de alegría y que la lleve el primer día de cole para decorar la clase entre todos/as.

### **CARTA AL ALUMNADO DE EDUCACIÓN PRIMARIA**

De tu maestro/a para cada uno/a de mis alumnos/as:

Querido/a (nombre del alumno/a), soy tu profe, te envío este mensaje/carta porque quedan pocos días para volver a vernos y no imaginas lo feliz que me hace reunirnos de nuevo.

Espero que hayas disfrutado de unas vacaciones reparadoras que te hayan servido para volver a llenar tu corazón de ganas por aprender. Yo, por mi parte, os he echado mucho de menos y he recordado todos aquellos momentos especiales que pasamos juntos, tanto en clase como cuando tuvimos que comunicarnos a través del ordenador.

No podemos negar que el curso pasado ha sido muy diferente para todos/as. Un curso marcado por experiencias llenas de incertidumbre, también de alegría y, para algunos/as, de miedo, tristeza... Yo me quedo con todo lo que hemos compartido, los días en los que nos dimos un gran abrazo, así como aquellos otros donde la pantalla ha estado por medio, pero siempre intentando seguir juntos/as, aprendiendo y desde la distancia, estando cerca.

Tengo unas ganas inmensas de volver al cole de nuevo y poder encontrarnos. Aunque también me preocupa un poco que este regreso no sea como deseáramos. Debemos tener presente que el virus todavía sigue estando y entre todos/as tenemos que buscar la manera de cuidarnos, pero sin perder los lazos que nos unen.

¿Qué te preocupa a ti? ¿Cómo crees que podría ser el regreso para que fuese un momento positivo? Me encantaría leer tus propuestas y también tus preocupaciones para poder buscar soluciones juntos/as. Confío mucho en vosotros y sé que con tu ayuda y la colaboración del grupo encontraremos diferentes maneras de hacer de esta vuelta un momento feliz e inolvidable. Te mando muchos besos y abrazos, seguiré preparando el reencuentro con mucha ilusión, cariño y alguna sorpresa. ¡Qué ganas de volver a compartir, de volver a estar juntos y aprender tanto con y de todos/as ustedes! Nos vemos pronto.

Un abrazo de tu profe...

## RECURSO 2.1: Meditación de la presencia docente

FIN 2: *Hacerse presente*

AUTORÍA: Berta Cossío Marichal

### RESUMEN:

En este recurso se ofrece la oportunidad al profesorado de tomar consciencia de su propia presencia meditando sobre ella, a través de un recorrido sensorial por el aquí y el ahora de nuestro ser y estar docente.

En esta meditación se ejercita el “darse cuenta” como un medio para ayudar a los docentes a desvelar el valor de su presencia en el aula: el mejor presente, el mejor regalo, para el enseñar y el aprender.

Presencia honesta y auténtica de su identidad, su esencia, sin el requerimiento del aparentar y con la mirada apreciativa amorosa del día y la noche que nos constituye.

Presencia solidaria, vinculante, que mira (no ve) y escucha (no oye) el latir afectivo de su alumnado, que huele su aroma emocional y saborea sus gestos amorosos y reparadores.

Esta propuesta puede ser utilizada en diferentes formatos. Como una lectura íntima y personal que el docente realiza para sensibilizarse con respecto al valor de su presencia. También puede ser grabado en audio y escucharse en su propia voz como una guía para realizar de forma individual la meditación guiada. O si se considera viable, invitar al equipo educativo y/o claustro a realizarla de forma colectiva como dinámica preparatoria del comienzo de curso.

### DESARROLLO:

*Colócate en una posición cómoda. Sentado/a, relaja el cuello y tus hombros, creciendo desde tu cuello, alejando los hombros de las orejas. Coloca tus brazos suavemente sobre tus piernas y cierra los ojos. Comienza a poner conciencia en tu respiración, observando cómo fluye, sin juzgar nada, sin pretender nada. Si vienen pensamientos, no luches con ellos, acógelos y suéltalos de una forma ligera, como una nube movida por el viento que pasa por encima de tu cabeza.*

*A través de tu respiración, vete sintiendo y transitando los espacios internos de tu cuerpo. Con el fluir de tu respiración y con cada exhalación, suelta cualquier tensión, preocupación, ansiedad, observando cómo.*

*Ahora que te encuentras presente en tu cuerpo, habitado, tómate unos minutos para recordar algún momento en el que hayas sido feliz con tus alumnos/as, momentos en los que hayas conectado tu corazón con el de algún alumno/a. Recuerda cómo estaba tu mirada, cómo era tu voz, qué clima se respiraba en el aula.*

*Ahora, lleva la atención a tu mirada, a tus ojos y conéctalos con tu corazón y sentir. Recuerda a tus alumnos, obsérvalos, detente en ellos por un momento. Cómo están sus caras, el color de su pelo, sus ojos, cómo es su lenguaje no verbal.*

*Siente cómo puedes hacerte presente a través de tu mirada que conecta con la de tu alumnado como un gesto de amor, de consideración, de hacer valiosa la presencia de cada uno de ellos en el aula, entregándoles el regalo de tu atención.*

*A continuación, céntrate en tus oídos y en los sonidos que están sucediendo en este momento. Siente cómo puedes hacerte presente a través de tu escucha. Recuerda momentos en los que te detuviste a escuchar a tu alumnado, en los que acogiste sus vivencias y opiniones, diste un lugar a sus intereses y a su voz. Cómo se sentían, cómo hablaban, cuál era su tono de voz.*

*Siente cómo esta conciencia en la escucha ayuda a hacer presente tu voz. La intención que ponemos a nuestra voz, el volumen que damos a nuestra voz, cómo el sonido de nuestra voz puede apelar directamente al propio corazón de nuestros alumnos y condiciona el cómo.*

*Ahora pon atención en tu piel, en el calor que desprende, en la magia del contacto. Siente la posición de tu cuerpo ahora mismo y tu gesto. Recuerda esos momentos felices con tu alumnado, cómo era tu lenguaje no verbal, tus gestos, qué calidez desprendía tu piel.*

*Focaliza tu conciencia, en este momento, para oler a tu alumnado, percibir cómo vienen, qué han podido estar viviendo, cómo se encuentran. Aspira su aroma, capta su esencia, huele sus afectos y extrae sensaciones emocionales de ello. Déjate perfumar por su fragancia emocional. Aprecia su olor esencial, cerrando los ojos para mirar desde nuestro adentro, de modo que podamos captar su identidad.*

*Saborea en el aquí y el ahora, el deleite de estar presente con tu alumnado. Ese regusto a dulzura que impregna tu paladar afectivo con los gestos amorosos de tus niños/as. Sus sonrisas, sus abrazos, sus palabras de preocupación por ti y de consuelo, sus interpelaciones cariñosas, sus actos solidarios. Deja que te alimenten, que nutran tu corazón en el banquete generoso de la vida, saboreando, sabiendo a lo que sabe, nuestra existencia y nuestro ser docente.*

*Sentir la importancia y la sencillez de hacerme presente, con mi mirada, con mi voz, con mi cuerpo, con todos mis sentidos. Esta presencia que puede hacerme sentir el latir del aula, cómo están hoy mis alumnos/as y me va a permitir de un modo más suave, más ecológico, abordar el día, considerando, acogiendo lo que sucede y conectando mi corazón con el del alumnado.*

*Esa mirada presente se acomoda de una forma más suave a lo que acontece, nos permite acogerlo y dejar que nuestra clase respire de vida, de esa vida que sucede, que no controlamos. Así, permitir nuestro propio sentir y acogerlo también como parte de lo cotidiano y compartirlo de corazón a corazón con nuestro alumnado, es hacernos también presentes.*

## RECURSO 2.2 Autoinstrucciones para reforzar la presencia docente

FIN 2: *Hacerse presente*

AUTORÍA: José M<sup>a</sup> Toro, de su libro “*Educación con Co-razón*” (página 93)

### RESUMEN:

Este recurso aporta una serie de consignas que el/la docente puede utilizar para promover su presencia en el aula. A través de estas indicaciones puede autoinducirse una actitud de darse cuenta de su ser y estar presente en clase. Además, ayudarán no solo a focalizar nuestra conciencia sobre nuestro cuerpo, sino a regular y reorientar la postura y el movimiento del docente para potenciar la asunción de su presencia consciente.

Se trataría de repetir las internamente, antes y/o durante el desarrollo de las clases, a modo de pensamientos reiterativos, de forma que se consoliden en la práctica como una pauta de presencia.

### CONSIGNAS

- "Hago una parada para recolocar mi postura."
- "Me pongo derecho, pero sin estar rígido."
- "Me doy cuenta del contacto de mis pies con el suelo."
- "Suelto y aflojo los dedos de mis pies y pienso que mi planta se expande, se hace más grande y toca el suelo."
- "Ablando mis ojos y llevo mi mirada hacia atrás."
- "Respiro lenta, amplia y profundamente."
- "Bajo el volumen de mi voz... hablo más lento, más despacio."
- "Puedo y quiero hacer que mi voz sea como una caricia..."

## **RECURSO 2.3: Ejercicio para ayudar al alumnado hacerse presente**

FIN 2: *Hacerse presente*

AUTORÍA: José M<sup>a</sup> Toro, de su libro “*Educación con Co-razón*”, páginas 88-90.

### **RESUMEN:**

Este recurso consiste en un ejercicio con el que provocar la complicitad de nuestra presencia docente para que refuerce la de nuestro alumnado.

Como ya indicamos, desde nuestra presencia es como mejor podemos ayudarles a ellos/as a hacerse también presentes, pero consideramos necesario, además, apuntalar esa presencia mutua a través de actividades específicas que promuevan en nuestro alumnado su sentirse indispensables para sí mismos/as y para lo que están viviendo en el aula.

Practicando este ejercicio ofreceremos a nuestros/as alumnos/as un espacio de reencuentro con su propia conciencia del ser y estar en el aula, utilizando el cuerpo como herramienta, como llave que abre la puerta hacia su interior.

### **DESARROLLO**

#### **Ejercicio: El cuerpo como lugar de presencia**

*Comenzamos observando nuestra respiración y así ir serenando nuestro cuerpo y nuestra mente. Puedes hacerlo con los ojos abiertos o con los ojos cerrados, como tú prefieras.*

*Aunque tus ojos estén abiertos, tu mirada está dirigida hacia tu interior. Es una mirada que no se fija ni se distrae con nada de la clase sino una mirada que escucha lo que vas pensando y sintiendo por dentro. Si prefieres cerrarlos, no olvides que cerramos los ojos no para no ver sino para evitar que nada me distraiga y así poder ver por dentro.*

*Simplemente mira, sin hacer nada más, cómo respiras. Sigue, como a cámara lenta, todo el proceso desde que comienzas a coger el aire hasta que vuelves a soltarlo.*

*El objetivo de este ejercicio-experiencia es hacer presente a tu cuerpo para que tu presencia sea un regalo para tí mismo/a y para el mundo.*

*Respiro visualizando el aire que inspiro, el aire que entra en mí, de color azul brillante, y el que espiro, el que dejo que salga, de color oscuro. Con el aire que entra mi cuerpo se va purificando y voy entrando en un estado de calma, de paz y serenidad. Con el aire que sale voy sacando todo aquello que me molesta, que me preocupa, que me da miedo, que me pone nervioso...*

*En lo más profundo de mí pienso en un punto de luz y energía. Ese punto de luz representa “todo lo mejor” que hay dentro de mí, mis mejores energías.*

*Siento cómo esa luz, esa energía, va haciéndose cada vez más y más grande hasta inundar todo mi cuerpo por dentro.*

*Ahora voy a hacerme consciente de la presencia de cada parte de mi cuerpo como lugar o espacio en el que "lo mejor que hay en mí" (mi esencia) se hace presente.*

*Pienso y hago presente:*

- *Mi cabeza (su posición, las sensaciones que pueda sentir...).*
- *No tengo que hacer ningún movimiento ni modificar nada, solo estar más y más atento y hacer más presente esta parte del cuerpo en la que estoy pensando ahora atentamente. (...)*

*Pienso y hago presente:*

- *Mi cara (se sueltan las tensiones, dejo relajados los músculos de mi cara...).*
- *Me hago presente, aquí y ahora, a través de mi cara.*
- *Mi cara se va volviendo transparente de manera que puede verse en ella la luz y la energía.*

*Pienso y hago presente aquí y ahora:*

- *Mi cuello y la parte superior de mi espalda (toda esa zona se pone blandita, sin tensión...).*

*Pienso y hago presente aquí y ahora:*

- *Mi tronco, mi pecho y mi espalda (recorro con mi pensamiento todo el espacio interno de mi tronco...).*
- *Observo qué es lo que siento, qué es lo que me pasa cuando pienso que mi tronco se suelta y crece en todas las direcciones (hacia arriba, hacia abajo, hacia delante, hacia atrás y hacia los dos lados). Sin hacer ningún movimiento con el cuerpo, solo pensarlo. (...)*

*Pienso y hago presente aquí y ahora:*

- *Mi abdomen y la zona inferior de mi espalda. Pienso en el espacio de dentro de todo mi abdomen como un espacio de energía que se expande y se hace más grande...).*
- *Observo cómo el aire de mi respiración llega y llena por completo esa zona de mi cuerpo. Hago presente la respiración en esa parte de mi cuerpo... Mi vientre se infla al respirar.*
- *Soy una presencia que respira... (..)*

*Pienso y hago presente aquí y ahora:*

- *Mis brazos, mis manos y mis dedos (...)*
- *Mis piernas, mis pies y los dedos de mis pies. (...)*

*Pienso y hago presente aquí y ahora:*

- *A todo mi cuerpo, como un todo, como una sola pieza. Me doy un tiempo para mirar a todo mi cuerpo, sin fijarme ni pensar en nada en concreto.*
- *Me hago presente en mi cuerpo. Yo estoy aquí y ahora, en mi cuerpo. En mi cuerpo, aquí y ahora, presento a la clase y al mundo lo mejor de mí.*

*Pienso y siento que mi presencia está acompañada de presencias, de la presencia de todos y cada uno de mis compañeros y compañeras, de la presencia de mi maestro/a.*

*Percibo internamente la presencia de lo mejor de cada uno de los compañeros y compañeras que están, aquí y ahora, conmigo.*

*Abro mi presencia a la presencia de los otros.*

*Simplemente dejo que suceda y observo qué pasa, qué siento.*

*Me doy cuenta de cómo resuena en mi la presencia de los demás.*

*Mi presencia se abre, mi energía se expande...*

*Ahora voy a contar de 1 a 5 y a la cuenta de 5 abrirás los ojos y te encontrarás muy a gusto, bien descansando, mucho mejor que antes.*

*Uno, subiendo poco a poco.*

*Dos, más arriba cada vez. Realiza varias respiraciones profundas.*

*Tres, estoy aquí y ahora en la clase. Escucho todos los sonidos que me llegan del exterior. Muevo suavemente los dedos de mis manos y de mis pies.*

*Cuatro, realizo de nuevo varias respiraciones profundas, apretando y aflojando los párpados con suavidad antes de abrir los ojos.*

*Cinco (hago un clic con mis dedos). Ojos abiertos, muy tranquilos mucho mejor que antes...*

Sugerimos que, como introducción al ejercicio, se proponga al alumnado bailar de forma libre al son de la canción de la película *Campeones*: "Este es el momento", como una manera de celebrar que estamos en el mejor momento de nuestra vida: el ahora.

## RECURSO 3.1: Acogida para el primer día de clase

FIN 3: *Bien-recibir y volver a pasar por el corazón*

AUTORÍA: Antonio Rodríguez Hernández, inspirado en las propuestas de su maestra favorita, Ángeles Pérez Guirado.

### RESUMEN:

¿Qué hacer con nuestro alumnado cuando lleguen por primera vez al cole, después de este período de separación y pasen el umbral de la puerta de nuestra aula? Seguramente este será un interrogante que para algunos docentes provoque cierto desasosiego en la fase preparatoria de la reentrada. Este recurso ofrece una serie de sugerencias para arrancar el primer día de clase.

Antes de meternos en faenas de protocolos, medidas de seguridad y advertencias normativas, sería necesario ACOGER, en un sentido motivador, de recibimiento y protección.

Entendemos que el acto de la acogida, en ese día tan especial y con tanta carga emocional, debería ser algo más que un bienvenidos/as al nuevo curso. Por eso, se proponen un conjunto de orientaciones, actividades y medios que posibiliten al docente realizar ese abrazo colectivo protector que su alumnado requiere en este volver a empezar.

Si todo lo que en este material se aporta lleva asociado un sentido de propuestas para su adaptación y mejora por parte del profesorado, este recurso tiene un carácter aun más abierto para ser completado y modificado desde lo que le inspire al profesorado.

Por tanto, en él ofrecemos a los docentes un modelo de referencia para aligerarles de la preocupación de tener que empezar desde cero a definir el “primer día de clase”. Pero eso no les exime de ocuparse en contextualizarla a las condiciones propias de su grupo de clase y, sobre todo, de ponerla en práctica, porque para ese CREAR VIDA, el/la único/a indispensable eres TÚ.

### DESARROLLO

¿Cuáles serían las condiciones para una acogida? Tres serían las emociones que deberían respirarse en el aula para que el alumnado, cuando entrase, se sintiese acogido favorablemente: alegría, sorpresa (en su vertiente agradable de curiosidad) y protección amorosa.

#### 1) ¿Cómo llenar de alegría la clase?

Hay que entender la alegría en su condición de sentimiento transformador, capaz de reciclar las emociones desagradables que puedan venir en las mochilas de nuestro alumnado. Y este poder de reciclaje reside en el triple componente que define su esencia:

- ♥ Experiencia afectiva agradable, asociada al bienestar, ya que es la única emoción básica con la que la naturaleza nos dotó a los mamíferos para sentirnos bien.
- ♥ Función filiativa, es decir, promueve la vinculación social, la relación con los otros, por eso resulta incompleto experimentar alegría estando solos.
- ♥ Cualidad expresiva, ya que facilita la comunicación, el poner en común y, sobre todo, la celebración y la fiesta.

Por tanto, todo aquello que podamos utilizar para realizar una ambientación alegre de nuestra clase con música y cartelería, así como con nuestra manera de recibirles (algo tan simple, pero a la vez tan profundo como la sonrisa del docente) sería un factor atmosférico favorable para insuflar alegría en el aula.

A continuación, ofrecemos algunos ejemplos para trabajar la alegría recogidos de internet, adjuntando su correspondiente enlace, para que sirvan de referencia e inspiración al profesorado en su búsqueda de recursos con los que promover un ambiente alegre en el primer día de clase:

- ♥ Juego para trabajar la alegría y el pensamiento positivo: <https://educayaprende.com/juego-educativo-el-jardin-de-la-alegria/>
- ♥ El árbol de la alegría: <https://www.educapeques.com/recursos-para-el-aula/arbol-de-la-alegria.html>
- ♥ Taller de emociones: la alegría. “La clase de Mar”: <http://laclasedemarysusproyectos.blogspot.com/2017/01/taller-de-emociones-la-alegria.html>
- ♥ Dinámica de la sonrisa: <https://educayaprende.com/dinamica-de-la-sonrisa/>
- ♥ Emocionario: Felicidad y alegría. Aula de Elena: <http://www.auladeelena.com/2014/11/emocionario-felicidad-y-alegria.html>

Una última propuesta iría en la línea de desarrollar una dinámica, a modo de lluvia de ideas, para que el alumnado aporte sugerencias de cómo hacer para que nuestra clase sea más alegre. De tal modo que durante el curso se implementen, asignando a cada alumno/a la responsabilidad de dinamizarla o coordinar su puesta en práctica.

## 2) ¿Cómo provocar la sorpresa en el alumnado?

Esta segunda emoción, también de carácter básico, ES ambivalente porque contiene una vertiente agradable, como es la curiosidad, y otra es de tipo desagradable, referida a la tensión que anticipa un potencial peligro.

En este caso, a nosotros nos interesa el primer componente (la curiosidad) por su alto valor motivador, ya que propicia el desequilibrio cognitivo, que, como sabemos, es el mecanismo que activa la búsqueda de conocimiento.

Te proponemos dos recursos para activar la curiosidad:

## a) LA CAJA DE LA JOYA ESCONDIDA

Una propuesta en esta línea sería recibir a nuestro alumnado con una gran caja envuelta en papel de regalo o simplemente atada con un lazo, colocada en un lugar significativo del aula. Si se dispone de tiempo y creatividad para construirlo se podría optar por un cofre del tesoro. Portaría en su exterior, una nota de advertencia que dijese: “No abrir hasta que finalice la acogida”.

La idea sería que el/la docente no hiciera referencia a ella hasta que algún alumno/a preguntase qué hace esa caja en la clase. La respuesta a la presencia de tal objeto misterioso podría tener diferentes direcciones a criterio del docente, en función de la edad del alumnado y la orientación que se quiera dar al recurso:

- ♥ Podríamos hacernos partícipes de su sorpresa, interrogándonos sobre su presencia en el aula, jugando con el alumnado a generar hipótesis sobre lo que hay dentro.
- ♥ Podríamos transmitirles que ha sido enviado por un amigo imaginario que quiere regalarnos algo muy especial que nos servirá a toda la clase para desarrollar el curso escolar que comienza.
- ♥ Podríamos asumir la autoría de ese regalo sorpresa como expresión de nuestro afecto hacia ellos y compartirles que contiene algo muy valioso para vosotros como docentes.

En cualquiera de las opciones sería importante insistir en que dentro de la caja se encuentra un objeto de mucho valor, una especie de joya preciosa, pero que no es material, sino emocional, porque lo más importante de nosotros tiene que ver con lo que sentimos.

Esta caja contendría un gran corazón, que puede estar realizado en diversos materiales (cartulina, goma espuma, corcho blanco, etc.), y simbolizaría el corazón de la clase, que utilizaríamos en la actividad con la que concluiríamos la sesión de acogida. Este gran corazón se extraería cuando finalicemos dicha dinámica y se explicaría en ese momento su significado.

Una vez realizada esta actividad de cierre de la acogida, podría complementarse con otra. Para conectar con el sentido de la dinámica anterior, podrían ampliar el efecto de la sorpresa comunicando al alumnado que todavía queda algo valioso en su interior. Pueden activar su curiosidad mirando ustedes su interior y expresando la maravilla que han visto dentro sin especificar lo que han observado porque es un secreto.

Dentro de la caja se colocaría un espejo. Puede estar pegado en su fondo y debe evitarse que se vea una vez se saque el corazón. La idea es que cuando se asomen a ver lo que hay en su interior vean reflejada su imagen en el espejo, de forma que se transmita la metáfora de que la joya preciosa es él/ella mismo/a.

La dinámica consistiría en plantearle un reto al alumnado en la línea de que en el fondo de la caja se encuentra una joya muy valiosa, que por serlo solo las personas que se consideran valientes (valiosas) pueden verla. Pero para poder observarla tienen que cumplirse tres condiciones:

- ♥ Tiene que ser abierto individualmente porque esa joya es un regalo personal, exclusivo e intransferible (no se puede compartir).
- ♥ No se puede comunicar a nadie lo que se ha visto dentro porque cada uno verá una cosa diferente y si lo comunicase confundiría al resto de compañeros/as que han visto algo distinto.
- ♥ Pero como es algo valioso y sería egoísta quedárnoslo de forma exclusiva, debemos compartir lo que hemos visto sin decir lo que hemos visto.

Se insistirá en que cada uno/a es libre de decidir si quiere ver el interior de la caja, pero en el caso de que lo haga debe cumplir las tres condiciones. Se dejará un tiempo para que cada alumno/a se aproxime lentamente a la caja y la abra para observar su interior. Si se considera, para extender la curiosidad en el tiempo, puede plantearse la posibilidad de que, durante la primera semana, cuando se estime oportuno, quien quiera pueda realizar el ejercicio y compartir la tercera condición a través de un cartel con el título: “El secreto de la joya escondida”, donde podrá escribir lo que ha visto sin decir lo que ha visto.

#### b) KIT DE REGALO DE ACOGIDA

Quiénes pertenecemos a la generación nacida en los años 60 del siglo pasado, mantenemos, como recuerdo de nuestra tierna infancia un objeto que se adquiría en los kioscos y que llamábamos “cajas-sorpresa”. Se trataba de unas cajitas pintadas exteriormente de colores llamativos y que contenían diferentes elementos como golosinas, estampas (cromos), juguetes pequeños, etc.

Inspirado en estas cajas sorpresa podríamos entregarle al alumnado cuando llegasen al aula un paquete, a modo de regalo individual, que puede tener diferentes formatos de envoltorio: cartucho de papel (para utilizar materiales menos contaminantes) o bolsa de plástico con autocierre (que en cualquier caso se deberá reciclar) u otro que se considere más viable y adecuado.

Contendría diferentes presentes con los que agasajar a nuestro alumnado para que se sintiese bien recibido y que además de generar curiosidad sobre su funcionalidad (¿para qué sirven?) podrían ser utilizados como recursos para desarrollar diferentes dinámicas dentro de la sesión de acogida.

A continuación, ofrecemos algunas propuestas de objetos que podría contener este kit-regalo:

- ♥ Corazones entrelazados (alumno/a-docente) con la frase: mi profe y yo.
- ♥ Guantes para realizar abrazos de manos, entrelazando los dedos.
- ♥ Enigma para descubrir la sorpresa de acogida: una frase o adivinanza que haga referencia al contenido de la caja de la joya escondida.

- ♥ Formato de corazón a utilizar en la dinámica de cierre de la sesión de acogida.
- ♥ Tarjeta de bienvenida con frase que exprese el compromiso emocional docente: “Estoy disponible cuando me necesites”, “Soy feliz por ser tu maestro/a”, “Me siento alegre por volver a estar juntos”, etc.



- ♥ Vales de cariño para ser regalados por parte del alumnado a quienes quieran expresar su afecto y aprecio.
- ♥ Cualquier otro objeto que se le ocurra al docente y que sirva para expresar recibimiento y aprecio.

### 3) ¿Cómo desarrollar una acogida amorosa?

Servirá para cerrar este momento de recibimiento con un abrazo simbólico cargado de recibimiento amoroso y protector y para establecer un clima de calma y concentración con el que abordar el desarrollo de la continuidad de la jornada.

#### a) VIAJE AL CORAZÓN EMOCIONAL

El docente abrirá la caja de la joya escondida y extraerá de ella su contenido: el gran corazón de la clase. Para explicar su significado utilizaremos tres preguntas que podremos plantearle al alumnado para que ellos/as descubran las respuestas:

- ♥ ¿Qué representa este corazón? (Lo que nos une emocionalmente, los lazos que tenemos con los compañeros/as de la clase.)
- ♥ ¿Por qué es valioso? (Porque dentro de él estarán los recuerdos más importantes de nuestra vida durante este curso, las emociones)

agradables y desagradables que viviremos estos meses que vamos a convivir en clase.)

- ♥ ¿De qué está formado? (De los corazones emocionales de cada uno/a de los que formamos parte de esta clase.)

Cuando hablamos del corazón emocional no nos referimos al corazón físico, sino un corazón diferente que nos sirve para representar un lugar muy especial de nosotros mismos. Ese corazón tiene un significado particular, por eso cuando hablamos de una persona buena decimos que es una persona “con corazón”, o cuando vemos a alguien que hace algo malo, por ejemplo, maltratar a un animal, decimos que “no tiene corazón”, o cuando nos referimos a alguien importante para nosotros utilizamos la expresión “lo llevo en el corazón”.

Podemos realizar un recorrido colectivo por construcciones lingüísticas que contengan la extensión “de/con corazón” para reforzar el valor que tienen estas expresiones. *¿Alguno ha utilizado estas expresiones? Pues se están refiriendo a su corazón interior, también llamado corazón emocional. Por eso tiene un valor muy grande porque en él se encuentra todo aquello importante de nuestra vida que hace que seamos lo que somos.*

Para asimilar mejor lo que hemos descubierto realizaremos una meditación que nos ayude a vivir en nuestro cuerpo y en nuestra alma, haciendo un viaje hacia nuestro corazón emocional utilizando la imaginación. Viajaremos hacia ese lugar tan especial en el que se encuentran nuestros sentimientos.

### ♥ Respirando.

*Como primer paso de nuestro viaje vamos a aprender a respirar dándonos cuenta de nuestra respiración y respirando todos al mismo ritmo. Nos sentamos correctamente: espalda recta pegada a la silla, piernas dobladas en ángulo recto, plantas de los pies bien puestas sobre el suelo y brazos relajados con las manos sobre los muslos.*

*Para respirar bien debemos realizar tres movimientos:*

- 1) Tomar aire por la nariz, lo llamamos inspirar.*
- 2) Mantener el aire en los pulmones durante unos segundos, lo llamamos pausa.*
- 3) Echar el aire fuera también por la nariz, lo llamamos espirar.*

*Para saber si estamos respirando bien podemos comprobarlo poniendo nuestra mano en la barriga y sentir como cuando tomamos aire se hincha, y cuando lo echamos fuera se desinfla.*

*Vamos a practicarlo:*

- 1. Tomamos aire por la nariz, 1, 2, 3 y 4.*
- 2. Ahora lo mantenemos 1, 2, 3.*
- 3. Y ahora lo echamos fuera 1, 2, 3, 4, 5, 6.*

*(Lo repetimos al menos tres veces y comprobamos que la clase está respirando relativamente al mismo ritmo)*

## ♥ Abriendo los ojos hacia el interior

*Ahora seguimos respirando con este ritmo y cerramos los ojos hacia fuera para abrirlos hacia el interior, porque cuando nuestros párpados se cierran, en realidad estamos abriendo una ventana para mirarnos interiormente. Pero los cerramos sin hacer fuerza y lo notamos porque nuestra frente está relajada, no hay tensión alguna en ella.*

## ♥ Relajación

*Y ahora vamos a relajar nuestro cuerpo siguiendo mis indicaciones. No pasa nada si les da la risa, si suena algún ruido o no os podéis concentrar; lo importante es que sigáis mis órdenes e intentéis relajaros. (PONER UNA MÚSICA APROPIADA PARA LA RELAJACIÓN)*

*Respira lo más profundamente que puedas tres veces, inspira por la nariz y suelta el aire por la nariz... Vamos a llevar nuestra atención a nuestro cuerpo, yo os guiaré en esa observación...*

*Sentimos cómo estamos sentados en una silla, con toda la planta del pie apoyada en el suelo, la espalda recta, y notamos cómo se expande el pie, las piernas se relajan.*

*Extendemos los brazos y las manos las colocamos sobre los muslos. Y dejamos que nuestros brazos se relajen. Cerramos los ojos con suavidad, para mirarnos por dentro. Sentimos cómo nuestros ojos se ablandan, cómo la piel del entrecejo se relaja. Somos conscientes de nuestra respiración, inspiramos por la nariz y expulsamos el aire por la nariz.*

*Siente poco a poco cómo las vértebras de la columna se van alineando una por una, como si hicieras una torre de nubes que no pesan, se colocan sin tensión una sobre la otra hasta llegar al cuello.*

*Ahora, imagina que hay un hilo sosteniendo tu cabeza desde la coronilla, este hilo nos mantiene la cabeza recta con la barbilla levemente inclinada hacia el pecho.*

*Seguimos respirando, de forma relajada y continua. Inspiramos por la nariz y expulsamos el aire por la nariz. Poco a poco somos conscientes de nuestra respiración. Cómo entra el aire que nos ofrece la vida, cómo lo retenemos, lo hacemos nuestro, y lo expulsamos, echando fuera todo lo que nos distrae, todas las preocupaciones.*

*Somos conscientes de cómo el aire que respiramos se convierte en la caricia que suavemente nos tranquiliza y nos ayuda a sentirnos bien.*

*Mi respiración es tranquila, muy tranquila, con cada respiración mi cuerpo se relaja más y más, más relajado, más descansado. Por unos*

*momentos observo la respiración, inspiro por la nariz, aguanto y espiro por la nariz, poco a poco..., lentamente...*

*Estamos relajados nos sentimos a gusto con nosotros mismos. Ahora estamos preparados para viajar hacia nuestro interior y encontrarnos con nuestro corazón emocional.*

## ♥ **Visualizando nuestro corazón emocional**

*Seguimos respirando. Por unos momentos observo la respiración, inspiro por la nariz, aguanto y espiro por la nariz, poco a poco..., lentamente...*

*Seguimos respirando y ahora nos imaginamos viajando hacia nuestro corazón físico, llevamos nuestra atención hacia nuestro corazón, notamos en nuestro pecho los latidos de nuestro corazón. Colocamos la mano con la que escribimos sobre el corazón para sentir mejor sus latidos.*

*Vamos a conectar con nuestro corazón a través del silencio. A través de la respiración nos hemos vaciado de lo que nos preocupa, de las cosas que nos distraen, para así dejar espacio y poder escuchar a nuestro corazón. Vamos a intentar atender lo que nos dice nuestro corazón.*

*Para ello tenemos que abrirlo, como abrimos un libro o una puerta. Imaginamos que nuestro corazón es una caja y que, para ver lo que hay dentro, hay que abrir su tapa. Abramos nuestro corazón para descubrir lo que contiene.*

*Nuestro corazón es como el cofre de un tesoro. Tiene dentro una riqueza de gran valor. Pero no es material, no es dinero. La joya que está en el interior de nuestro corazón son nuestros sentimientos. En nuestro corazón están depositadas nuestras alegrías y tristezas, miedos y valentías, enfados y cariños.*

*Y la joya más importante que tenemos en nuestro corazón es el amor, porque es el sentimiento que nos conecta a las demás personas. Es el amor que nos han dado nuestros padres, nuestros seres queridos; y es el amor que nosotros le damos a los demás.*

*Vamos a sentir durante unos momentos el sentimiento de amor. Vamos a sentirnos queridos por los demás, y también vamos a sentir cómo amamos a las personas que queremos. Vamos a sentir con cada latido de nuestro corazón que nos quieren y cómo nosotros queremos a los demás.*

*Sintamos ahora cómo en nuestro pecho se provoca una sensación de calor y bienestar. Nuestro corazón se ha alimentado con toda esa energía y le invade un sentimiento de felicidad que cubre todo nuestro*

*pecho. Nuestro corazón ahora late rebosante de agradecimiento y bondad interior, por lo que nos sentimos felices.*

*Disfrutemos de este estado de bienestar amoroso.*

*Me preparo **para abandonar el ejercicio**.... contamos lentamente 1 ..... 2 ..... 3..... abro y cierro las manos lentamente tomando conciencia de las pequeñas articulaciones de los dedos..... tomo aire con más intensidad.... realizando una respiración profunda ..... **abro los ojos**.... conservando el estado de relax y calma que he logrado con el ejercicio.”*

PAUSA. 1 minuto en silencio.

#### b) REPRESENTANDO MI CORAZÓN Y EL DE LA CLASE

Ahora se trata de que cada uno exprese lo que ha sentido. Para ello vamos a utilizar un corazón de cartulina (que podrá estar en el kit de regalo), en el que vamos a pintar con los colores que queramos. Debemos ser espontáneos y no fijarnos en lo que hacen los demás. Cada uno/a ha sentido algo personal, porque cada uno es diferente.

Podemos poner colores, formas y hasta palabras si quieren poner alguna idea dentro del corazón. No hay colores, ni dibujos mejores o peores, por lo que cada uno debe expresarse libremente. No hay que fijarse si está bien o mal dibujado, lo importante es plasmar lo que hemos sentido.

Una vez que todos/as han terminado se les indica que ahora vamos a formar el corazón de la clase. Y la mejor manera de hacerlo es comunicando, poniendo en común de forma libre lo que cada uno ha sentido.

De tal modo que quien quiera comenta lo que ha sentido y lo que ha expresado en su corazón y tras compartirlo coloca su corazón en el corazón colectivo.

Sería conveniente que por la parte posterior del su corazón cada niño/a escriba su nombre de modo que pueda identificarlo.

## RECURSO 3.2: Mi Covid-Diario Emocional

FIN 3: *Bien-recibir y volver a pasar por el corazón*

AUTORÍA: Haridian Rodríguez López

### RESUMEN:

Con este recurso se busca ejercitar el recuerdo de lo experimentado por parte del alumnado en el período previo a la vuelta al cole. Consiste en un ofrecerle un medio para ayudarles a rescatar de su corazón emocional aquello que vivieron para actualizarlo en el hoy y así poder seguir caminando sin el lastre del ayer.

Este “volver a pasar por el corazón” se concretará en la elaboración de un diario emocional por parte de cada alumno/a, que sirva de medio de transporte, desde el pasado hasta el presente, de todas aquellas vivencias emocionales significativas de las que se requiere tomar conciencia y ser comprendidas y actualizadas.

Aquí se presenta un formato e instrucciones para la elaboración de este diario emocional y una dinámica para realizar su puesta en común con el grupo de clase, todo ello con el objetivo de viajar hacia nuestro pasado mental y modificar los modos de “sentipensar”, para así digerir la realidad de otra manera y cambiarla con la mirada de “los ojos del corazón”.

### DESARROLLO

#### **Reconstruyendo mi historia**

Inicialmente comentaremos al alumnado que la situación que hemos vivido no solo es una situación poco usual en la historia del mundo, sino que también lo ha sido para nuestra historia personal.

Nuestra vida ha sido ‘tocada’ de alguna manera por la pandemia y hemos de reflexionar y reconstruir un trocito de nuestra biografía, para poder sacar todo el beneficio posible de esta situación, *a priori* parezca negativa.

#### **Cómo hacer un diario emocional**

Estableceremos unas pautas, intentando no coartar la creatividad del alumnado. Es decir, guiaremos el diario con unas orientaciones, pero siempre animando al alumnado a que se exprese con total libertad y creatividad.

Dependiendo de los medios y el tiempo que dispongamos podríamos repartir a cada niño y niña una libreta que sirva como soporte material para su diario emocional. Sin embargo, si realmente queremos que nuestros alumnos hagan suyo el diario y se sientan del todo cómodos con él, podemos construir el diario emocional de manera muy sencilla y personalizada.

Utilizaremos 8 folios por cada uno de los alumnos y alumnas, los dispondremos de manera horizontal y los doblaremos por la mitad, todos juntos, creando, así, un librito. Cerramos el diario y en el borde doblado realizaremos dos agujeros con la perforadora. Podemos ponerle una cinta de raso entre los dos agujeros para que no queden sueltas las hojas o, si lo preferimos, podemos grapar el librito por la mitad.

### **Pautas para la elaboración del diario emocional**

Después deberán darle contenido al diario conforme a los siguientes apartados:

0. Portada. Con un título creativo sobre qué sintió el alumnado durante la pandemia y realizar un dibujo que exprese ese sentimiento. Alentaremos al alumnado para que elija un título original sin alejarse de lo que para ellos y ellas mismas ha supuesto la pandemia.
1. El inicio del confinamiento. ¿Qué sentí cuando me dieron la noticia de que cerraban el colegio y teníamos que estar en casa? Intenta recordar quién te lo dijo, qué estabas haciendo, dónde estabas...
2. Proceso de ajuste a la nueva realidad de vida en casa. ¿Cómo viví el cambio de la vida escolar a quedarnos en casa? Reflexionar acerca de cómo se sintieron al continuar el curso desde casa y tener clases virtuales. ¿Cómo fue la relación con su maestro o maestra en la distancia y con los demás compañeros y compañeras de clase?
3. Primeros reencuentros con el exterior. ¿Qué emoción sentí en la primera fase cuando nos dejaron salir un poco de tiempo de casa?
4. Clausura del curso 2019/2020. ¿Cómo experimenté este fin de curso? ¿Cómo viví la experiencia de no tener que hacer tareas o estudiar cuando acabó el colegio?
5. Inicio del curso 2020/2021. Escribo y dibujo sobre mis emociones a la vuelta del curso. ¿Qué sentí el día antes del inicio de las clases? ¿Cómo me siento al volver al colegio, con la “nueva normalidad”, volver a ver a los maestros y maestras y a los compañeros y compañeras de clase, en estas nuevas condiciones?

Es importante que estén plasmados en el diario emocional todos los pasos recorridos durante este tiempo, dando margen para reflexionar, escribir, dibujar y decorar cada parte del diario emocional. Así podremos cerrar el curso de una manera más positiva que cuando tuvimos que dejar a nuestros niños y niñas de manera telemática. Con ello, pretendemos reencontrarnos con el proceso personal que cada alumno/a ha vivido en este tiempo y empezar el curso de la manera óptima posible.

Podemos realizar el diario emocional en varias sesiones, bastará con 15-20 minutos cada día. El momento ideal para realizarlo puede ser después del recreo o a última hora del día. Iniciaremos el diario emocional con varias respiraciones, apagando la luz de la clase y poniendo música suave de relajación. A continuación, cuando ya el alumnado esté más calmado empezaremos en la primera sesión explicando todo lo que vamos a realizar. Les comentaremos que es un diario emocional, donde se pueden sentir libres para escribir lo que quieran, que no lo va a leer nadie, a menos que ellos lo deseen, y que cada día realizaremos un poquito de ese diario emocional.

Una vez que todo el alumnado haya acabado el diario emocional realizaremos una breve reflexión acerca de lo que han sentido haciendo el diario, si se han dado cuenta de cosas nuevas o han podido recordar. Realizar una breve reflexión a modo de resumen. Comentadles a los niños y niñas una vez terminado el diario emocional si le cambiarían el título que habían puesto al principio y por qué. Este momento es importante ya que después de haber realizado todo el diario emocional y haber reflexionado acerca de estos meses, su visión global puede cambiar en algún aspecto.

Temporalización:

- ♥ Sesión 1: Explicación del diario emocional. Construcción del diario. Pauta 0. Creación de la portada y el título.
- ♥ Sesión 2: Pauta 1. El inicio del confinamiento
- ♥ Sesión 3: Pauta 2. Proceso de ajuste la nueva realidad de vida en casa
- ♥ Sesión 4: Pauta 3. Primeros reencuentros con el exterior.
- ♥ Sesión 5: Pauta 4. Clausura del curso 2019/2020
- ♥ Sesión 6: Pauta 5. Inicio del curso 2020/2021
- ♥ Sesión 7: Puesta en común de mi diario emocional. Dinámica.

Cada sesión está organizada para ser desarrollada entre 15-20 minutos, pero si contamos con más tiempo se pueden unir las sesiones.

**Dinámica para la puesta en común del diario. Comparto un cachito de mi diario con mi compañero/a.** Duración: 50 minutos.

Una vez terminado el diario emocional en el que cada alumno/a ha reconstruido su propia historia, se procederá a la puesta en común mediante esta actividad. El objetivo es que nuestros alumnos exterioricen lo que han sentido en este período de tiempo, sin obligarles, pero sí animándolos a que comuniquen algo, un sentimiento, una frase o, si están dispuestos, todo el contenido.

Inicialmente pondremos una canción tranquila y comentaremos al alumnado que debe ponerse de pie y caminar por el aula al ritmo de la canción, que expresen corporalmente lo que les transmite esa canción. Intentaremos elegir una canción que, además de sosegada, también transmita alegría.

Luego, el maestro o maestra parará la música y cuando esto suceda, el alumnado deberá pararse y levantar la mano (como cuando pides un taxi) y buscar visualmente a un compañero o compañera próximo, establecer contacto visual y acercarse manteniendo 1.5 metros de separación y, cuando estén a esa distancia, bajar las manos.

En esta primera ocasión, cada pareja deberá contarse brevemente el título de su diario emocional.

Después, el docente, pondrá de nuevo la música, cada pareja terminará su tiempo para hablar y cada uno volverá a caminar al ritmo de la música, hasta que esta se pare y volverán a levantar la mano (como si se quedaran libres) y

continuarán caminando por el aula hasta que vuelvan a ver a otro compañero distinto al anterior con la mano levantada.

En esta segunda ocasión, el alumnado deberá contar a su compañero o compañera el punto número 1 de su diario, es decir, cómo se sintieron al conocer la noticia de que debíamos estar confinados en casa.

Realizaremos el mismo proceso con cada una de las fases del diario emocional, intentando no repetir con la misma pareja.

Una vez compartido todas las fases, a modo de conclusión, nos reuniremos en un gran círculo, sentado de la manera que estén más cómodos/as y les contaremos la siguiente historia:

*Había una vez dos ranas que cayeron en un recipiente de nata. Inmediatamente se dieron cuenta de que se hundían: era imposible nadar o flotar demasiado tiempo en esa masa espesa como arenas movedizas. Al principio, las dos ranas patalearon en la nata para llegar al borde del recipiente. Pero era inútil; solo conseguían chapotear en el mismo lugar y hundirse. Sentían que cada vez era más difícil salir a la superficie y respirar.*

*Una de ellas dijo en voz alta: – “No puedo más. Es imposible salir de aquí. En esta materia no se puede nadar. Ya que voy a morir, no veo por qué prolongar este sufrimiento. No entiendo qué sentido tiene morir agotada por un esfuerzo estéril”.*

*Dicho esto, dejó de patalear y se hundió con rapidez, siendo literalmente tragada por el espeso líquido blanco.*

*La otra rana, más persistente o quizás más tozuda se dijo: – “¡No hay manera! Nada se puede hacer para avanzar en esta cosa. Sin embargo, aunque se acerque la muerte, prefiero luchar hasta mi último aliento. No quiero morir ni un segundo antes de que llegue mi hora”.*

*Siguió pataleando y chapoteando siempre en el mismo lugar, sin avanzar ni un centímetro, durante horas y horas. Y de pronto, de tanto patalear y batir las ancas, agitar y patalear, la nata se convirtió en mantequilla.*

*Sorprendida, la rana dio un salto y, patinando, llegó hasta el borde del recipiente. Desde allí, pudo regresar a casa croando alegremente.*

Cuento: Las ranitas en la nata,  
del libro, *Déjame que te cuente*, de Jorge Bucay

Le preguntaremos al alumnado qué les ha parecido la historia, y les invitaremos a que saquen una moraleja-enseñanza respecto a lo que hemos vivido durante estos meses y lo que hemos recogido en nuestro diario emocional, de modo que, entre todos/as nos ayudemos a buscar aspectos de la experiencia que nos ayuden a mejorar como personas.

### RECURSO 3.3: Actividad para realizar una acogida participativa

FIN 3: *Bien-recibir y volver a pasar por el corazón*

AUTORÍA: Yasmina Madero Aisa, adaptada por Antonio Rodríguez Hernández

#### RESUMEN:

En este recurso se ofrece una actividad recogida en el material digital de *EducaEMOción*, a través de la cual se busca implicar al alumnado, en este caso de los cursos de 5º y 6º, en la elaboración y puesta en práctica del plan de acogida del centro.

Con ella se estaría trabajando que el alumnado aprenda a establecer relaciones emocionales con los demás, manifestando comportamientos de ayuda hacia los otros y la capacidad para movilizarse emocionalmente a favor de objetivos compartidos y/o proyectos sociales, con la finalidad de comprometerse emocionalmente con las personas y la sociedad.

Además, se estarían promoviendo aspectos tales como la capacidad de ayuda emocional a los demás, la capacidad para movilizarse emocionalmente a favor de un objetivo/proyecto y el desarrollo de conductas prosociales (ayuda, solidaridad, altruismo...).

Con todo, el objetivo que se persigue es que se tome conciencia de la necesidad de asumir, de forma colaborativa por parte del alumnado, la función de acogida, sobre todo de aquellos/as alumnos más vulnerables emocionalmente, así como animar a que participen activamente en la ejecución de un plan de actividades que favorezca la incorporación al nuevo curso en este contexto desfavorable.

#### DESARROLLO:

En la **primera sesión**, como introducción a la actividad, el/la docente escribirá en la pizarra la palabra **sansofé**, y preguntará al alumnado si sabe algo sobre este término. Tras las respuestas del alumnado, explicará que se trata de un vocablo bereber castellanizado que significa «sea bienvenido», y que utilizaban los aborígenes canarios para recibir a los extranjeros. A raíz de esta explicación, el/la docente anunciará que la actividad que se va a realizar tiene que ver con la acogida.

A continuación, se seleccionará a 6 niños y/o niñas al azar para que representen una breve **obra teatral** (15 minutos). La obra trata de un alumno nuevo que llega al colegio, donde no conoce a nadie; los niños y las niñas no lo incluyen en sus juegos, ni se interesan por él, lo que hace que *el nuevo* se sienta incómodo y le sea más difícil adaptarse al nuevo colegio.

La idea es que el alumnado reflexione sobre cómo se pueden sentir los niños y las niñas nuevos y las consecuencias que pueden provocar las actitudes poco

solidarias, con el objetivo de que se ponga *en la piel* de esos niños y niñas, que llegue a experimentar cómo se sienten, y que, como consecuencia, adquiriera el compromiso de colaborar para conseguir que los recién llegados sean acogidos e integrados en el centro.

Para conseguirlo, una vez representada la obra, se planteará a la clase las siguientes preguntas:

- ♥ ¿Han visto alguna vez un caso así?
- ♥ ¿Conocen a alguien que haya pasado por esta situación?
- ♥ ¿Cómo les gustaría a ustedes que les recibieran y les trataran si llegan a un colegio nuevo?
- ♥ ¿Les gustaría que les explicaran cómo son los juegos a los que juegan en el recreo, cuándo pueden hacer uso de la sala de ordenadores, de la biblioteca, etc.?
- ♥ ¿Qué más podemos hacer para ayudar a un nuevo compañero o compañera?

Tras dialogar sobre estos planteamientos, se animará al alumnado a que se comprometa emocionalmente (es decir, desde la empatía y la solidaridad), para que, cuando alguien llegue de nuevas al colegio, no se encuentre aislado.

La **segunda sesión** se destinará a elaborar un **proyecto de acogida** para los recién llegados. El objetivo de esta parte de la actividad es que el propio alumnado sea capaz de crear **comisiones de acogida** compuestas por varios alumnos y alumnas:

- ♥ **Comisión 1:** puede preparar pancartas de bienvenida y carteles publicitarios para que el recién llegado se sienta recibido con afecto.
- ♥ **Comisión 2:** se responsabilizará de presentar las instalaciones del centro al alumno nuevo: dónde está el gimnasio, el comedor, el despacho del director, etc. Para ello, elaborará un mapa del colegio con la ubicación de cada una de sus dependencias e instalaciones.
- ♥ **Comisión 3:** se encargará de explicar a quién dirigirse (orientador/ra, director/ra, jefe/a de estudios, etc.) en caso de que tenga algún problema académico o con algún compañero o compañera del centro. Como soporte gráfico, realizarán un diagrama de flujos en el que se especifique esta información.
- ♥ **Comisión 4:** será responsable de establecer acciones personales que ayuden a integrar al nuevo alumnado en el centro, partiendo del interrogante: ¿qué podemos hacer individualmente si nos encontramos a un alumno/a recién llegado para integrarlo en el centro? Con las propuestas realizarán un folleto informativo para difundirlo por el centro.

## **RECURSO 4.1: Orientaciones para potenciar el compromiso emocional docente**

FIN 4: *Actualizar los vínculos*

AUTORÍA: Elena Kostiv

### **RESUMEN:**

Cuando nos referimos al amor educativo competente insistimos en la idea de que no basta con amar a nuestro alumnado, hay que saber llevarlo a la práctica. Esto implica conectar emocionalmente con nuestros/as alumnos/as y saber hacerlo desde una perspectiva docente para favorecer el aprendizaje y su desarrollo personal.

Este “saber hacer docente” se concreta en una serie de competencias consistentes en saber: comunicarnos afectivamente, conectar con lo que siente el otro y comprometernos emocionalmente con nuestro alumnado.

En este recurso se aportan pistas para hacer efectiva una de esas competencias amorosas-educativas: el compromiso emocional docente, definido como la predisposición motivacional que manifiesta el profesorado para establecer vínculos afectivos en la relación educativa con su alumnado.

Para ello se ofrece un decálogo de indicaciones que el profesorado puede tener como referencia a la hora de relacionarse con su alumnado, de manera que se promueva la creación de lazos emocionales maestro/a-alumno/a que haga su relación sea “única en el mundo”.

### **DESARROLLO**

- 1. Reconocer que podemos cometer errores y no siempre tener todas las respuestas.** Aunque pueda parecer erróneamente un signo de debilidad, se trata de un acto de valentía que el alumnado valora de manera positiva este acto de quien siente como su maestro/a. Su referente en muchas ocasiones es igual que ellos/as y no se trata de un ser extraterrestre perfecto.
- 2. Inicia conversaciones informales con tu alumnado, desde la simple pregunta “¿cómo te sientes?” hasta intercambios sobre el ocio, chistes u otras cosas.** Aunque se traten de conversaciones de poca duración y profundidad tienen una connotación positiva que potencia el vínculo con tu alumnado.
- 3. Conocer cómo nos percibe nuestro alumnado y cómo percibe la relación que mantenemos con ellos facilitará el desarrollo del compromiso emocional.** Cuando el alumnado percibe que su docente se muestra atento e implicado en sus necesidades socioemocionales y académicas, su latir emocional comienza a acompasarse al nuestro creando un entorno cálido y cercano.

4. **Dedícales tiempo desde la presencia.** Los pequeños detalles cuentan, y el tiempo del buen ser y estar es uno de ellos, aunque aparentemente no lo valoren. Cinco minutos en el aquí y en el ahora, en el que tu esencia está presente para ayudarles en lo que necesiten (contemplado o no en el contexto escolar) marcará la diferencia con la presencialidad distante.
5. **Valora la presencia del alumnado dentro del aula.** Cada uno de ellos/as son únicos e irremplazables y, por lo tanto, su ausencia física o anímica será perceptible tanto para nosotros como para sus compañeros/as. Ese darnos cuenta del “estar – no estar” del alumnado hará que se sienta valorado y respetado por su profesor/a, un indicador de que “nos importan”.
6. **Escucha y respeta la experiencia emocional del alumnado.** Si un/a alumno/a se abre emocionalmente a nosotros, ya sea de manera implícita o explícita, es porque poco a poco hemos sabido excavar en la dirección correcta para que nos perciba “dignos de su confianza”. En este caso, le haremos saber que tiene derecho a sentir lo que siente y que estaremos a su lado para acompañarlo en su sentir emocional.
7. **Expresar la alegría.** Esta emoción tiene como función principal la afiliación y el bienestar personal, lo que conlleva a la predisposición de conocer mejor a las personas, mantener una buena armonía, hacer cosas por complacer a los demás, así como resolver las posibles diferencias que podamos tener con algún alumno/a en concreto. En general, los/as alumnos/a suelen valorar de manera muy positiva la personalidad alegre de los docentes, y es que las emociones son contagiosas y el alumnado, cuando se trata de emociones, tiene el sentido del olfato bien agudizado.
8. **Indaga sobre sus gustos e intereses.** Saca la lupa y la libretita, toca ponerte el traje de detective. ¡Te sorprenderás de las muchas cosas en común que tienes con ellos/as! Esto nos facilitará mucho el camino para preparar una clase que, desde el punto de vista del alumnado, sea divertida para ellos/a o simplemente para enganchar a aquel/la alumno/a que se encuentra en otro nivel. Y es que, ¿cuántas veces le habremos dado vueltas a la cabeza pensando en cómo preparar una clase más amena para ellos y al final no le han prestado atención alguna? Aunque el alumnado suela tener unos intereses similares en función de la etapa madurativa en la que se encuentren, nos podemos topar con que justo nuestro grupo de clase no va con la norma. Por tanto, conocer los gustos e intereses nos ayudará no solo para vincularnos con nuestros/as alumnos/as sino también para aumentar la motivación en cuanto al proceso de enseñanza – aprendizaje. A mayor motivación y participación, mayor compromiso con el docente y con el centro educativo.
9. **Seguridad.** Como sabemos, detrás de un comportamiento inhibido o agresivo del alumnado se esconde una realidad muy dura fuera del contexto escolar. Es por ello por lo que debemos centrar nuestro foco de atención en el pequeño rayito de luz que vemos en la oscuridad que

envuelve el túnel. Esa luz, esas cualidades y habilidades positivas que de vez en cuando salen a relucir, son las que nos ayudarán a ir quitando las piedras que entorpecen el camino. Esa mirada reconfortará a aquel alumnado que más lo necesita, otorgándole la tranquilidad y la seguridad que precisa. Sentirá el aula, a su docente como un lugar seguro en el que puede ser y estar.

**10. Demuestra de manera frecuente signos explícitos de calidez y respeto en las interacciones diarias que mantengas con ellos/as.**

Aunque tengamos la sensación de hacerlo constantemente, el alumnado suele percibir la relación menos cercana y más conflictiva que nosotros. Esto se debe a que el conflicto suele ser más explícito y, por lo tanto, más fácil de reconocer que las experiencias de calidez y afecto.

## RECURSO 4.2: Dinámica para “crear lazos”

FIN 4: *Actualizar los vínculos*

AUTORÍA: Mónica Viña Salguero. Actividad adaptada del libro: “*Los hilos invisibles*” de Montse Torrents.

### RESUMEN:

Con este recurso se ofrece una actividad para actualizar los vínculos de nuestro alumnado con todos aquellos seres queridos que pueden ayudar a tejer una red protectora donde puedan sentirse arropados y seguros para afrontar el contexto incierto y, en algunos casos, amenazante que supone la vuelta al cole.

Se trata de practicar un hacer visible los lazos afectivos que nos conectan a los demás para construir un “hogar”, un espacio íntimo de confianza, desde el que digerir la inseguridad de la nueva y anormal situación con la que vamos a tratar en el próximo curso escolar.

Un “domesticarnos” (le dirá el zorro al Principito), creando lazos (no nudos) que nos vinculen corazón a corazón, en donde el otro se convierte en un precioso y tierno recurso, “único en el mundo”, con el que sentirnos acompañados en el entrar y estar en clase.

### DESARROLLO

*Querido alumnado:*

*En esta sesión vamos a hablar de los hilos invisibles que nos unen a las personas o a las cosas y que se llaman VÍNCULOS. Con esta actividad descubriremos esta nueva palabra para añadir a nuestro vocabulario emocional.*

*Debido a que la pandemia nos ha puesto en unas circunstancias especiales a la hora de relacionarnos, espero que con esta dinámica puedas comprender qué son los hilos invisibles y disfrutes de la actividad.*

### Los hilos invisibles

*Los hilos invisibles son esos lazos que llenan la caja interior que cada uno de nosotros tiene y aunque no los veamos, nos unen con las personas que amamos y con las cosas que valoramos.*

*A cada color se le asocia una emoción, un recuerdo imborrable.*

*“En la caja de los hilos  
los hay de muchos colores:  
Si estoy contento amarillo  
Si tengo miedo, marrón; naranja,  
Naranja, cuando me río,*

*Cuando estoy triste, azulón,  
Verde cuando me sonrías,  
Lila como mi ilusión,  
Rosa, si me abrazas fuerte,  
Rojo por un beso al sol”.*

*El primer hilo, el más importante de todos, nos devuelve al vientre materno y es el que nos une al ser que nos da la vida.*

*Pero vamos a hacer un recorrido emocional por todos nuestros hilos ya que también tenemos otros. Por ejemplo, el que nos une a nuestro padre, hermanos, hermanas, abuelos y abuelas, familiares, e incluso a nuestros amigos y amigas, con los cuales, durante este tiempo, no hemos podido compartir abrazos, besos, juegos, historias, secretos, etc.*

*Estos hilos son invisibles, casi mágicos, solo se ven con el corazón y no se pueden tocar, pero están ahí y podemos sentir su fuerza cada vez que lo deseamos.*

*Los hilos de los sentimientos son más evidentes cuando los seres queridos viven o están cerca de nosotros, pero también existen cuando hay separación física o cuando no podemos abrazarnos o tocarnos, pero nos permiten mantener un vínculo que nos une en la distancia, esa que ahora debemos mantener para cuidarnos y protegernos de este virus. De este modo, los vínculos nos permiten tener siempre cerca a quienes queremos y extrañamos.*

*Durante estos días puedes haber sentido la añoranza de abrazar, recordar o encontrarte con las personas que más quieres: abuelos, abuelas, familiares, amigos y amigas o incluso con personas que ya no están entre nosotros.*

*Ahora que hemos vuelto a los centros puede resultarte frustrante encontrarte de nuevo con tus compañeros y compañeras de clase o incluso con tus maestros y maestras y no poder mostrarle tus afectos o tu sentir por tener que mantener la distancia personal, pero con esta actividad pretendemos reforzar los vínculos e intentar mantener los hilos invisibles que nos permitirán conectar y crear lazos con las personas que queremos o con las que deseamos compartir afectos.*

*Por eso te proponemos esta **actividad**:*

- *Dibuja, escribe nombres o usa fotos de las personas que más quieras o a las que extrañas.*
- *Colócalas en un hilo y añade una etiqueta que indique cuál es el vínculo que te une a esa persona. Por ejemplo, Ana mi compañera de secretos, Pedro mi amigo favorito, Luis mi colega de baloncesto, Juan mi abuelo.*
- *Puedes utilizar hilos de diferentes colores, dependiendo de la emoción que sientes hacia esa persona. Por ejemplo, si es tu abuelo/a puedes emplear un hilo rojo que simboliza el amor, o si es una amiga que te*

*provoca mucha alegría puedes utilizar el amarillo, o si es una persona que está lejos o no está ahora con nosotros y sientes tristeza por ello, puedes utilizar un hilo de color azul.*

- *Esta actividad te ayudará a establecer los hilos invisibles que son esos vínculos seguros que nos darán valor para expresar nuestro sentir y comenzar de nuevo nuestro emocionante viaje hacia la vida y las relaciones con las personas que apreciamos en esta nueva etapa educativa que comienza.*
- *Manteniendo las distancias que nos protegen, pero reforzando los hilos invisibles que no permiten separarnos de las personas que nos importan.*

### RECURSO 4.3: Selección de actividades para trabajar la empatía y la comunicación emocional

FIN 4: *Actualizar los vínculos*

AUTORÍA: La que aparece en cada una de las actividades propuestas.

#### RESUMEN:

Este recurso consiste en una selección de actividades, escogidas del material digital del libro *EducaEMOción*, en las que se trabajan competencias emocionales que ayudan a vincularse emocionalmente con los demás.

Con las tres primeras actividades se desarrolla la competencia de **comunicación emocional** (concepto que excede el de *expresión emocional*), consistente en la capacidad de crear vínculos emocionales con los otros a través de la apertura, la escucha y una sociabilidad sincera.

A continuación, se presentan otras tres actividades con las que se pretende promover la **empatía**, que consiste en la capacidad de reconocer las emociones ajenas, identificarse con ellas, situándose en la perspectiva de lo que siente el otro, lo que lleva a desarrollar un vínculo afectivo con los demás.

### ESCUCHAR LA VOZ DEL CORAZÓN

**Autoría:** Iván Morera Hernández, adaptada por Paula Alonso Rosario.

**Temporalidad:** 1 sesión de 45-50 minutos.

#### **Materiales:**

- ♥ Tarjetas de cartulina con emociones escritas.
- ♥ Altavoces y aparato de música (portátil).
- ♥ Ovillo de lana.

Al comienzo de la actividad, los alumnos y las alumnas se sientan en sus sillas formando un círculo en medio de la clase.

El/La docente se colocará en el centro del círculo y explicará en qué consiste la actividad. En primer lugar, aclarará que **una emoción no es buena ni mala**: todos sentimos emociones muy diferentes y, aunque es cierto que unas nos producen malestar, como el enfado, la ira, la culpa, etc., y otras todo lo contrario, como la alegría, la tranquilidad..., todas esas emociones tienen una razón de ser, por ejemplo: a veces es necesario enfadarnos para defendernos; lo importante es cómo utilizamos ese enfado.

Seguidamente, el/la docente colocará en el centro del círculo unas tarjetas que tendrán escritas estas **emociones básicas**:

- ♥ Tristeza.
- ♥ Alegría.
- ♥ Sorpresa.
- ♥ Asco.
- ♥ Miedo.

♥ Ira.

A continuación, les pedirá que, manteniendo el círculo, cada dos alumnos o alumnas se giren quedando uno enfrente del otro; si el número de escolares fuese impar, uno de los grupos tendría que ser un trío. Una vez formadas todas las parejas, cada una deberá coger dos (tres en el caso del trío) de las emociones que se ofrecen. Con los ojos cerrados, cada alumno o alumna deberá pensar en una situación que haya vivido en el aula, en la escuela o fuera del centro (en casa, en la calle, etc.), en la que haya experimentado la emoción escogida. Tendrá que reflexionar sobre ello y recordar qué le ha llevado a pensar qué sintió, por ejemplo, miedo: ¿cómo se manifestó en su cuerpo?, ¿temblor, dolor en su estómago...?, etc.

Tras esto, es el turno de transmitir a su compañero o compañera la experiencia que vivió y las emociones que sintió. Pero, antes de comenzar, el/la docente explicará las pautas que se deben seguir para poder llevar a cabo una buena **escucha emocional**:

- ♥ Poner mucha atención.
- ♥ No interrumpir mientras habla el otro miembro de la pareja.
- ♥ Realizar preguntas aclaratorias cuando el compañero o la compañera finalice
- ♥ de compartir su vivencia.
- ♥ Ponerse en el lugar del compañero que comparte con nosotros su experiencia.
- ♥ Escuchar no solo con los oídos, sino también con el corazón. Es decir,
- ♥ preguntarnos qué sentimos ahora que sabemos lo que siente el compañero
- ♥ la compañera.
- ♥ Respetar lo que comparte el compañero/a, aunque no estemos de acuerdo con ello.

Una vez aclaradas estas pautas, uno de los miembros de la pareja expresará su experiencia emocional completando la frase: «Yo me he sentido [EMOCIÓN] cuando/un día que...», mientras que su interlocutor/a debe aplicar las pautas de escucha explicadas anteriormente.

Es importante que, durante la sesión, haya un clima de tranquilidad y silencio, al que puede contribuir un fondo de música relajante.

Una vez finalizada la comunicación de experiencias emocionales por parejas, se pasará al **gran grupo** para analizar la dinámica realizada. El/La docente puede animar y centrar la puesta en común formulando preguntas como las siguientes: ¿Les ha costado acordarse de situaciones donde hayan experimentado esa emoción? ¿Cómo se han sentido al expresar cada uno sus experiencias? ¿Se han sentido escuchados/as? ¿En qué lo han notado? Cuando han pasado a la posición de escucha, ¿qué pauta les ha resultado más difícil de aplicar? ¿Por qué? ¿En qué posición se han sentido más cómodos: contando la experiencia o escuchando? ¿Por qué?

Para finalizar la actividad, el docente sacará un gran ovillo de lana y, sujetando en todo momento un extremo del hilo, lo lanzará a uno de los/las alumnos/as, al mismo tiempo que le da las gracias por haber abierto su corazón y le dedica unas palabras bonitas y sinceras resaltando aspectos positivos de su personalidad. Este mismo gesto lo repetirán todos los alumnos y las alumnas, que finalmente quedarán **vinculados emocionalmente**, pues se habrá formado un entramado de lana entre ellos y ellas que simbolizará la unión de la clase.

## UNA PINCELADA DE ESCUCHA, UN TOQUE DE SINCERIDAD

**Autoría:** Paula Alonso Rosario.

**Temporalidad:** 2 sesiones de 45-50 minutos.

**Materiales:**

- ♥ Témperas y pinceles.
- ♥ Lápices, gomas...
- ♥ Cartulina o papel tamaño A3.
- ♥ Recipiente para mezclar pinturas.

La actividad se divide en dos partes diferentes, que se corresponden con las dos sesiones.

En la **primera sesión**, se introducirá la actividad, comenzando por plantear la necesidad de reconocer nuestras emociones, pensar sobre ellas, descubrir cómo reacciona nuestro cuerpo, etc. Se hará hincapié, sobre todo, en la importancia de comunicar las emociones y de saber escuchar prestando atención, respetando y valorando a los otros cuando expresan sus emociones.

A fin de trabajar esto, se indicará a los alumnos y las alumnas que van a **recuperar una situación** que haya sido importante para ellos y ellas, con el propósito de reconocer las emociones que sintieron y ser capaces de expresarlas a través de un cuadro.

Con ese propósito, mediante un **ejercicio de relajación**, se creará un clima tranquilo que predisponga a la reflexión y la comunicación: *Nos ponemos cómodos y cerramos los ojos. Comenzamos a respirar tranquilamente: cogemos aire por la nariz y lo soltamos por la nariz, sin forzarnos. Al inspirar, el aire debe hinchar nuestro estómago, debemos llevar el aire hacia él. Al espirar vamos poco a poco deshinchándolo. A la vez, sentimos cómo nuestros ojos se ablandan, cómo se relaja la frente, notamos toda nuestra espalda, nuestro cuello, que comienza a relajarse. Sentimos ahora nuestros brazos, empezando por las manos: apretamos la derecha con fuerza y la soltamos, ahora la izquierda. Sentimos nuestras piernas, notamos cómo poco a poco se van relajando...*

*Ahora que estamos más relajados, vamos a intentar imaginarnos un lienzo en blanco. Lo miramos: es liso, no tiene nada dibujado. Poco a poco vamos a ir recordando esa situación de la que hablábamos antes, nos vemos otra vez en ella. ¿La tenemos ya? Pues ahora vamos a pintarla. Podemos usar los colores y las formas que nos parezcan, pero el cuadro tiene que reflejar cómo nos*

*sentimos en aquella situación: tal vez tristes, alegres, enfadados o sorprendidos..., e incluso varias emociones a la vez.*

*Debemos recordar el momento y localizar en alguna parte nuestro cuerpo la emoción o las emociones que sentimos, por ejemplo: “he sentido mucha rabia en mi estómago o en el pecho, en la garganta...”. Cada uno de nosotros sentirá la emoción de una manera diferente y en un lugar particular del cuerpo.*

*Es probable que nos sintamos algo nerviosos; a mí también me ocurre cuando trato de recordar, por ejemplo, un momento doloroso. Para intentar no dejarnos llevar por los nervios, tenemos que continuar concentrándonos en la respiración: cogemos aire por la nariz y lo soltamos por la nariz, suavemente...*

*¿Qué tal va el cuadro? No hace falta hacerlo muy bien, con mucho detalle: eso no es importante. Hay que dejarse llevar y llenar todo el espacio con los dibujos y colores que se nos ocurran. ¿Qué tonalidad le ponemos? Pensemos un poco en ello. Busquemos también diferentes texturas: suaves, más rugosas, con picos... ¿Cómo se mueve nuestro pincel?, ¿rápido?, ¿lento?*

*Seguimos respirando tranquilamente, cogemos aire por la nariz y lo soltamos por la nariz. Ya nos va quedando menos... ¿Cómo nos ha quedado? ¿Hemos sido capaces de poner en nuestro lienzo la emoción? Puede que haya sido difícil, pero seguro que lo hemos logrado».*

Cuando se observe que existe un clima de tranquilidad general, se indicará a los alumnos y las alumnas que pueden abrir los ojos e incorporarse lentamente poco a poco.

Una vez que hayan *pintado* mentalmente las emociones, es el momento de pasarlas al papel. Se les dejará unos minutos para que **dibujen y coloreen** lo que previamente han imaginado. Es importante transmitir que se trata de una obra personal y que, cuando la terminen, deben guardarla para que no la vean los demás compañeros y compañeras. Esto es necesario para el desarrollo de la segunda parte de la actividad.

En la **segunda sesión**, se organizará la clase por parejas, evitando emparejar a niños o niñas que hayan estado sentados cerca en la sesión anterior, pues han podido ver el cuadro de su compañero o compañera.

Una vez formadas las parejas, sus miembros se sentarán dándose la espalda. Uno de ellos empezará a describir su obra a su pareja, explicando los detalles, colores, formas, trazos... y diciéndole cómo se sintió en aquella situación, hablando de ella, expresando sus emociones. Mientras, su compañero o compañera deberá ir dibujando lo que le va contando, siguiendo sus indicaciones e intentando plasmarlo lo más fielmente posible. Después, se intercambiarán los papeles.

Es importante recordar al alumnado la necesidad de respetar y comprender a sus compañeros y compañeras, e intentar estar concentrados y comprometidos con la actividad que están desarrollando. Se pretende con ello que los/las escolares, aparte de ser capaces de comunicar sus emociones e interpretar los mensajes emocionales de sus parejas, trabajen al mismo tiempo la atención y la **escucha activa**.

Para finalizar, se realizará una **puesta en común** en la que se compararán ambos dibujos, el propio y el realizado por la pareja siguiendo las indicaciones, y se compartirá la experiencia vivida. Los dibujos se conservarán en la clase como recordatorio de la importancia de comunicar y expresar las emociones, así como de escuchar y respetar a los compañeros.

## ¡CONÓCETE Y DATE A CONOCER!

**Autoría:** Fabián Díaz Pérez, adaptada por Carmen M<sup>a</sup> Hernández Jorge.

**Temporalidad:** 1 sesión de 45-50 minutos.

### **Materiales:**

- ♥ Reproductor de música.
- ♥ Crayones y lápices.
- ♥ Folios.

Para el desarrollo de la actividad se debe recordar a los/las escolares la importancia que tiene **la sinceridad y la honestidad** para comunicarse afectivamente. Por tanto, es necesario que se muestren tal como son y digan lo que realmente piensan y sienten, pero también deben escuchar de forma abierta y sincera a los demás, para que la confianza sea mutua.

Se pedirá a los alumnos y las alumnas que se sienten formando un círculo, adopten una postura cómoda y cierren los ojos para abrirlos hacia su interior. Se utilizará música para ayudarlos a interiorizar la experiencia.

Una vez sentados, los alumnos y las alumnas respirarán profunda y tranquilamente durante unos momentos, a fin de acompasar la respiración. A continuación, se les dirá que piensen en una **experiencia personal** que les haya marcado, que para ellos y ellas haya sido importante o les haya impactado.

Asimismo, mientras se les instruye para que sigan respirando acompasadamente, deben concentrarse en recordar lo que sintieron cuando tuvieron esa experiencia, para intentar revivir esa emoción en el momento presente.

Después de que los/las escolares hayan recuperado la experiencia, se les indicará que vayan abriendo poco a poco los ojos y se los invitará a que, individualmente y por orden, representen a través de lenguaje no verbal (gestos, mímica, etc.) la emoción que les provocó la experiencia que han revivido. Si a los niños y las niñas les cuesta hacerlo de forma espontánea, el/la docente puede abrir la dinámica, representando una experiencia propia, para animarlos y servirles de ejemplo.

Cuando un/una estudiante acabe su representación, el resto de la clase intentará adivinar de qué emoción se trata; después, el/la escolar lo confirmará o lo negará, en cuyo caso explicará cuál era la emoción que estaba representando.

A continuación, con la finalidad de que el alumnado tome **conciencia del proceso de comunicación**, el/la docente les pedirá nuevamente que cierren los ojos y que respiren tranquila y lentamente. Después de varias respiraciones, formulará una serie de preguntas que el alumnado no debe responder en voz alta, sino reflexionar sobre ellas. Las preguntas podrían ser de este estilo: *¿He escuchado con atención lo que ha dicho el compañero o la compañera? ¿O, por el contrario, he estado distraído/a? He respetado las emociones y experiencias que han expresado mis compañeras y compañeros? ¿O, por el contrario, me han parecido ridículas o tontas? ¿He sido sincero/a cuando he hablado de mis emociones? ¿O me he guardado cosas? ¿Me ha ocurrido alguna vez una experiencia que me provoque las emociones que han dicho los compañeros y compañeras? ¿Cuál o cuáles?*

Se dejarán unos momentos para que las preguntas calen en el alumnado; después, los/las escolares, dirigidos por el maestro o la maestra, abrirán poco a poco los ojos y se distribuirán por aula. En el sitio que elija, cada escolar hará en un papel una pintura sobre lo que más le haya llamado la atención de la actividad. Para delimitar la tarea y vincularla con la **escucha activa** y la **comunicación emocional**, el/la docente puede sugerir a los alumnos y las alumnas que intenten representar, mediante dibujos y colores, alguna de las emociones que los compañeros y las compañeras hayan compartido, pero no la suya propia. Después, escribirán en el mismo papel dos adjetivos que, a su juicio, le vayan bien a esa emoción.

Se podrían exponer las obras en un panel en clase, reservarlas para otra actividad o que cada escolar guarde la suya.

## **EL ESPEJO**

**Autoría:** Josué Villanueva Quintero, adaptada por Paula Alonso Rosario.

**Temporalidad:** 1 sesión de 45-50 minutos.

**Materiales:** Tarjetas con preguntas (una por niño).

Se comenzará la sesión comentando al alumnado que muchas veces nos centramos tanto en nosotros mismos que **no pensamos en los demás**, en cómo se sienten las otras personas y en cómo nosotros y nuestros actos influyen en ellas.

A fin de animar a la reflexión e introducir al alumnado en la dinámica, se podrán hacer algunas preguntas, por ejemplo: *¿Me he parado a pensar cómo se puede sentir un compañero o una compañera si los demás se ríen de él/ella? ¿Si le digo lo que me gusta su camiseta nueva? ¿Si se le rompe su juego preferido?* Las preguntas no tienen por qué restringirse al ámbito escolar, también se puede llevar la reflexión a la familia, al grupo de amigos, a las redes sociales, etc.

Concluida la introducción, se repartirá a cada niño o niña una **tarjeta** con preguntas que reflejan distintas situaciones, por ejemplo: *¿Cómo te sentirías si*

*todos tus amigos/as están jugando juntos en el patio y a ti no te dejaron jugar? ¿Cómo te sentirías si un compañero o una compañera te felicita por lo bien que has hecho un dibujo? ¿Cómo te sentirías si un compañero o una compañera se metiera contigo?* Cada niño o niña deberá escribir la emoción o las emociones que crea que sentiría en cada uno de esos casos.

Posteriormente, el/la docente organizará a los alumnos y las alumnas por parejas, procurando que no se junten con sus amigos habituales o con alguien con quien tengan afinidad y al que conozcan mejor. Hechas las parejas, se dará comienzo a un juego en el que un miembro de la pareja deberá copiar todos los movimientos, gestos, etc., del otro como si fueran la misma persona reflejada en un **espejo**. Cuando lleven unos minutos imitándose, el/la docente dirá una emoción (tristeza, alegría, ira...) y el alumno o la alumna imitada deberá expresarla para que el compañero o la compañera copie sus gestos y expresiones. Al cabo de unos minutos más, se cambiarán de rol.

Con este ejercicio se pretende romper el hielo y crear confianza y una vinculación entre los/las escolares, además de acostumbrarse a interpretar los signos de emoción que expresa otra persona.

Finalizado el ejercicio, se pedirá a ambos miembros de las parejas que se coloquen de frente a su compañero. El/La docente leerá una pregunta de las contestadas anteriormente por uno de los componentes de la pareja; el otro miembro deberá expresar, mediante **mímica y onomatopeyas** (nunca con palabras), cómo cree que se ha sentido su compañero o compañera. El primero le dirá si ha acertado o no. Después, será el turno de su pareja. El juego se repetirá con todas las preguntas.

Se busca con esta actividad que los alumnos y las alumnas reconozcan las emociones de los demás y experimenten sentimientos hacia ellos, trabajando la capacidad de **empatizar**, es decir, de ponerse en el lugar de otro.

Para finalizar, se realizará una breve asamblea para compartir la experiencia.

## **¡ME PONGO EN TU LUGAR!**

**Autoría:** María José Álvarez Luis, adaptada por Paula Alonso Rosario.

**Temporalidad:** 1 sesión de 45-50 minutos.

**Materiales:**

- ♥ Pizarra.
- ♥ Números en cartulinas (preferiblemente adhesivos).
- ♥ Reproductor, altavoces y música (instrumental).

En primer lugar, se distribuirá el alumnado en grupos de cuatro participantes, aproximadamente. Cada grupo elaborará, con las aportaciones de todos sus miembros, un **listado de distintas emociones** que puedan experimentar en situaciones cotidianas.

Terminados los listados, se realizará una puesta en común de toda la clase para eliminar las emociones repetidas y sintetizar y/o agrupar aquellas que se asemejen, a fin de crear una única lista. Luego, se asignará a cada una de las emociones un número. Este, por ejemplo, podría ser un listado tipo:

1. Alegría.
2. Tristeza.
3. Enfadado.
4. Ira.
5. Asco.
6. Miedo.
7. Inseguridad.
8. Sorpresa.
9. Tranquilidad.
10. Culpa.

El listado general se escribirá en la pizarra para que todos los alumnos y las alumnas lo tengan siempre a la vista a lo largo de la actividad.

Aprovechando la confección del listado final, el/la docente hará notar al alumnado el hecho de que muchos grupos han repetido emociones, es decir, ante diferentes situaciones, todos han sentido y han sido capaces de expresar diferentes emociones, que han sido comunes en varios casos. Esta constatación debe llevar a la conclusión de que muchas veces pensamos solo en nosotros sin darnos cuenta cómo se sienten otras personas que están a nuestro lado, y que lo que uno siente lo puede estar sintiendo también alguien que está al lado.

A continuación, el/la docente anunciará que la actividad va a consistir, precisamente, en sentir lo que sienten otras personas, en ponerse en su lugar.

Tras la reflexión, el alumnado se sentará en círculo en el suelo y el/la docente colocará delante de cada niño o niña un número. Los números corresponderán con los de las emociones del listado, por lo que, al haber más escolares que números, algunos se repetirán.

Cada uno de los estudiantes deberá decir, por turno, qué emoción representa su número y contar brevemente cuándo y por qué ha sentido esa emoción. Cuando hayan finalizado, el/la docente les comunicará que es el momento de cambiar de lugar y, cuando diga “!ya!”, todos se desplazarán y ocuparán el lugar del compañero o la compañera de su derecha.

Una vez sentado ante su nuevo número, cada niño o niña deberá decir: “Al igual que mi compañero/a... (*nombre*), yo he sentido... (*emoción correspondiente al número*), cuando...”. De esta forma simbólica, ocupando el sitio de otro, el alumnado escenificará el acto de ponerse en el lugar de los demás, pues todo el mundo se ha sentido enfadado, alegre, inseguro... en alguna ocasión.

## PUEDO SABER LO QUE SIENTES

**Autoría:** Andrea Concepción Barbuzano, adaptada por Carmen M<sup>a</sup> Hernández Jorge.

**Temporalidad:** 1 sesión de 45-50 minutos.

**Materiales:**

- ♥ Recursos TIC para conectar con la plataforma *YouTube*.
- ♥ Tarjetas con emociones.

Para comenzar la actividad, se introducirá al alumnado en el tema con un vídeo sobre el cuento *El Monstruo de Colores* (se encuentran, por ejemplo, en YouTube), en el cual salen varios personajes. Los/Las escolares deberán decir en voz alta qué emociones consideran que experimenta cada uno de ellos.

Tomando como ejemplo la experiencia anterior, el/la docente explicará que podemos reconocer las emociones en los demás por su rostro, sus gestos o su comportamiento. Pero también aclarará que cada persona puede interpretar de forma diferente las emociones de los demás; por eso, cuanto más conocemos a una persona, más probabilidades tenemos de ver las emociones que siente.

A continuación, se juntará a los alumnos y las alumnas por parejas y se dará a cada dúo una tarjeta con una emoción diferente. Cada miembro de la pareja deberá representar ante la clase con gestos y mímica esa emoción, pero, para ello, antes tendrán que pensar en lo siguiente: ¿en qué situación has sentido o puedes sentir esa emoción?, ¿cómo podrías representar con tu cara y cuerpo esa emoción? El objeto de que los componentes de la pareja representen la emoción por separado es que se puedan apreciar las diferencias de interpretación entre ellos.

Tras ambas representaciones, el resto de la clase tratará de acertar de qué emoción se trata. La experiencia se repetirá con todas las parejas.

Para finalizar, se celebrará una asamblea en la que se reflexionará sobre las siguientes cuestiones:

- ♥ ¿Nos han confundido las diferentes maneras de representarlas?
- ♥ ¿Han existido diferencias entre los miembros de las parejas a la hora de representar la misma emoción? ¿Cuáles? ¿Por qué?
- ♥ ¿Hemos sido capaces de reconocer las emociones representadas? ¿Cómo? ¿Qué gestos nos han dado la pista?
- ♥ ¿Qué enseñanza sacamos del ejercicio?

## RECURSO 5.1: Orientaciones para “mirar” y “oler” a nuestro alumnado

FIN 5: *Escuchar el latir emocional del alumnado*

AUTORÍA: Antonio Rodríguez Hernández

### RESUMEN:

Este recurso persigue ofrecernos una concreción metodológica de la invitación del Principito a tratar de forma alternativa a nuestras rosas-alumnado: *“No debí haberla escuchado, nunca hay que escuchar a las flores. Hay que mirarla y aspirar su aroma”* (41).

O lo que es lo mismo, no dejarnos atrapar por sus palabras, admirar la maravilla milagrosa de su latir emocional y “olerlos/as” para, desde nuestra intuición afectiva, descubrir el misterio de su esencia, aquello que esconde en lo profundo de su corazón, y así poder tomar conciencia de sus preocupaciones sentidas.

### DESARROLLO DEL RECURSO:

Este recurso implica tres pautas para dialogar con el corazón emocional de nuestro alumnado:

1. *“No hay que escuchar a las flores”* = No hay que estar pendiente (quedarse atrapado) de lo que nos dicen.
2. *“Hay que mirarla”* = maravillarse, asombrarse, extrañarse, admirarse; en reflexivo que resalta la especial implicación del sujeto en la acción, por lo que hay que tener en cuenta que la admiración depende más del sujeto que quiere admirarse de algo que del objeto, y que esto implica descubrir lo milagroso, lo extraordinario que aporta cada alumno/a.
3. *“Hay que aspirar su aroma”* = captar su esencia, oler sus afectos y extraer sensaciones emocionales de ello.

Aportaremos, a continuación, algunas orientaciones relativas a estos tres aspectos:

#### 1. **“NO HAY QUE ESCUCHAR A LAS FLORES”**

La primera consigna nos refiere a no tomar en cuenta lo que nos dicen nuestros/as alumnos/as, no tanto en el sentido de dejar de escucharlos, como en el de evitar que nos atrapen sus palabras y sus intenciones.

Para ello, el mismo Principito nos da tres pautas:

- *“¡No supe entonces entender nada! Debería haberla **juzgado por los actos** y no por las palabras”.*

- “Debería haber **adivinado su ternura** detrás de sus pobres artimañas”.
- Hay que **saber alegrarse** con ella: “Esa historia de garras, que me había irritado tanto, debería haberme enternecido...”.

Nos invita, con ello, a no escuchar de manera epidérmica lo que trasmite el alumnado a través de sus palabras, quedándonos solo con su significado; sino ir a lo hondo para percibir su sentir, “auscultando” su sentido por debajo de lo que dice.

La imagen sería la de poner nuestro oído pegado a su corazón para atender su latir emocional y “beber” de sus sentidos y no de sus palabras. De hecho, podríamos ejercitar esta acción cuando un alumno/a exprese algo hiriente o molesto hacia nosotros, y decirle: “espera, déjame escuchar tu corazón”, y pegar nuestra oreja a su pecho (con la mascarilla puesta).

Se trataría de desarrollar lo que podríamos denominar una **escucha compasiva**, desarrollando las tres consignas que nos sugiere el Principito:

- Valorar lo que hace, no lo que dice.
- Adivinar su ternura debajo de su comportamiento.
- Alegrarnos con su ternura, en lugar de centrarnos en sus garras.

Sugerimos, a modo de ejemplo, algunos ejercicios para entrenar nuestra capacidad de compasión, extraídos del libro de Paul Gilbert “*La mente compasiva*”.

### Ejercicio 1

Empieza por intentar recordar a alguien que fuera cariñoso, amable y bueno contigo. Intenta imaginar un suceso específico y entonces céntrate en los detalles, ¿qué estaba pasando? No elijas algo que fuera muy angustiante para ti, porque entonces tu atención se centrará en las molestias que te causaron las dificultades que viviste. El objetivo de este ejercicio es recuperar lo que sentiste cuando experimentaste la bondad de otro. De modo que concéntrate en las expresiones faciales amables, en su tono de voz y en su disposición general. Concéntrate en cuantos detalles específicos puedas recordar. ¿Qué sensaciones recibes? ¿Notabas que provenían de una persona buena? Explora tus sentimientos al recibir bondad. ¿Puedes notarlos en el cuerpo?

Ahora vamos a concentrarnos en la compasión como algo que “surge del yo” y fluye hacia afuera. Recuerda un momento o momentos en los que hayas sentido ternura y cariño por otra persona (adulto, niño o, incluso, un animal) que sentía angustia. De nuevo, no rememores momentos en los que estabas intentando ayudar a alguien con mucha angustia causada por problemas, traumas o accidentes, o si tú estabas experimentando una ansiedad exacerbada o la sensación de “tener que rescatarlo”. Si lo haces, podrías recordar el sentimiento de alarma o inseguridad sobre el hecho no ser capaz de ayudar a ese individuo o sentirte molesto por sus problemas.

Lo que queremos evocar no es la angustia del otro, sino los sentimientos de amabilidad, comprensión y bondad. Así que es mejor empezar con sentimientos amables en los que queremos el bienestar de los demás. Lo importante aquí es la amabilidad y la bondad que fluyen de ti hacia la otra persona.

Así que, una vez más, empieza con el ritmo de respiración relajante, cierra los ojos o baja la mirada e intenta de verdad recordar los detalles sensoriales. ¿Qué estaba pasando? Si pudieras verte a ti mismo, ¿cuál sería tu aspecto? ¿Cómo te sentías? ¿Cuál era tu tono de voz? ¿Y las expresiones de tu rostro? Fíjate en si les sucede alguna cosa a tus sentimientos o sentidos corporales. No te preocupes si no pasa nada, sencillamente es interesante captar si algo sucede. Reconoce estos recuerdos y la sensación cuando te concentras en la amabilidad y la bondad hacia los demás.

Concluiremos consolidando un procedimiento para experimentar la compasión. Pon la mano derecha a unos dos centímetros de tu pecho sobre el corazón, es decir, cerca, pero sin llegar a tocarlo. Imagina que la compasión fluye en ti y en esta zona mediante la mano. Nota si sientes calor. Mantén un ritmo de respiración relajante mientras llevas a cabo el ejercicio. A algunas personas les gusta asociar un color con la compasión, así que tú también puedes imaginar un color compasivo fluyendo por la zona de tu corazón relajándote y curándote.

## **Ejercicio 2**

Este ejercicio está pensado para ayudar a construir una imagen compasiva. Cualquier imagen que te venga a la mente o con la que elijas trabajar es tu creación y, por lo tanto, tu propio ideal personal; lo que de verdad te gustaría experimentar del hecho de que se preocupen por ti, te cuiden, te comprendan, te apoyen y te animen.

En esta práctica es importante que intentes dar ciertas cualidades a tu imagen, incluidas: sabiduría, fuerza, amabilidad y ausencia de juicio. De modo que a medida que avances piensa en estas cualidades e imagina a una persona: su aspecto, su tacto y cómo sonaría su manera de hablar.

Empieza concentrándote en tu respiración, encuentra tu ritmo relajante y esboza media sonrisa. Después deja que las figuras surjan en tu mente lo mejor que puedas. No te fuerces, si no te viene nada a la mente o si esta deambula, límitate a volver a la práctica de tu respiración y practica la aceptación compasiva.

Aquí tienes algunas preguntas que pueden ayudarte:

- Te gustaría que la imagen que va a cuidarte tenga un aspecto: ¿joven o vieja?, ¿hombre o mujer?, ¿humano o no humano? (p. ej., un animal, el mar o luz)
- ¿Qué colores y sonidos están asociados con las cualidades de sabiduría, fuerza, amabilidad y ausencia de juicio?
- ¿Cómo quieres que tu imagen compasiva ideal se relacione contigo?
- ¿Cómo quieres relacionarte con tu imagen compasiva ideal?

## 2. “HAY QUE MIRARLAS”

Se trata de saber mirar a nuestras rosas-alumnado, y esto implica desarrollar el doble movimiento de mirar con los ojos del “corazón”:

- Sístole: maravillarse, en reflexivo, implicándonos personalmente en ese percibir, de modo que la admiración dependa más de nuestro propio asombro.
- Diástole: descubrir el milagro de nuestro alumnado, haciendo extraordinario lo usual.

El primer movimiento sistólico implicaría adoptar una actitud de apertura sensible a la realidad interior que nos aporta cada alumno/a. Mirar con ojos nuevos haciendo maravilloso lo cotidiano.

Se trata de introducir calidad en nuestra mirada para saber recibir la frecuencia íntima del ritmo cardiaco-emocional de nuestro alumnado.

¿Cómo entrenar nuestra mirada de asombro?

- Mirando la realidad con “ojos de niño/a” para asombrarnos. Se me ocurre en este caso inspirarnos a través de los dibujos de Francesco Tonucci
- Desarrollando la habilidad para maravillarnos a través de la observación.
- Promoviendo la curiosidad y la actitud interrogativa.

El segundo movimiento, ahora de tipo diastólico, implica conferirle a nuestra mirada un carácter transformador de la realidad, dotando de excepcionalidad a lo común. Esto conlleva mirar a nuestro alumnado desde otra perspectiva alternativa, desvelando lo que esconde detrás de las defensas emocionales que ha levantado para protegerse.

Para concretar esta orientación sugiero utilizar un tipo pensamiento divergente como es **la analogía**. Una funcionalidad del pensamiento analógico consiste precisamente en hacer extraño lo conocido, por tanto, podríamos utilizarla como medio de acceso, desde una visión paralela, al hecho milagroso que define a cada alumno/a, construyéndolo con nuestra propia creatividad.

Te propongo los siguientes ejercicios personales para entrenarnos en esta nueva manera de mirar:

Propuesta 1. Partir de la analogía directa: **Un milagro es como...** Y establecer implicaciones relacionando los paralelismos que surjan de esta analogía con nuestro alumnado. Por ejemplo, si partimos de que un milagro es como *lo que le ocurre a la oruga cuando se convierte en mariposa*, podríamos plantearnos: ¿cómo deberíamos relacionarnos con nuestro alumnado para ayudar a la metamorfosis de su crisálida? (Cuidado con romper la envoltura, por lo que ya ustedes saben.)

Propuesta 2. Otro podría ser situarte en la posición de lo milagroso y realizar una analogía por identificación en la línea: **Si yo fuera un milagro...**

- ¿Qué es lo que pensaría? ¿Cuáles serían mis pensamientos sobre mi condición de milagro?
- ¿Qué sentiría? ¿Qué emociones tendría por el hecho de ser milagroso?
- ¿Cómo me comportaría? ¿Cuáles serían las conductas con las que manifestaría mi cualidad milagrosa?

Propuesta 3. Realizar una selección de aspectos reales, metafóricos o fantasiosos que conlleven la condición de extraordinario y realizar diferentes tipos de analogías teniendo como elemento de referencia al alumnado. Por ejemplo, **mi alumno/a es como...**:

- Analogía directa: Una joya preciosa.
- Analogía simbólica: Un enigma interior.
- Analogía fantástica: Un mutante con superpoderes.

Y a partir de esos paralelismos establecer implicaciones analógicas con las que extraer aplicaciones prácticas para apreciar los aspectos milagrosos de nuestro alumnado.

Por ejemplo:

- Si mi alumnado es como una joya preciosa, entonces... ¿Cómo puedo valorar su preciosidad? ¿Cuáles serían sus cualidades preciosas? ¿De dónde se extrae o dónde está escondida esa joya?
- Si mi alumnado es como un enigma interior, entonces... ¿Cuál es la clave para descifrar ese enigma? ¿Por qué se ubica en el interior? ¿Qué consecuencias tendrá para nosotros descubrir este enigma?
- Si mi alumnado es como un mutante con superpoderes, entonces... ¿Cuáles son sus superpoderes? ¿Cómo los utiliza? ¿Cuál es la parte brillante y cuál es la sombra de sus superpoderes?

Responder a estas implicaciones interrogativas, y a todas las que podamos generar, situando al alumnado en el foco de esta perspectiva analógica, nos ayudaría a provocar una mirada maravillosa y maravillada por su condición de milagro.

### 3. ***“HAY QUE ASPIRAR SU AROMA”.***

Esto implica captar lo esencial de su sentir para dejarnos perfumar por su fragancia emocional. Para ello, te proponemos realizar los siguientes pasos:

- Posibilitar un espacio para que el aroma del alumnado se propague y extienda. Esto implica favorecer un clima de libertad y confianza para

que nuestros/as alumnos/as expresen aquello que son y sienten sin estar pendiente de la respuesta que provocará en su maestro/a.

- Dejar que su aroma nos impregne. Abrirnos sin restricciones a recibir la esencia de nuestros/as alumnos/as. Estar disponibles para que nos contaminen con su olor, sin prejuzgarlos/as ni establecer preventivamente simpatías y antipatías odoríficas.
- De manera específica, pero relacionado con el punto anterior, es importante tomar en consideración el asco sensorial y/o emocional que nos pueda provocar algún/a alumno/a en particular, para hacernos conscientes de las reacciones aversivas que desarrollamos hacia ellos/as y buscar el modo de regular y modificar esa experiencia de rechazo. Para ello podríamos plantearnos el siguiente interrogante referido a la función de supervivencia que cumple el asco (evitar el envenenamiento): ¿A qué huele este/a alumno/a que provoca en mí sentir el peligro de que me envenene o contamine?
- Apreciar su olor emocional cerrando los ojos para mirar desde nuestro adentro sus “internos esenciales”, de modo que podamos captar su identidad y preguntarnos: ¿qué olor emocional desprende su perfume? ¿A qué huele su esencia? ¿Este alumno/a huele a miedo, a ira, a tristeza, a alegría?
- Y a partir de ello practicar la sinestesia emocional asociando, de forma subjetiva, a cada emoción diferentes olores con sus diferentes matices. Por ejemplo, el miedo puede oler a quemado, a humo o a gas. O la ternura, huele a bebé. O la tristeza tiene un olor amargo. Se trataría de situarnos en el papel de catador de olores y descubrir y describir los diferentes matices que captamos en el aroma de nuestro alumnado.

En este sentido es importante que advirtamos que tanto los olores como sus matices dependerá tanto de quien aspira el perfume como de quien desprende el aroma. Por eso su alto componente subjetivo y, por ende, su estrecha relación con la experiencia emocional que podamos sentir cuando interactuemos con nuestro alumnado.

## **RECURSO 5.2: Pautas de interacción docente para realizar la escucha emocional**

FIN 5: *Escuchar el latir emocional del alumnado*

AUTORÍA: Ainhoa Sánchez Martín

### **RESUMEN:**

En este recurso se ofrecen algunas actividades y orientaciones para saber escuchar el corazón emocional de nuestro alumnado. Como reflejó un filósofo griego: *“La naturaleza nos dio dos ojos, dos orejas y una boca, para que pudiéramos observar y escuchar, el doble de lo que hablamos”*.

Sentirse escuchado es una experiencia sorprendente y gratificante, es entrar en conexión con lo esencial de la persona. Cuando una persona te acompaña de forma genuina y se interesa escuchándote, no solo tus palabras, sino también tu emocionalidad, te sientes valorado y comprendido, sientes que puedes confiar y crece tu capacidad para abordar distintas situaciones.

Escuchar es un talento dado a todas las personas, pero requiere ser entrenado y desarrollado. Así, la escucha emocional es una competencia que se aprende con mucha dedicación, trabajo continuo y práctica. La idea con este recurso es brindar pautas y estrategias a los docentes para desarrollar su escucha compasiva y que puedan aplicar esta competencia en el acto educativo.

### **DESARROLLO:**

A continuación, se presentan algunas pautas y actividades para la escucha emocional. Son una propuesta que podemos adaptar a nuestro estilo personal, al contexto y situación docente y a nuestro alumnado, con la idea de ajustarlas a lo que consideremos nos puede servir, en el día a día, a ayudar a aprender.

#### **1) Prepararnos para escuchar: observarnos y estar en presencia**

Para escuchar de forma compasiva a nuestro alumnado, habría que tener en cuenta tres aspectos:

- ♥ Cuidar el contexto: elegir un buen momento y lugar para dialogar. Por supuesto no siempre tenemos la misma energía ni el mismo estado de ánimo, ni nosotros como docentes, ni nuestro alumnado. Se trata de cuidar el momento, estar presente con la atención adecuada y así poder estar ahí para escuchar.
- ♥ Tomar consciencia de nuestra propia emocionalidad, escuchar el latir de nuestro propio corazón emocional sin juzgarlo, con valoración y comprensión, estar atentos a patrones de “sordera afectiva” (presentados en esta guía) y elegir de forma responsable cómo ofrecer nuestra mejor versión docente.

- ♥ Estar presentes, la presencia es la premisa para la escucha emocional. Practiquémoslo.

### **Actividad: estar presente desde la corporalidad**

Esta actividad está orientada para ser practicada por los docentes como un modo de ejercitar nuestra presencia docente, condición previa para la escucha emocional.

Habitualmente no estamos acostumbrados a realizar ejercicios corporales, la invitación es que nos permitamos vivenciar estas actividades, pues nuestra corporalidad refleja nuestra emocionalidad.

- ♥ Duración aproximada: 5 minutos.
- ♥ Lugar tranquilo y sin interrupciones.

Nos colocamos en posición de centramiento o equilibrio corporal, preferiblemente de pie, pero, si se siente más cómodo, también se puede realizar la actividad sentados. La posición de equilibrio corporal consiste en colocar en un mismo eje nuestros pies, rodillas, caderas y hombros, de manera que el centro de nuestro cuerpo (que está situado dos dedos por debajo de nuestro ombligo) quede en equilibrio. Se recomienda bajar la mirada o cerrar los ojos, para lograr mayor concentración. Pero, lo más importante, es que se sientan tranquilos/as y cómodos/as.

Respiremos “sin prisas y con pausas”. Tomamos aire por la nariz, realizamos una inspiración profunda de forma diafragmática, retenemos unos segundos ese aire en nuestros pulmones, tomando consciencia de cómo ese aire nos llena, ahora lo soltamos también por la nariz, espirando lentamente, muy lentamente y extendiendo lo más posible la salida del aire. Y pausamos por unos segundos ese vacío de aire, para, nuevamente, volver a repetir los cuatro movimientos: inspirar, pausa, espirar, pausa.

Continúo con la respiración consciente, mientras observo mi corporalidad.

Observo la sensación de mis pies en contacto con el suelo, percibo cómo la planta de mis pies está en contacto con el suelo. Para hacer presente esa sensación, si así lo siento, muevo los dedos de los pies y los libero de posibles tensiones.

Observo la sensación de mis piernas, de mis tobillos, canillas, rodillas y muslos. Si los percibimos tranquilos, nos quedamos en presencia, con nuestra respiración. Si los percibimos con alguna tensión, la localizamos y hacemos movimientos de estiramientos, con cuidado, y, al mismo tiempo, con la fuerza que necesitemos para suavizar esa tensión.

Ahora, observo el centro de mi cuerpo, las caderas, la cintura y el lugar donde se albergan los órganos vitales. Y nuestros hombros y espalda. Realizo movimientos circulares que me permitan estar más presente y poner atención a mi propia corporalidad. Si percibo que estoy algo inclinado/a, con alguna tensión

o molestia, la localizo y con la respiración la voy liberando, y regreso mi cuerpo a la posición de centramiento.

A continuación, observo mi rostro, la sensación de entrecejo y de los ojos, genero movimientos aleatorios hasta que los sienta más relajados. Atiendo a mi mandíbula hasta que se quede completamente suelta, puedo hacer movimientos circulares con la boca para relajar la cara.

Y, por último, realizo una respiración “sin prisa y con pausa”, tomamos consciencia de cómo nos sentimos, y continuamos estando presentes.

Esta actividad se puede realizar teniendo en cuenta todas las zonas de nuestro cuerpo o bien localizar la observación y la atención sobre una zona específica que consideramos nos ayuda a estar en presencia.

Además, si contamos con menos tiempo, podemos realizar la actividad, por ejemplo, con las manos y brazos. Respiramos y observamos nuestros dedos y su tensión, los estiramos y encogemos de forma consciente, percibimos nuestras sensaciones y emociones. Y, luego, lo mismo con nuestros brazos. Si lo consideramos, realizamos más estiramientos para liberar molestias, inquietudes, preocupaciones, estrés y poder estar presente para nuestro alumnado. Respiramos nuevamente y volvemos a percibir nuevas sensaciones.

## 2) Pautas para la escucha emocional

- Percibir su emocionalidad, desde su lenguaje verbal hasta sus expresiones corporales: se trata de observar el tono de voz de nuestro alumnado, su inflexión y su volumen. Observar su rostro.

	MIEDO	RABIA	TRISTEZA	ALEGRÍA
APERTURA DE LOS OJOS	Abiertos, amplios	Semi-cerrados	Semi-cerrados	Semi-cerrados
CEJAS	Levantadas y tensas	Ceño fruncido	Esquinas internas levantadas	Levemente bajadas
MIRADA	Desenfocada y en movimiento	Enfocada y tensa	Desenfocada, hacia abajo	Enfocada y variada
BOCA	Abierta vertical y tensa	Mandíbula apretada	Semi-cerrada, comisuras abajo	Abierta lateral, comisuras arriba

- Generar confianza: aceptar de forma incondicional la emocionalidad de nuestro alumnado. Esto no quiere decir que justifiquemos su comportamiento, en el caso de que sea inadecuado. Se trata de comprender sus emociones sin juzgarlas, respetarlas y valorarlas, sus emociones son legítimas; aunque establezcamos límites a sus comportamientos, si son dañinos.

- Mantener la consciencia de nuestras propias emociones, la mente clara de distracciones y continuar presentes para atender de forma genuina a nuestro alumnado.
- Observar el efecto que tiene en los niños/as cuando se sienten escuchados/as desde el corazón. Es algo mágico.
- Reducir la ambigüedad, para ello se puede usar el parafraseo y, por ejemplo, decirles: “Comprendo que te estás sintiendo...”
- Honrar lo escuchado: cuidar su confianza, no revelar la información sin su permiso o, si es un secreto, guardarlo con cariño.

### **Actividades: escuchar la palabra y la corporalidad**

Con esta actividad, se pretende fortalecer la competencia de la escucha emocional, a través de escuchar el lenguaje verbal y escuchar las expresiones corporales.

Está orientada para practicar la escucha emocional con el alumnado de Primaria y Secundaria, pero también puede ser aplicada con los docentes, como recurso formativo para trabajar esta competencia básica en la comunicación afectiva.

- ♥ Duración: 50 minutos.
- ♥ Espacio sin interrupciones, en un aula o al aire libre.
- ♥ Materiales necesarios: vendas para los ojos.

#### I. Generación de contexto

Se pregunta a los participantes ¿para qué sirve escuchar? ¿Cómo se han sentido cuando han sido escuchados/as? Y se comparten las reflexiones con el grupo.

Se reflexiona sobre la importancia de cuidarnos y cuidar a otros cuando los escuchamos, el respeto por lo que nos cuentan y por sus emociones.

#### II. Escuchar la corporalidad

El alumnado se coloca en parejas, guardando la distancia de seguridad y con la mascarilla. Una persona de la pareja va a escuchar, observando las expresiones del compañero y en pleno silencio. La otra persona de la pareja va a expresar con mímica, en silencio absoluto, sin ruidos, cómo ha vivido y lo que ha sentido con la vuelta al colegio (se puede elegir otro tema para expresar si se considera oportuno). Durante 3 minutos.

Luego, la persona que escucha le cuenta al compañero/a su interpretación de la mímica. Y comparten reflexiones sobre la escucha.

A continuación, cambian de rol en la pareja y repiten el ejercicio.

### III. Escuchar la palabra

Se forman parejas, preferiblemente diferentes al anterior ejercicio, para facilitar que el alumnado comparta con más compañeros/as.

Se sientan uno frente al otro, manteniendo la distancia de seguridad. Una persona de la pareja cuenta una experiencia significativa y que le genere emociones, durante 3 minutos. La otra persona de la pareja, se venda los ojos (también puede cerrar los ojos), y escucha a su compañero, en silencio, sin interrumpir en ningún momento, sin juicio, y poniendo atención a su emocionalidad con total respeto y valoración.

Luego, cambian de rol. Y finalmente, comparten reflexiones asociadas a cómo se sintieron.

### IV. Reflexión y compartir de aprendizajes en plenaria

Con todo el alumnado, se comparten preguntas:

- ¿Cómo os sentís al ser escuchados?
- ¿Cómo os sentís al escuchar a los demás?

### **3) Otros recursos para desarrollar la escucha emocional**

Observar la competencia de la escucha en algunos videos y películas, poniendo atención a las pautas que se utilizan y los efectos que se generan. Proponemos algunas, aunque esta competencia se puede observar en muchos otros recursos audiovisuales:

- Video sobre “El poder de la empatía” de Brene Brown: [https://www.youtube.com/watch?v=AyInqn\\_Hw\\_E](https://www.youtube.com/watch?v=AyInqn_Hw_E)
- Película: “El indomable Will Hunting”
- Película: “La fuerza del cariño”
- Película: “Estrellas en la tierra”

Y, como hemos comentado, la escucha emocional es una competencia que se aprende continuamente y, por ello, les invitamos a ponerla en práctica cada día, con distintas personas, en los diferentes ámbitos de la vida, pues la escucha es mágica para las relaciones humanas.

## **RECURSO 5.3: Dinámica para escuchar el latir emocional del corazón. Concierto de nuestro ritmo interno**

FIN 5: *Escuchar el latir emocional del alumnado*

AUTORÍA: Cecilia del Pino González

### **RESUMEN:**

Este recurso tiene varios objetivos. Por un lado, ayudar al alumnado a expresar diferentes emociones a través del sonido de su corazón. Además, con la actividad propuesta, pueden aprender a calmar el ritmo cardíaco a través de la respiración y, con ello, generar estrategias de autorregulación. Por último, podemos fomentar la vinculación grupal a través de la sincronización del latir emocional del grupo.

Con todo ello, lo que se persigue es generar en la clase un espacio de comunicación íntima en el que podamos compartir nuestro sentir afectivo, de modo que recojamos los latidos emocionales de nuestro alumnado.

### **DESARROLLO:**

- ♥ Esta actividad está diseñada para llevarla a cabo con el alumnado de Primaria, desde los 6 a los 12 años.
- ♥ Duración: 50 minutos.

#### **I. Introducción**

Iniciamos la dinámica contándoles el título de nuestra dinámica. “*Concierto de nuestro ritmo interno*” para ir creando expectativas sobre la actividad.

Les invitamos a compartir qué les parece el título y de qué creen que va la actividad.

- ¿Alguien podría decir cuál es el instrumento principal de nuestro ritmo interior?
- ¿Los demás podemos escuchar el ritmo interior de los demás? ¿Cómo?

#### **II. Escuchando nuestro instrumento de percusión**

Invitamos al alumnado a descubrir el instrumento de percusión con el que se interpreta nuestra música interior, EL CORAZÓN. Para ello dirigiremos nuestra mano a nuestro pecho, a nuestra muñeca o a nuestro cuello, con la intención de descubrir nuestro pulso (si el alumnado no conoce el concepto pulso se les puede explicar brevemente, indicándole dónde puede sentirlo).

Una vez localizado, les proponemos una breve relajación. *Cerramos los ojos para poder mirar hacia nuestro interior, vamos a intentar respirar con tranquilidad, iremos soltando lentamente el aire, inspiramos profundamente y volvemos a soltar todo el aire despacito. Lleva tu mano al pecho, localiza el latido de tu corazón y centra toda tu atención en cada uno de los sonidos que emite, en los golpes y en las pausas.*

Cuando hayan transcurrido unos minutos, les invitamos a interpretar el sonido de su corazón, a través de golpes con las manos sobre la mesa o sobre alguna superficie corporal como los muslos, también pueden utilizar palmas o golpes con los pies en el suelo. Pueden utilizar el recurso que quieran para interpretar su melodía interior.

### **III. ¿El corazón siempre interpreta la misma música?**

A continuación, se les realizan las siguientes preguntas: ¿Y el corazón siempre suena igual? ¿Cómo es el sonido de un corazón triste? ¿Y el de un corazón enfadado? ¿Cómo les suena el corazón cuando tienen miedo? Dejamos unos minutos para que expongan sus ideas.

El corazón es un músculo que según la emoción que estemos sintiendo interpreta una música u otra. ¿Qué les parece si intentamos interpretar una música diferente a la de antes?

Igual que hicimos anteriormente, cerramos los ojos para intentar mirar hacia nuestro interior y concentrar nuestra atención sobre lo que va a ocurrir ahí dentro. Vamos a intentar recordar, es decir, volver a pasar por el corazón, una emoción que no nos haya hecho sentir muy bien, puede ser miedo, tristeza, enfado..., una emoción que haya alterado el ritmo de nuestra música interior. Pasados unos minutos, como en el ejercicio anterior, se les invita a interpretar el sonido de su corazón a través de la percusión corporal.

¿Qué les ha parecido ahora esta música? ¿Cómo se sintieron al escuchar el latido emocional de los demás compañeros?

### **IV. ¿Por qué es tan importante la música interior?**

¿Qué ocurre cuando escuchan música muy alta con los cascos puestos, qué ocurre cuando vemos la televisión muy alta y nuestra familia trata de comunicarse con nosotros, qué ocurre en clase cuando todos están hablando muy alto? Pues con el corazón pasa lo mismo. ¿Sería posible vivir constantemente con una música estridente saliendo desde nuestro corazón? ¿En qué notaríamos los demás esa música?

### **V. ¿Y si pudiéramos controlar nuestro instrumento?**

Hemos escuchado la diferencia entre una melodía y otra, ¿verdad? ¿Cómo podemos hacer para que el corazón vuelva a tocar una melodía que nos tranquilice y nos haga sentir mejor? Pues vamos a averiguar cómo a través de un experimento.

Les invitamos a colocarse de pie en el sitio (respetando siempre la distancia de seguridad) y a localizar nuevamente el pulso.

*Cuando sentimos emociones que no nos hacen sentir bien, la música del corazón se acelera o pierde el ritmo natural y armonioso de cada uno. Vamos a*

*simular las inclemencias de esas emociones a través del esfuerzo físico. Cuando cuente tres empezaremos a hacer sentadillas seguidas de pequeños saltos. (Flexionamos las rodillas, bajamos los glúteos como si nos sentáramos en el aire, recuperamos la postura de pie y, una vez arriba, saltamos). Este ejercicio lo repetiremos 15 veces.*

El pulso habrá aumentado considerablemente. *¿Cómo es la música de nuestro corazón ahora? ¿A qué emoción les recuerda esta música que está interpretando el corazón de cada uno?*

El secreto para volver a calmar nuestra música interior es la RESPIRACIÓN. Vamos a respirar, pero en cuatro tiempos de la siguiente manera:

- Cogemos aire 1, 2, 3
- Pausa 1, 2
- Soltamos aire 1, 2, 3
- Pausa 1, 2

Les invitamos a cerrar los ojos y a centrar toda su atención en volver a tocar una melodía tranquila y relajada a través de la respiración.

Después de realizar varias respiraciones profundas les proponemos abrir los ojos y compartir nuevamente su melodía interior con los demás compañeros a través de la percusión corporal.

- ¿Qué les ha parecido esta melodía?
- ¿Para qué nos puede ser útil saber tocar música con nuestro corazón?
- ¿Qué podemos hacer por los compañeros cuando notemos que su música interior no sigue su ritmo natural?

## **VI. Al mismo compás**

El docente invita al alumnado a crear entre todos un compás del latido emocional de todo el grupo. Comienza a tocar a través de la percusión corporal su latido emocional y, poco a poco, se irá uniendo todo el alumnado siguiendo el compás. Para acabar la dinámica con nuestro latido grupal.

### **Propuesta de ampliación. Estrategia para utilizar la escucha del latido emocional del alumnado a lo largo del curso**

Después de realizar esta dinámica podemos utilizar los recursos metafóricos extraídos de la misma para trabajar con el alumnado la conciencia, la expresión y la regulación emocional.

Ejemplos:

- Cuando veamos a un alumno o alumna triste, recordarle que una vez escuchamos su latido emocional y se escuchaba distinto. Ofrecernos a ayudarle a tocar otra melodía.
- Si en algún caso el alumno o alumna no te quiere contar lo ocurrido o cómo se siente, hablar de música del corazón. *Uy...veo que hoy no te encuentras bien. ¿Cómo te late el corazón en este momento? ¿Te*

*parece que toquemos un poco de música juntos para ver si conseguimos que el ritmo natural de tu corazón vuelva a sonar más tranquilo?*

- Si vemos que hay algún alumno o alumna muy enfadado, podemos recordarle entre todos cómo es su ritmo natural y ayudarlo o ayudarla a retomarlo, a través de la respiración.

## **RECURSO 6.1: Metáforavida “Descargando nuestras mochilas emocionales”**

FIN 6: *Ayudar a descargar la mochila afectiva del alumnado*

AUTORÍA: Antonio Rodríguez Hernández

### **RESUMEN:**

En este recurso se propone una dinámica para trabajar desde la creatividad emocional, una de las finalidades prioritarias que debemos abordar en esta vuelta al cole desde el corazón, como es la descarga del equipaje emocional desadaptativo que ha podido acumular nuestro alumnado en todo este tiempo de marejada afectiva que han vivido.

Ese sobrepeso no se verá directamente, sino que se sentirá sobre todo en su cuerpo, por lo que resulta necesario utilizar metodologías que nos ayuden a mirar con los ojos del corazón.

Por ello el instrumento utilizado es el de la *metáforasvida*, que se trata de un recurso metodológico educativo-terapéutico, consistente en la vivencia simbólica de un aspecto socioafectivo del sujeto, con el objetivo de promover cambios y aprendizajes vitales.

Como explicamos en *EducaEMoción*, esta metodología innovadora, de creación propia, busca desarrollar cambios a tres niveles de profundidad:

- La toma de conciencia de un aspecto socioafectivo de la persona, en cuanto comprensión profunda más allá de lo puramente cognitivo.
- El reciclaje emocional para dinamizar afectivamente al sujeto, de modo que sustituya emociones desajustadas por otras adaptativas.
- La creatividad emocional que implica generar modelos personales alternativos de vida.

Al ser un paralelismo simbólico favorece que se acceda mejor a ese ámbito implícito de nuestro funcionamiento emocional, posibilitando la toma de conciencia, que además se ve reforzada, a través de la representación corporal, adquiriendo con ello un mayor poder transformador.

Lo que se pretende es que el aspecto emocional que afecta a la persona, se realice metafóricamente en el mundo real, y que, a través de la representación psicodramática, se actúe sobre el mismo.

## DESARROLLO:

La metáfora está estructurada en dos sesiones, que se pueden realizar de forma separada o, si hay margen para ello, de manera continuada.

### Primera sesión

#### 1) Introducción

El docente introducirá la actividad preguntando al alumnado cuál es el contenido de sus mochilas. Una vez haya hecho un breve recorrido de aquellos objetos que portan en sus maletas, indicará que en ellas hay otras cosas que traemos al cole pero que son inmateriales y que solo las podemos ver con los “ojos del corazón”. Y le trasladará al alumnado el interrogante: ¿cuáles creen ustedes que son esos objetos invisibles?

En función de las respuestas el/la maestro/a irá orientando el debate hacia la conclusión de que en nuestras mochilas también vienen nuestras emociones.

A partir de aquí explicará el siguiente paralelismo: nuestras mochilas son una extensión de nosotros mismos/as, de hecho, cada uno/a ha hecho suya a su mochila, la ha decorado o adaptado a su gusto y de alguna manera nos representan. Podríamos diferenciar nuestra mochila de todas las demás de nuestra clase, aunque fuese el mismo modelo. Sobre todo, si miramos su interior, ¿verdad?

Por tanto, podríamos concluir que nuestras mochilas nos representan a nosotros mismos, son un reflejo de nuestra personalidad. Por eso, además de servirnos para transportar las cosas que llevamos al cole, también pueden contener aspectos personales, aspectos íntimos, tanto objetos materiales que tienen un valor especial (un juguete, un talismán, una foto...), como, también, características de nuestra forma de ser, recuerdos especiales, emociones..., que no se pueden ver, pero se pueden sentir.

Pues bien, vamos a realizar una actividad que nos servirá para mirar con los ojos del corazón el contenido invisible de nuestras mochilas. Concretamente, vamos a localizar en ellas qué emociones están en su interior. En particular, descubriremos las emociones con las que hemos llenado nuestras maletas como consecuencia de estar viviendo esta situación especial del COVID-19.

Esas emociones pueden estar ahí porque las hemos experimentado en cualquiera de los momentos por los que hemos pasado durante todo este tiempo en el que el virus ha estado y sigue estando entre nosotros: desde que nos confinamos en casa, pasando a cuando empezamos a salir a la calle pero sin poder ir al colegio, las vacaciones, hasta ahora mismo que hemos comenzado el curso.

## 2) Dinámica de visualización

Así que ahora nos sentamos con la espalda bien pegada al respaldo de la silla, los brazos y manos descansados encima de la mesa y vamos a cerrar los ojos para abrirlos hacia nuestro interior y así poder mirar dentro de la mochila que somos cada uno/a de nosotros/as.

Nuestra respiración nos va a ayudar para concentrarnos en lo que hay en nuestra mochila interior, a encontrar, entre todas las cosas que contiene, aquellos sentimientos que pueden estar en su fondo.

**Respiramos** lo más profundamente que podamos tres veces, inspiramos por la nariz y soltamos el aire por la nariz..... Volvemos a respirar, cogemos el aire (contando hasta cinco) y retenemos un y dos, y poco a poco, expulsamos en seis. uno, dos, tres, cuatro, cinco y seis.

Nuestra respiración es tranquila, muy tranquila, con cada respiración nuestro cuerpo se relaja más y más, cada vez está más relajado, más descansado. Cogemos aire por la nariz, retenemos y expulsamos el aire. Y nos sentimos cada vez más relajados y relajadas, todo es más tranquilo.

Vamos a vaciarnos del aquí y el ahora. Vamos a desconectar del mundo exterior. No oímos ruidos, no tenemos preocupaciones, no pensamos en el después. Estamos centrados en el hoy, en nuestro cuerpo, en nuestra respiración. Nos hemos despojado de cualquier pensamiento que nos distraiga.

Estamos relajados, nos sentimos a gusto con nosotros mismos, nada nos impide encontrarnos con nuestro ser interior. Estamos en disposición para viajar hacia nuestro interior y encontrarnos con lo que contiene nuestra mochila emocional.

Ahora, vamos a rebuscar dentro de ella. Una vez que hemos despejado todo aquello que nos impide ver con los ojos del corazón, podemos mirarnos a nosotros mismos y descubrir aquellos sentimientos que han venido al cole cargados en nuestras maletas.

Vamos a seleccionar, de entre el conjunto de experiencias vividas durante este tiempo del coronavirus, aquellas que han hecho que tuviésemos emociones desagradables, emociones que nos hayan podido provocar malestar.

Coloquemos en el centro de nuestro corazón la emoción o las emociones que nos ha provocado esta experiencia: malestar, inseguridad, dolor, frustración, ira, pena, miedo, ahogo, culpa, impotencia...

Nos tomaremos unos minutos para observar esos sentimientos que hayamos experimentado y que no nos ha gustado vivirlos. Con nuestra imaginación, vamos a enfocarlos con claridad. Dejemos tiempo para recordar esa experiencia.

Intentemos focalizar el lugar de nuestro cuerpo donde sentimos esa emoción: el estómago, el pecho, la garganta, la cabeza..., cada uno de nosotros la experimentará de una manera y en un lugar particular de nuestro cuerpo.

Puede que al revivir esas experiencias nos produzca malestar. Es normal, las emociones desagradables duelen. Pero recordemos que no es real, lo estamos imaginando, la experiencia no está sucediendo ahora. Por tanto, podemos aceptar ese dolor sin que nos haga daño. Lo asumimos como nuestro porque lo hemos vivido nosotros, es parte de nuestra vida, y, por eso, vamos a ser nosotros

*los que decidiremos qué hacer con esas emociones. Nos vamos a responsabilizar de ellas.*

*Ahora imaginemos que las emociones que sentimos tienen una forma, un color, una textura definidos. Y que tenemos delante nuestro un lienzo donde puedo dibujar y pintar esa emoción. Las dibujamos con los trazos y las formas que nos parezcan oportunos, y las pintamos con los colores que consideremos expresan mejor esos sentimientos.*

*Una vez concluyamos de pintar esa emoción que hemos revivido, imaginemos que le hacemos una foto con nuestro móvil y que nos las enviamos a nosotros mismos.*

*Nos preparamos para volver a la normalidad, al aquí el ahora. Respiramos lenta y tranquilamente. Poco a poco, vamos abandonando el ejercicio y contando 1 ..... 2 ..... 3....., seguimos con la respiración tranquila y serena, y contando 4....5.....6. Poco a poco, vamos tomando conciencia del mundo exterior, oímos los sonidos exteriores. Seguimos con dos respiraciones profundas, una y dos, poco a poco movemos las articulaciones de las manos, de los pies, vamos moviendo los hombros. **Abrimos los ojos**, conservando el estado de relax y calma que hemos logrado con el presente ejercicio de relajación.*

### 3) Expresión emocional

Se le propondrá al alumnado que ahora imagine que recibe la foto que ha hecho de la pintura que ha realizado mentalmente durante la visualización y que traslade dicha imagen a un folio, intentando expresar de la manera más fiel posible dicha imagen, de forma que se recoja en ella todo lo que ha experimentado en la dinámica anterior.

Una vez que hayan realizado la representación plástica de la emoción (o emociones) revivida, se les pedirá que en la parte posterior del folio detalle los siguientes aspectos de la experiencia emocional:

- ♥ Nombre de la emoción o emociones
- ♥ Intensidad de 0-10, con la que se experimentó en su momento y con la que se vivió ahora
- ♥ Duración cuando se experimentó en la situación original
- ♥ Parte o partes del cuerpo donde se sintió la emoción
- ♥ Causas que produjeron que sintiésemos esa emoción
- ♥ Consecuencias, es decir, ¿qué efectos tuvo en nosotros y en las personas que nos acompañaban en el momento que experimentamos la emoción?

A continuación, se pondrán los dibujos en común dejando, en primer lugar, que el grupo los observe y se comente aquel que más le llame la atención a cada alumno/a. Posteriormente, cada uno compartirá lo que significa el dibujo desde un punto de vista plástico (forma, color, simbolismo) y, después, detallando el análisis que ha realizado sobre la experiencia emocional.

Los dibujos se colocarán en un lugar visible del aula como recordatorio de lo vivido en la sesión y para ser utilizados en la segunda parte de la actividad.

## Segunda sesión

Se iniciará la continuación de la actividad planteando al alumnado qué ocurriría si todas esas emociones dañinas que encontramos en nuestra mochila en la sesión anterior, permanecieran en su interior. Con el añadido de que cada vez se fuesen acumulando más y más emociones desagradables dentro de nuestras maletas.

El objetivo es que lleguen a la conclusión de que es necesario vaciarlas porque hacen que nuestras mochilas pesen demasiado y, con ello, impiden que podamos caminar por la vida de forma ligera, sin sobrecarga.

Se les propondrá un juego para experimentar corporalmente lo que supone llevar una mochila interior cargada de emociones dañinas. Este consiste en colocar dentro de nuestras maletas el dibujo de la emoción que representamos en la sesión anterior e imaginar que pesa mucho, de tal modo que al caminar nos hunde y hace que nuestros pasos sean muy lentos y que andemos con dificultad.

El docente dará indicaciones para que nos movamos libremente por el aula, con las mochilas a la espalda, representando un caminar con sobrepeso. El maestro/a se ofrecerá como modelo, insistiendo en la idea de un caminar pesado, lento y con dificultades. Se puede ayudar creando un ambiente propicio para ello, con una música que refuerce esa pesadumbre y lentitud. Por ejemplo:

- *Claro de luna*, Beethoven
- *No sacrifice, no victory*. BSO *Transformers*.

A continuación, sacaremos los dibujos de las emociones de dentro de nuestras mochilas y, cada uno, lo pondrá sobre su mesa. Este gesto se reforzará con el simbolismo de desinfectar las mochilas con un spray o con toallitas higiénicas.

Ahora representaremos con nuestro cuerpo que nos hemos vaciado de esa sobrecarga emocional, caminando por el espacio de la clase, pero ahora de forma ligera, ágil, pero sin necesidad de acelerarnos. Se puede ayudar creando un ambiente propicio para ello, con una música que refuerce esa ligereza y levedad. Por ejemplo:

- *Arabesque n°1*, Debussy.
- *Ice dance*. BSO *Eduardo Manostijeras*.

Una vez realizada esta dinámica para ayudar a vaciarnos, se les planteará que, aunque hemos sacado de nuestras mochilas esas emociones, aún están presentes porque las tenemos en nuestras mesas. Por tanto, ¿qué podemos hacer para que no vuelvan a meterse dentro y hacernos daño?

La idea es que lleguen a la conclusión de que debemos depositarlas en la papelería de reciclaje de papel. Pero plantearemos que para reciclar esas emociones desagradables deben recogerse en una papelería especial que recicle esas emociones transformándolas en sentimientos favorables. Un depósito de basura que tenga la capacidad de cambiar una emoción dañina en una que sea saludable.

Les plantearemos el siguiente paralelismo. Igual que ocurre en algunas plantas de reciclaje con las basuras orgánicas, que son convertidas en compostaje para ser utilizadas como abono, nosotros podemos hacer esa transformación a través de un sentimiento que tiene la capacidad de cambiar en saludable todo aquello que entra en contacto con él. EL AMOR.

Les explicaremos que cuando nos apreciamos a nosotros mismos, nos valoramos; cuando sentimos el amor de los demás, de nuestros padres, de nuestros hermanos, de nuestros abuelos, de nuestra familia, de nuestros amigos, de la gente que nos quiere, o cuando nosotros somos los que expresamos ese amor a cualquier persona, apreciándola, cuidándola, preocupándonos por ella, el sentimiento del amor es capaz de cambiar cualquier experiencia de malestar que podamos sentir, cubriéndonos con una especie de capa protectora que impide que las emociones desagradables nos hagan daño.

Les plantearemos que vamos a realizar una relajación con la que experimentaremos el valor curativo del amor.

*Sentados en la silla, con el talón del pie y la espalda bien apoyados, nos damos permiso para que las piernas se relajen. Extendemos los brazos y las manos las colocamos sobre los muslos. Cerramos los ojos con suavidad, para mirarnos por dentro. Sentimos cómo nuestros ojos se ablandan, cómo las cejas se relajan. Somos conscientes de nuestra respiración, notamos cómo inspiramos por la nariz y expulsamos el aire por la nariz. Los músculos de la cara se relajan. Inspiramos por la nariz y expulsamos el aire por la nariz. Seguimos respirando, de forma relajada y continua. Inspiramos por la nariz y expulsamos el aire por la nariz.*

*Nos concentramos en nuestro corazón, en sus latidos. Para sentirlo mejor ponemos nuestra mano derecha encima de él e intentamos sentir cómo late en su doble movimiento: sístole y diástole. Sístole, nuestro corazón se contrae, se cierra sobre sí mismo. Diástole, nuestro corazón se expande, y se abre al exterior. Sístole, el corazón se llena de vida, de sangre. Diástole, el corazón extiende la vida hacia el resto del cuerpo. Sintamos durante unos segundos ese doble movimiento, viendo en nuestra mente cómo lo realiza nuestro corazón. Sístole... Diástole,... Sístole... Diástole... Sístole... Diástole.*

*Ahora imaginémonos que somos un bebé y que una persona que nos ama nos tiene entre sus brazos. Puede ser nuestra madre, nuestro padre, o cualquier persona de la que hayamos sentido su amor (una abuelo o abuela, un familiar). Acurrucados en su pecho, con nuestra oreja pegada a su corazón, oyendo sus latidos. Nos sentimos cómodos y seguros, abrazados por esa persona que nos*

*ama.... Sentimos el bienestar que nos provoca la sensación de estar arropados por ella, sintiendo cómo su corazón late de amor hacia nosotros: cada latido de su corazón dice “te quiero”, y con cada latido nos sentimos cada vez más a gusto y seguros, porque ese “te quiero” es de verdad, sin condiciones; nos quiere porque somos una persona especial para ella, por lo que somos, con nuestras cosas buenas y malas, con nuestras virtudes y defectos, con nuestra luz y con nuestra sombra. Por eso nos sentimos valorados. Sintamos durante un minuto cómo su amor alimenta que nos sintamos bien con nosotros mismos y que nos apreciemos más.*

*Poco a poco, vamos volviendo de la relajación mientras seguimos inspirando y espirando con calma. Vamos notando el aquí y el ahora, las cosas que nos rodean, y, sin apresurarnos, abrimos los ojos.*

Cuando los alumnos y alumnas se incorporen, compartirán en gran grupo lo que han experimentado con esta relajación, si han sentido cómo el amor cambiaba la emoción dañina que sintieron en la primera parte.

El/la docente les propondrá representar simbólicamente el cambio/reciclaje emocional que han experimentado en la relajación, para lo cual se servirán del dibujo que realizaron en la primera sesión y lo depositarán en una papelera especial, la papelera del amor transformador. Esta papelera podría ser construida y decorada entre toda la clase, con aportaciones de cada uno de los/as alumnos/as.

Una vez fabricada, cada alumno/a realizará el siguiente ritual: cogerá el dibujo de la emoción dañina y lo depositará en la papelera del amor, como símbolo de que lo vamos a reciclar y mientras lo pone dentro de ella recitará la frase: **me quiero, me quiere, te quiero**; expresando con ello que lo estamos cargando del amor necesario para transformarlo.

Este ritual simbólico se podría utilizar en otras situaciones en las que el alumnado necesite llevar a cabo algún reciclaje sobre alguna emoción desadaptativa que experimente.

## RECURSO 6.2: Aprendiendo a dialogar con nuestro corazón emocional

FIN 6: *Ayudar a descargar la mochila afectiva del alumnado*

AUTORÍA: Antonio Rodríguez Hernández

### RESUMEN:

En este recurso se ofrece una secuencia instruccional para la gestión competente de las emociones, es decir, los pasos que hay que seguir para aprender a dialogar con nuestro corazón afectivo, de modo que podamos ayudar a nuestro alumnado a ejercitar su responsabilidad emocional, con garantías de hacerlo de forma efectiva.

La idea básica es que, desde un punto de vista educativo, no se puede responsabilizar a un/a alumno/a de aquello que “no sabe hacer”. Sería lo mismo que evaluar lo que no se ha aprendido porque no se ha enseñado. Además, como ya hemos explicado, no decidimos lo que sentimos, pero sí podemos decidir qué hacer con lo que sentimos, siempre y cuando hayamos adquirido las competencias para tomar esa decisión.

### DESARROLLO:

Se introducirá al alumnado indicándoles que vamos a aprender a saber dialogar (hablar, tratar) con nuestras emociones. Se le explicará que nuestro corazón emocional late sin que nosotros/as decidamos qué tiene que sentir. Experimentamos las emociones sin autorización por nuestra parte porque están programadas de esa manera, ya que, si tuviésemos que pararnos a elegir la emoción, no cumpliría el objetivo de ayudarnos a sobrevivir. Por eso son automáticas.

Pero lo que sí podemos hacer los seres humanos es, una vez que experimentamos una emoción, decidir qué hacemos con lo que hemos sentido. Pero para ello debemos entrenarnos en una serie de pasos que hay que seguir para saber relacionarnos de forma competente con nuestro sentir emocional. Son los siguientes:

- 1) PERCIBIR. Localizo las sensaciones corporales de la experiencia emocional.
  - a. ¿Cómo reaccionó nuestro cuerpo cuando experimentamos la emoción?
  - b. ¿En qué parte de tu cuerpo sientes la emoción?
  - c. ¿Cuál es la expresión de tu cara?
  - d. ¿Cuál es la posición de tu cuerpo?
  - e. ¿Cuáles son las sensaciones corporales de la emoción?
- 2) IDENTIFICAR. Traduzco a palabras la emoción.
  - a. ¿Sabrías ponerle nombre a la emoción que sientes?
  - b. ¿Reconoces el sentimiento que experimentas?
  - c. Si no puedo identificarla, ¿con qué palabras relacionaría las sensaciones corporales que he experimentado?

- 3) ASUMIR. Hago mía la emoción respirándola hacia dentro.
  - a. ¿Nos dimos cuenta de que la estábamos sintiendo?
  - b. ¿Cuándo? ¿En el momento, después o ahora que estamos hablando de ello?
  - c. ¿Asumimos que era nuestra emoción o intentamos negarla, esconderla o enmascararla?
- 4) COMPRENDER. Entiendo la emoción “picándola menuda”.
  - a. ¿Cuáles han sido los pensamientos que han surgido cuando he sentido la emoción?
  - b. ¿Qué consecuencias tiene en mí, en quienes están a mi lado y en mi entorno, la experiencia de esa emoción?
  - c. ¿Cuál creo que es la causa que ha provocado esa emoción?
- 5) RESPONSABILIZARSE. Me comprometo con lo que siento.
  - a. ¿Qué decido hacer con la emoción?
  - b. ¿Decido yo o decide el sentimiento por mí?
  - c. ¿Asumo las consecuencias de la emoción?
  - d. ¿Cómo reparo sus efectos en el caso de que haya provocado algún daño?
- 6) REGULAR. Respiro para rebajar la intensidad y la duración de la emoción.
  - a. Se explicará que las emociones se desajustan cuando son muy intensas o persisten demasiado en el tiempo, y con ello provocan malestar en las personas que las experimentan. Por ello, debemos buscar los medios para evitar que rebosen por encima de nuestro corazón.
  - b. En esta fase del proceso de gestión emocional habría que entrenar al alumnado a desarrollar estrategias de respiración y relajación. Para ello disponen de diversas actividades que se ofrecen en el libro *EducaEMOción*. En el anexo 1 de este recurso ofrecemos de manera resumida algunos ejercicios para trabajar la respiración.
- 7) RECICLAR. Transformo la emoción a través de la respiración.
  - a. Se explicará que, para evitar que las emociones se vuelvan en contra nuestra y nos hagan daño, no basta solo con regularlas, sino que hay que buscar el modo de cambiar esa emoción por otra con la que nos sintamos mejor con nosotros mismos.
  - b. Para ello es necesario entrenarnos en la capacidad para compensar, sustituir o transformar la emoción desajustada por otra que sea más favorable para nuestro desarrollo personal. Y a esto nos referimos cuando hablamos de reciclaje emocional.
  - c. En este paso se ofrece, en el anexo 2, una actividad para trabajar el reciclaje emocional a través de la respiración.

## **ANEXO 1: EJERCICIOS PARA TRABAJAR LA RESPIRACIÓN.**

Se le planteará al alumnado que en la sesión vamos a aprender a respirar, con el tipo de respiración que mejor nos pueden ayudar a regular nuestras emociones. En realidad, vamos a reaprender porque desde que nacemos ya venimos preparados para respirar de la mejor manera, que es con nuestra barriga. No tenemos más que observar a un bebé mientras duerme. A esta

respiración se le llama abdominal o diafragmática, porque utilizamos un músculo que tenemos en el abdomen denominado diafragma.

A continuación, practicaremos una serie de ejercicios que nos ayudarán a respirar utilizando el diafragma:

### **Ejercicio 1**

Sentado o de pie, colocamos los brazos detrás de la espalda con las manos entrelazadas. No hay que forzar la respiración. Simplemente escucha cómo respiras, dándote cuenta de cómo lo haces y centrándote en este momento. No trates de cambiar nada, solo observa cómo respiras, como un espectador ante un paisaje que se delicia con las sensaciones que le provoca mirarlo en la distancia. Contempla tu respiración.

Ahora concéntrate en tu barriga e intenta relajar los músculos abdominales, dejando tu vientre libre. No tenses la barriga, déjala suelta y respira suave y lentamente.

### **Ejercicio 2**

Colocamos las manos a los lados de las costillas inferiores, con los codos hacia afuera y los brazos flexionados en forma de asa de una jarra. Nota cómo al respirar los lados de nuestro abdomen se mueven hacia fuera. Percibe cómo entra el aire fácilmente y tu inspiración se hace más profunda.

### **Ejercicio 3.**

Levantamos los brazos juntando las manos detrás de la cabeza o el cuello. Imagina que tus pulmones son una taza y que la llenas lentamente, sin prisa, desde el fondo de la taza hasta su borde. Cuando llegamos arriba, volvemos a tomar aire llenando desde abajo hasta arriba, así varias veces. Este ejercicio también podemos practicarlo levantando los brazos y tocando los hombros con la punta de los dedos.

### **Ejercicio 4.**

Colocamos las palmas de las manos juntas delante del pecho y nos imaginamos que tenemos cogido un pequeño acordeón entre las manos. Abrimos el acordeón moviendo los brazos hacia los lados, al tiempo que realizamos una profunda inspiración abdominal. Recuerda desde abajo hacia arriba. Mantenemos los brazos abiertos conteniendo la respiración dos segundos. Después cerramos el acordeón juntando los brazos a la vez que vamos expulsando el aire, contando hasta cuatro, de forma que las manos vuelven a la posición inicial. Lo repetimos tres veces.

### **Ejercicio 5: Respiración con pausa**

Una vez hemos practicado la respiración diafragmática vamos a introducir el movimiento clave para hacerlo de forma consciente. Respirar es algo más que un entrar y salir aire, porque cuando atendemos a nuestra respiración, ese respirar deja de ser automático, nos sitúa en el aquí y el ahora, y esto nos ayuda a regular las emociones.

Pero para respirar conscientemente es muy importante incluir un movimiento entre la inspiración y la espiración, que es precisamente el momento clave para poder gestionar nuestras emociones. Se trata de **la pausa**. En ella tomamos conciencia del aire que está en nuestros pulmones, lo asumimos como nuestro junto con la emoción que estamos sintiendo y nos damos tiempo para tranquilizarla.

Vamos a practicarlo. Respiremos “sin prisa y con pausas”. Podemos hacerlo sentados, con la espalda pegada al respaldo, con las piernas sin cruzar y los pies bien plantados en el suelo. Empezamos.

1. Tomamos aire por la nariz, realizamos una inspiración profunda, llenando nuestros pulmones de abajo a arriba, desde la barriga, despacio, sin esfuerzo, relajando el diafragma, de manera que nuestros pulmones se llenen desde lo hondo hasta nuestros hombros.
2. Retenemos unos segundos ese aire en nuestros pulmones, de manera que somos conscientes de cómo ese aire nos llena, nos sentimos plenos y a rebosar.
3. Ahora lo soltamos también por la nariz, espirando lentamente, muy lentamente y extendiendo lo más posible la salida del aire, de forma que nos vaciamos del todo, pero sin empujar, como si fuera la hoja del árbol que cae flotando levemente a tierra.
4. Y observa por unos segundos ese vacío, preparándote para llenarte de aire, realizando la pausa necesaria para volver a recibir.
5. Repetimos varias veces las indicaciones de los cuatro movimientos, para posteriormente dejarlos en silencio de forma que el alumnado respire de forma autónoma sin consigna alguna.

Practicada la respiración consciente podemos realizar una breve puesta en común de cómo nos sentimos.

## **ANEXO 2: ACTIVIDAD PARA PRACTICAR EL RECICLAJE EMOCIONAL**

Al comienzo se planteará al alumnado el siguiente interrogante: “¿Qué es la basura emocional?”. El/la docente, junto con la clase, puede orientar las respuestas mediante paralelismos que ayuden al alumnado a obtener una comprensión analógica del concepto. Por ejemplo, se puede relacionar con: desperdicios que huelen mal en el cubo de la basura, cosas inútiles o trastos que acumulamos en el garaje o el desván o ropa que no usamos por vieja o porque nos queda pequeña, que ocupa sitio en el armario y que estorba para encontrar lo que necesitamos.

La conclusión a la que se debe llegar es que la **basura emocional son sentimientos que nos bloquean**, porque no sabemos cómo tratarlos, y que se van acumulando en nuestra mente de forma que se vuelven tóxicos y dañinos, como el veneno, y eso hace que estemos mal con nosotros mismos, tengamos problemas con los demás y seamos infelices.

Además, un aspecto importante del problema es que los seres humanos no tenemos un contenedor de basura externo o un punto limpio donde depositar la basura, sino que nosotros mismos somos el contenedor. Ni siquiera el recurso de soltarla en los demás hace que nos sintamos mejor, porque, primero, la emoción sigue estando en nosotros y, segundo, agrava el problema con las otras personas. Por ejemplo: cuando la rabia se vuelve tóxica (intensa y descontrolada), solemos descargarla sobre otra persona, pero sigue siendo nuestra y, además, pone al otro en nuestra contra.

Entonces — se preguntará a los alumnos y las alumnas— ¿qué hacemos con nuestra basura emocional, si no podemos echarla a ningún contenedor? ¿Vivir con ella? Imaginemos qué ocurriría si tuviésemos que quedarnos en casa toda la basura que generamos. Se plantearán estos interrogantes para abrir un debate, a fin de que el alumnado llegue a la solución de que hay que **reciclar** esa basura.

A partir de lo explicado se establecerá un paralelismo entre el reciclaje de la basura emocional y el proceso de **fotosíntesis** que realizan las plantas. Para ello el/la docente aclarará que es el proceso a través del cual los vegetales absorben el dióxido de carbono (elemento tóxico contaminante) del aire y expulsan oxígeno (elemento vital) hacia fuera. Este proceso ocurre durante el día, gracias a la luz solar que es atrapada por la clorofila, presente fundamentalmente en las hojas, responsable de su característico color verde. Y a partir de este concepto, se explicará a la clase que reciclar la basura emocional es como hacer la fotosíntesis con nuestras emociones, traduciendo el paralelismo en los siguientes términos:

<b>Fotosíntesis (reciclaje natural)</b>	<b>Reciclaje de la basura emocional</b>
Dióxido de carbono	Emoción tóxica
Oxígeno	Emoción adaptativa
Clorofila	Conciencia emocional
Luz solar	Amor a uno mismo o amor de los demás

Por tanto, se informará a los/las escolares de que van a aprender a reciclar su basura emocional, como hacen las plantas, utilizando en este caso la **respiración consciente**, que pasarán a practicar bajo las directrices del/la docente.

Los alumnos y las alumnas, dejando separación suficiente entre ellos para tenderse, se tumbarán en el suelo sobre la esterilla o una colchoneta. El/la docente dará las siguientes instrucciones:

*Cierra los ojos, pero para abrirlos hacia dentro. Dirige la mirada hacia tu interior. Vas a reconocer las sensaciones y los sentimientos según vayan surgiendo. Los dejarás salir.*

*Respira siendo consciente de los movimientos de tu respiración. Toma aire por la nariz (inspira), lo retienes unos segundos (pausa), notando cómo el aire llena tus pulmones y lo expulsas también por la nariz (espira), alargando la salida del aire lo más posible hasta vaciarte del todo. (Repetir varias veces estas indicaciones).*

*Elige una emoción que hayas vivido recientemente y que sea basura emocional. Recuerda que se trata de un sentimiento negativo o desagradable que te bloquea, porque no sabes cómo tratarlo, y que se va acumulando dentro de ti como un veneno que hace que estés mal contigo mismo y tengas problemas con los demás y que no te deja ser feliz.*

*Céntrate en esa emoción que es como basura. Puede ser envidia, ira, pena, humillación, miedo, ahogo, culpa, impotencia... Ponle nombre a ese sentimiento, identifícalo, míralo a la cara y descubre cómo te afecta.*

*Localiza un lugar de tu cuerpo donde sientas esa emoción: el estómago, el pecho, la garganta, la cabeza... cada uno de nosotros la experimentará de una manera y en un lugar particular de nuestro cuerpo.*

*Ahora te vas a concentrar en la respiración para, como hace la planta en la fotosíntesis, transformar esa emoción tóxica en una emoción que te ayude a estar bien contigo mismo y con los demás. A través de la respiración vas a reciclar tu basura emocional.*

*Respira de forma consciente: toma aire por la nariz, inspirando profundamente de abajo hacia arriba, llenando primero el abdomen y después los pulmones. Retén el aire unos segundos y lo sacas muy lentamente, vaciándote del todo. Con cada inspiración vas a ponerte en contacto con esa emoción y con la sensación desagradable que te produce. Déjala crecer. Deja que la emoción esté ahí y siga su curso.*

*Acepta la emoción como tuya, aunque eso te duela. La basura emocional necesita que no la reconozcamos para seguir haciéndonos daño. No sirve de nada negarla, que nos mintamos a nosotros mismos, como no sirve de nada esconder la basura debajo de la alfombra porque al final rebosa y, mientras tanto, nos estamos envenenando con su suciedad.*

*Tienes que responsabilizarte de esa basura emocional. Como es tuya, tú eres quien tiene que decidir qué hacer con ella: dejar que te contamine, volcarla en los demás para que los envenene o hacer algo positivo para transformarla, como hace la naturaleza.*

*Ahora, vas a imaginar un momento de tu vida en el que te has sentido querida/a, valorado/a por otras personas. Pueden ser tus padres, un familiar, un compañero o una compañera. Busca el recuerdo de alguien que te transmitió su cariño, su aprecio, su amistad, su consideración. Siente ese amor como un agua tibia que te limpia, que te libera de la suciedad de la emoción tóxica.*

*Cada vez que espiras, vas a sacar de ti esa basura emocional transformada en amor a nosotros mismos y a los demás. Tomas amor, que transforma la emoción dañina, y da amor: cuanto más amor das (cuanto más espiras), más amor recibes (más profunda es la inspiración). Disfruta durante unos minutos con el estado de bienestar en el que te encuentras, después de limpiarte de tu basura emocional.*

Finalizado el ejercicio de respiración consciente, los alumnos y las alumnas vuelven poco a poco a la normalidad, sin prisa, respetando el ritmo de cada cual para incorporarse, y se les piden que se sienten en círculo para compartir lo que cada uno ha experimentado y sacar conclusiones de ello.

## RECURSO 6.3: Emocuento para trabajar la incertidumbre

FIN 6: Ayudar a descargar la mochila afectiva del alumnado

AUTORÍA: Muriel Sarda Felipe y Aitor N. Ramos Suárez

### RESUMEN:

Con este recurso se busca trabajar con una de las emociones que se alojarán en el fondo de las mochilas de nuestro alumnado: **la incertidumbre**. Esta experiencia emocional, propia de un contexto en donde lo “único cierto es lo incierto”, alimentará al resto de la carga afectiva que traerán consigo al entrar en el aula, amplificando, otros sentimientos como la frustración o el miedo.

Con esta actividad se ayudará al alumnado a afrontar competencialmente la incertidumbre, trabajando el sentimiento de inseguridad que lo alimenta, a través de un recurso metodológico que combina la educación emocional, la literatura infantil y la expresión musical, denominado EMOCUENTO.

Este procedimiento consiste en la fusión entre el cuento musicado (narración dramatizada basada en la asociación de sonidos, palabras y movimientos, con el objetivo de promover la comunicación socioafectiva) y la educación emocional, con lo que se potencia la expresión de sentimientos y su toma de conciencia, a través de la música.

### DESARROLLO:

Este emocuento requiere que los estudiantes recreen las acciones narradas mientras lo escuchan. Es necesario realizar la actividad introductoria antes de comenzar con la lectura (ver secuencia de actividades). El alumnado se tapaná los ojos con una venda y sentados en asamblea, la/el maestra/o comenzará el cuento.

#### ***El Superpoder de Martina***

*Era temprano, Martina se había despertado antes de que sonara la alarma. Se sentó en la cama y, lentamente, se fue levantando, muy poco a poco. Estaba todo oscuro, así que levantó sus brazos, puso las manos hacia delante y dio un paso al frente en busca de la ropa que había dejado encima de la silla la noche anterior. Luego, se sentó, se puso los pantalones: una pierna, otra pierna; y luego, fue el turno de la camiseta.*

*En la cocina, escuchó la señal de que el desayuno estaba listo (sonido del microondas: campana). Su madre ya le había preparado todo y le dio un abrazo de buenos días. Cuando terminó, se levantó, giró a la derecha y contó 5 pasos hasta llegar al baño, donde se lavó los dientes. Según terminó, sonó el claxon del autocar del transporte escolar, que le esperaba fuera de su casa. Cogió sus cosas y salió por la puerta.*

*Martina, tenía la manía de contar siempre los pasos. Por eso, sabía que para entrar al colegio tenía que subir los 5 escalones de la entrada principal. Tenía miedo de caerse delante de todos ya que había empezado a llover y los escalones estaban resbaladizos, así que subió despacio, como si el tiempo fuese a cámara lenta hasta que llegó. Era su primer día en clase, por lo que, le surgió un nuevo problema: encontrar su nueva aula.*

*No sabía por dónde tenía que ir, era como si jugando a la gallinita ciega le hubiesen dado tres vueltas y no fuera capaz de ubicarse. Pero Martina tenía un superpoder: su oído, capaz de percibir todo lo que la rodeaba, hasta el más mínimo detalle. La atención era otro de sus fuertes, sin ella, no podría escuchar ni la mitad de las cosas. En los pasillos ya empezaba a percibir cómo los niños y niñas cuchicheaban sobre ella. ¡Pero, de repente, una voz familiar se dirigió a ella! Era el director del colegio, quien le preguntó si estaba perdida o necesitaba ayuda. Ella le dijo que estaba buscando su clase, que estaba un poco desubicada, así que la cogió del brazo y ella se dejó guiar hasta su nueva clase.*

*Sonó la sirena, era hora de comenzar otro nuevo curso. Martina se sentó en primera fila, escuchando atentamente las palabras de la nueva maestra de música. Comenzaron el día con una actividad para conocerse mejor y quitarse los nervios. Debían ponerse de pie en el centro de la clase. La maestra le entregó a cada uno un bote cuyo contenido era secreto y su sonido, misterioso. En seguida se dieron cuenta de que la mayoría sonaban de distinta forma. La prueba era sencilla: debían agruparse buscando las personas que tuviesen el mismo sonido. Lo primero que debían hacer era escuchar su bote misterioso, y, después, en silencio y prestando mucha atención, encontrar al resto del grupo.*

*Martina estaba andando despacio y en alerta, y, poco a poco, fue agrupando a sus compañeros y compañeras, quienes se ponían detrás de ella formando una serpiente. ¡Genial! ¡Martina logró formar su grupo en primer lugar! Así que ahora tenían la posibilidad de elegir la canción que querían escuchar para el siguiente ejercicio.*

*Cuando acabaron el juego, se quitaron las vendas. Martina no llevaba puesta la venda, no la necesitaba. De repente, todo el grupo se acercó a ella a darle un gran abrazo y felicitarla por su gran capacidad de escucha, que había hecho que fuera la más rápida de la clase. Para Martina, ser la primera y recibir las felicitaciones de sus compañeras y compañeros no era solo una victoria. Para ella, significaba creer en sí misma, dejando atrás su inseguridad de no poder ver, confiando en su oído, y la incertidumbre del primer día de cole.*

## **Primera sesión**

*Introducción.* Para empezar la actividad, pediremos al alumnado que cierren los ojos e intenten descifrar qué es lo que escuchan. La maestra hará sonar unos botes con distinto contenido o diferentes instrumentos que considere oportunos. Mientras los hace sonar, deberá preguntar qué creen que contienen los botes o de qué están hechos los instrumentos. (Luego, durante la narración del emocuento, deberán encontrar las parejas de esos sonidos).

*El emocuento.* Antes de comenzar, entregaremos una venda para cada uno de los oyentes. Mientras se narra el emocuento *El Superpoder de Martina*, deberán representar los movimientos que realiza la protagonista, ejercitando así la escucha activa. A medida que avanza la historia, van apareciendo diferentes actividades relacionadas con la escucha y la orientación espacial del estudiante.

*Debate.* Una vez finalizado el cuento, se podrán quitar las vendas y el grupo se sentará en asamblea. Iniciaremos un debate sobre la inseguridad y la incertidumbre contestando a preguntas como:

- ¿Qué nos provoca inseguridad?
- ¿Qué es la incertidumbre?
- ¿Tuvimos miedo?
- ¿Cuáles son nuestras inseguridades?
- ¿Cuál fue (o es) nuestra fortaleza?
- ¿Confiamos en algo en cualquier momento?

*Dibujamos y plateamos alternativas.* Por último, ya en sus asientos, deberán dibujar cómo sienten la inseguridad de lo incierto o cómo se sintieron durante la actividad del emocuento en clase.

A partir de la puesta en común, en asamblea, de lo que represente cada alumno/a en sus respectivos dibujos, entre todos/as planteamos propuestas de cómo podemos reducir nuestra inseguridad personal ante las situaciones inciertas y que no conocemos.

## **Segunda sesión**

*Audición.* A través de una canción podrán vivenciar el pulso, el acento y el ritmo (Audición: *Calypso*).

A continuación, por parejas, uno se tapaná los ojos con la venda y el otro alumno tendrá un rol de guía con su compañero. Quien tiene los ojos cerrados deberá sentir el pulso y el acento de cada audición. Para marcar el pulso, lo hará a través de los pasos y, para el acento, deberán dar un golpe más fuerte con el pie. La inseguridad de no ver queda solventada por la escucha.

Enlaces para audiciones:

- *Primavera* - Antonio Vivaldi
- *En mi tribu* - María Costumero
- *Banana bounce* - Juan Alcaraz
- El reloj sincopado - Leroy Anderson

*Instrumentos.* En la segunda parte de la actividad, cada persona deberá elegir un instrumento de la clase y explicar de qué creen que está hecho, las partes que tiene, cómo se puede tocar, los tipos de sonidos que produce...

Seguidamente, irán marcando el pulso con su instrumento mientras suenan las audiciones utilizadas anteriormente. Deberán distinguir los acentos del pulso musical haciendo sonar con mayor intensidad su instrumento.

## **RECURSO 6.4: Selección de actividades para trabajar la tolerancia a la frustración.**

FIN 6: *Ayudar a descargar la mochila afectiva del alumnado*

AUTORÍA: La que aparece en cada una de las actividades propuestas.

### RESUMEN:

Este recurso consiste en una selección actividades, escogidas del material digital del libro *EducaEMOción*, con las que se trabaja la competencia de la **regulación emocional**, puesto que el objetivo es que el alumnado sea capaz de tomar el control de sus emociones tolerando la frustración, desarrollando la capacidad de diferir la satisfacción de necesidades y de superación de dificultades. Todas ellas se basan en el entrenamiento en la **respiración** y la **relajación**, ya que son dos estrategias básicas para una regulación emocional eficaz.

### DESARROLLO:

#### **RESPIRAR CON EL ALMA**

♥ **Autoría:** Antonio Rodríguez Hernández.

Constituye un conjunto de dinámicas breves para ser trabajadas con el alumnado de Primer Ciclo de Primaria, como actividades flexibles para familiarizarlo con la **respiración consciente y autorregulatoria**. Pueden ser utilizadas como actividades en una misma sesión para el entrenamiento sistemático de la respiración o como ejercicios independientes, con el objetivo de ser realizados en determinados momentos en los que se requiera ayudar al alumnado a tomar conciencia y/o regular experiencias emocionales.

En cualquier caso, es importante dar algunas importantes **indicaciones**:

- ♥ Es fundamental respirar dándonos cuenta de los movimientos de nuestra respiración, si es posible cerrando los ojos y fijándonos en cómo entra el aire, cómo se retiene en los pulmones y cómo lo expulsamos muy lentamente.
- ♥ Siempre hay que tomar el aire por la nariz y soltarlo también por ella o por la boca.
- ♥ Es esencial respirar sin prisa, es decir: no nos sirve respirar rápido, agobiándonos para respirar; el aire no se va a ir, sino que nos espera para que lo respiremos. Cuanto más nos agobiamos, más nos ahogamos.
- ♥ Sin prisa, *pero con pausa*. La pausa es el movimiento que hay que realizar entre la inspiración (tomar aire) y la espiración (soltar el aire). Se trata de un momento muy importante, porque gracias a ella nos damos cuenta de que estamos respirando, y el aire que tenemos en los pulmones, cuando lo sentimos, nos ayuda a tranquilizarnos.
- ♥ Hay que respirar con la barriga, utilizándola para tomar el aire. Para ello, nos ayudaremos con las manos: una la ponemos en el pecho, y será como un policía encargado de vigilar que nuestro pecho no se mueva

(no se eleve), y la otra la pondremos en la barriga, para que nos ayude a sentir cómo se llenan nuestros pulmones (la mano sube) y cómo se vacían al soltar el aire (la mano baja).

- ♥ Hay que intentar vaciar todo lo que podamos los pulmones en la espiración, porque, cuanto más aire soltamos, más aire podremos recibir o, lo que es lo mismo: cuanto más damos, más recibimos.

Entrenaremos en varios tiempos inspiratorios y espiratorios. Por ejemplo: primero, 1 segundo para tomar aire, 1 de pausa y 1 para soltarlo. A continuación, 1 segundo para inspirar, 1 de retención y 2 para expulsar. Después, la misma duración en la inspiración, pero aumentando a 2 segundos la pausa y a 3 la espiración. De este modo, iremos dilatando progresivamente los tiempos de cada momento respiratorio hasta conseguir 4 segundos de inspiración, 7 de pausa y 8 de espiración.

Como anunciamos al principio, se explica a continuación un conjunto de actividades complementarias, de carácter más lúdico, para entrenar la respiración consciente.

### **Respirando una flor**

Se elige una flor. Es mejor que sea una flor que despida una gran fragancia, de colores llamativos. Se dirá a los niños y las niñas que respiren hondo por la nariz el aroma de la flor, todo lo que puedan, y que lo expulsen por la boca. Se insistirá en que, entre tomar el aire y echarlo, deben retenerlo unos segundos en sus pulmones para que la fragancia de la flor nos perfume por dentro. Igualmente, se instruirá a los alumnos y alumnas para que expulsen el aire por la boca siempre lentamente, no todo de golpe, para que se les quede lo más posible el olor de la flor en sus pulmones.

### **Respiración de serpiente**

Este ejercicio consiste en que el niño o la niña coja aire profundamente y que, cuando lo suelte, lo haga siseando, como si imitara a una «sssserpiente», moviendo mucho la lengua, como hacen las serpientes. Podemos enseñarles a prolongar la espiración con un reto: «¡A ver quién aguanta más haciendo la serpiente!».

### **Respiración de elefante**

Se dan las siguientes instrucciones a la clase: «Nos ponemos de pie y abrimos las piernas mucho, para que estén más allá de la altura de las caderas. Ponemos un brazo encima del otro y lo llevamos a la cara, como si fuese la trompa de un elefante. Cogemos aire profundamente por la nariz y, al mismo tiempo, levantamos los brazos por encima de la cabeza. Y ahora expulsamos el aire por la boca mientras bajamos los brazos moviéndolos de un lado a otro, imitando a un elefante». Se repite el ejercicio dos veces más.

### **Respiración de conejo**

Se invita a los niños y las niñas a olfatear como si fueran unos conejos. Esta forma de respirar consiste en inspirar rápidamente en tres tiempos y finalizar con una larga y prolongada espiración, también por la nariz. Repetir el ejercicio varias veces.

## Respirando con un globo

Se pide a los alumnos y las alumnas que imaginen que están inflando un gran globo, un globo gigante.

Como es muy grande, hay que respirar más hondo para poderlo inflar, así que les decimos que cojan el aire por la nariz, inhalando profundamente, de modo que sus pulmones se inflen mucho. Deben retener el aire durante unos segundos para que noten cómo están de llenos sus pulmones, para que los sientan a rebosar. Pero, para que no exploten, a continuación, tienen que expulsar el aire por la boca, colocando el dedo índice y el pulgar en los labios, y sujetando con la otra mano un globo imaginario, que, según lo van inflando imaginariamente, va creciendo y creciendo.

## APRENDIENDO A RELAJARNOS

- ♥ **Autoría:** Antonio Rodríguez Hernández, a partir de la elaboración de Lucía García García.

Mostraremos un conjunto de dinámicas breves para ser trabajadas con el alumnado como **actividades flexibles**, con objeto de familiarizarlo con la relajación consciente y autorregulatoria. Pueden realizarse **en una misma sesión**, con un enfoque de entrenamiento sistemático de la respiración, **o como ejercicios independientes**, para ser realizados en aquellos momentos puntuales en los que se necesita ayudar al alumnado a regular experiencias emocionales o a tomar conciencia de ellas.

Algunas cuestiones para tener en cuenta en el desarrollo de estas dinámicas de relajación son:

- ♥ Como punto de partida, hay que insistir en que sin respiración no hay relajación, por lo que antes hay que trabajar la respiración consciente, es decir: *sin prisa y con pausa*. De hecho, las técnicas de relajación más sencillas se basan en la respiración de cuatro movimientos: inspiración, pausa, espiración y pausa (esta última consiste en la prolongación de la espiración hasta vaciarnos del todo).
- ♥ Las condiciones del lugar no siempre serán las ideales, ya que normalmente desarrollaremos estas dinámicas en la propia clase y, en el mejor de los casos, en un aula específica (sala de psicomotricidad, gimnasio, etc.).
- ♥ Cuanto más aislada esté la sala de ruidos exteriores y distracciones, mucho mejor, pero tampoco podemos pretender crear una burbuja. Un ambiente tranquilo, con luz atenuada y una temperatura adecuada sería lo óptimo, pero podemos arreglarnos en la clase integrando los ruidos como un elemento más de la relajación.
- ♥ Para realizar estas dinámicas, la mejor posición es estar tumbado, por lo que, si no se cuenta con un suelo aislado, convendría disponer de esterillas o colchonetas. Una vez que el alumnado esté entrenado en técnicas de relajación, puede realizar las actividades sentado.
- ♥ Ayuda poner alguna música de relajación, usando alguna de las que están disponibles en la red. Y mejor si es instrumental.

- ♥ Lo normal es que en las primeras ocasiones que apliquemos estas dinámicas existan risas, bromas, vergüenza y alguna incomodidad. Lo mejor es no prestar atención y dar margen para que se vayan acostumbrando a la situación.
- ♥ Se puede invitar a los niños y las niñas a cerrar los ojos con la indicación de que, en realidad, los están abriendo hacia su interior para observarse por dentro. Respetemos a los alumnos y las alumnas que no quieran cerrarlos. Ya lo harán sin forzarlos.
- ♥ Apoyémonos en la imaginación del alumnado, orientándolo para que se vea a sí mismo en un lugar agradable, donde se sienta seguro, tranquilo y descansado (una playa, un lugar en la naturaleza, su cuarto...).
- ♥ Si el alumnado está nervioso o muy activo, no podemos pretender realizar directamente la sesión de relajación.
- ♥ Mejor será entonces recurrir a un paso intermedio, por ejemplo, dar un masaje por parejas, realizar una serie de respiraciones profundas o sacudir las piernas y los brazos para inducir una relajación muscular que lo llevará a tranquilizarse.
- ♥ Es importante la manera en que el/la docente realiza las indicaciones. El tono de voz, los movimientos y la comunicación no verbal deben ser también relajados. Hay que hablar con calma y suavidad y, cuando entremos en contacto con los chicos y las chicas, procurar hacerlo sin provocarles sobresaltos.
- ♥ Las sesiones de relajación con niños y niñas de cualquier edad deben ser cortas, ya que suelen dispersarse con facilidad. Al igual que con adultos, la relajación no se aprende de un día para el otro, y hay que tener paciencia.

A continuación, ofrecemos algunos ejercicios para empezar a entrenar de forma sistemática al alumnado en la relajación.

### **La tortuga**

Esta actividad nos permitirá trabajar con nuestro alumnado los movimientos lentos de brazos y manos. Decimos que vamos a hacer de tortugas que pasean muy lentamente por un bosque y que, cuando se encuentren con una amenaza, tienen que meter la cabeza en el caparazón. Con esta reacción estaríamos ejercitando la tensión muscular en cuello y hombros para, después, relajarlos y volver a caminar tranquilamente.

### **El globo**

Explicamos a los alumnos y las alumnas que son un globo que alguien empieza a inflar poco a poco. A medida que se vayan inflando, sus brazos y piernas tienen que hacerse grandes, muy grandes, mientras respiran lentamente. Cuando los *globos* estén inflados del todo, les pediremos que se desinflen poco a poco. A continuación, les indicamos que, a medida que se inflan, el aire va entrando en su cuerpo y lo va hinchando hasta que esté completamente lleno, y luego, poco a poco, se va desinflando. También les decimos que el aire tiene su color preferido, el cual va inundando su cuerpo y relajándolo poco a poco, para después ir saliendo de nuevo.

### **La hormiga y el pez**

La instrucción es que tienen que hacerse pequeños, muy pequeños, y mover brazos y piernas como si fueran una pequeña hormiga. Con este movimiento estaremos provocando una tensión muscular que relajaremos pidiéndoles que, poco a poco, se vayan convirtiendo en un pececito que flota en el agua, para que noten la relajación en los músculos.

### **El peluche**

Nos serviremos de un peluche para ayudar a nuestro alumnado a sentir el contraste entre tensión y relajación. Empezamos explicando que van a ser el papá o la mamá del peluche y que lo quieren mucho, y por eso lo abrazan muy fuerte. De esta manera se crea una tensión muscular que hay que relajar poco a poco, pidiéndoles que aflojen el abrazo para no hacerle daño a su peluche. Además, con esta acción se establece un vínculo interesante entre el niño o la niña y el peluche, que podrá ser utilizado, en otras ocasiones que así lo requieran, para provocar sensaciones de relajación de forma personalizada.

### **Somos marionetas**

Se explica a los niños y las niñas que son marionetas que están siendo manejadas por un titiritero, mediante hilos o cuerdas que tienen en cada extremidad, en la espalda y en la cabeza. El titiritero va tirando de las diferentes cuerdas para que hagan gestos y acciones. El/La docente dará esas indicaciones, haciendo él/ella de modelo, para tensionar y relajar las diferentes partes del cuerpo: cabeza, cuello, brazos, piernas...

Una vez que se experimente con las diferentes partes del cuerpo, se indica que el titiritero deja caer una de las cuerdas, por lo que deben relajar la parte del cuerpo correspondiente durante unos segundos, y hacer lo mismo con las otras partes del cuerpo. El juego termina cuando el/la docente dice que el titiritero suelta todas las cuerdas a la vez, por lo que los alumnos y las alumnas tienen que relajar todo el cuerpo, quedándose tumbados en el suelo.

### **El muñeco de nieve**

Distribuimos al alumnado por parejas. Uno de los miembros va a ser un muñeco de nieve, y el otro debe ir dando forma a su muñeco, apretando levemente las diferentes partes del cuerpo que el/la docente vaya indicando. Se empieza por la cabeza y se sigue por la cara, el cuello..., hasta llegar a los pies. Según le vayan apretando cada parte del cuerpo, el alumno o la alumna que hace de muñeco debe tensar todo lo que pueda los músculos de esa parte hasta quedar inmóvil y encogido. Una vez recorrido de esta forma todo el cuerpo, el/la docente anuncia que está llegando la primavera y el calorcito, y que el sol va a ir derritiendo poco a poco el muñeco de nieve. El otro miembro de la pareja hará de rayos del sol a través de masajes suaves sobre los músculos, en el mismo orden que se ha seguido para tensarlos. Con ello, el alumnado irá estirándose de forma progresiva y relajando los músculos. A continuación, se intercambian los papeles.

## **Aprender a relajarnos**

Al comenzar la sesión, explicaremos al alumnado que vamos a aprender a relajarnos como medio para regular nuestras emociones.

Haremos que los alumnos y las alumnas se tumben en el suelo, si es posible sobre esterillas para que estén más cómodos, de manera que su cuerpo quede tendido bocarriba con las piernas y los brazos estirados.

Como es habitual en las técnicas de relajación, el/la docente pondrá una canción relajante y comenzará pidiendo a los alumnos y las alumnas que adopten la postura indicada, cierren sus ojos para abrirlos hacia su interior, presten atención a las palabras que escuchan y sigan las indicaciones. A continuación, iremos explicando paso a paso la actividad.

Antes de iniciar la relajación propiamente dicha, se realizará una **técnica de respiración** que se prolongará por un minuto y medio con el objetivo de que los niños y las niñas tomen conciencia de su propia respiración y control sobre su cuerpo. Estas son las instrucciones que conducirán la actividad:

*Nos recostamos bocarriba en la esterilla, separando los brazos de nuestro tronco y separando las piernas, dejándolas descansar en el suelo. A continuación, cerraremos los ojos hasta que volvamos a oír la señal de que debemos abrirlos. (Esperamos 10 segundos para comenzar el siguiente paso). Vamos a tomar conciencia de nuestra respiración: inhalando y espirando lentamente, notamos cómo el aire llena nuestros pulmones, lo mantenemos dentro y luego lo expulsamos lentamente. Repetimos varias veces. (Esperamos diez segundos). Inhalamos, aguantamos y espiramos. (Esperamos 15 segundos para el siguiente paso). Ahora vamos a notar cómo nuestro cuerpo se relaja, y sentimos cómo descansa completamente sobre el suelo, sin hacer presión ni fuerza sobre él. Nos concentramos en nuestra cabeza, en la cara: no sentimos la frente, nuestra expresión se relaja, nuestra boca y nuestros labios se relajan, nuestro cuello y nuestros hombros descansan. Toda la presión se ha ido. (Esperamos 15 segundos para el siguiente paso). Nuestro brazo derecho está apoyado en el suelo, notamos cómo casi flota y no sentimos presión en él. El antebrazo se apoya en el suelo, nuestra muñeca es el punto de apoyo, nuestros dedos no están contraídos. (Esperamos 10 segundos). Lo mismo ocurre con nuestro brazo izquierdo: el antebrazo se relaja y la muñeca se apoya en el suelo, los dedos están libres de presión y descansan. Notamos cómo la presión y las tensiones salen de nuestros brazos. (Esperamos 15 segundos para el siguiente paso). Nos centramos ahora en la parte inferior de nuestro cuerpo: las piernas y la cadera. Las caderas se apoyan completamente en el suelo y se quedan totalmente libres de tensión. Nuestra pierna derecha descansa en el suelo, con el tobillo soportando el peso y nuestros pies libres y sin tensión. (Esperamos diez segundos). Nuestra pierna izquierda descansa, sin presión, apoyándonos en el tobillo, que a su vez se apoya en el suelo, al que transmite la tensión y la presión, dejándonos libres de ella. (Esperamos 20 segundos para el siguiente paso).*

*Sentimos nuestra respiración, inhalamos el aire que recorre nuestro cuerpo y llega a nuestros pulmones, donde lo retenemos unos segundos, para luego exhalarlo lentamente. (Esperamos 5 segundos). Inhalamos, retenemos, exhalamos... Ahora, poco a poco, los dedos de los pies, nuestros tobillos, las manos, nuestras muñecas... Abrimos los ojos lentamente y nos incorporamos con calma.*

Una vez realizada la relajación, llevaremos a cabo un **diálogo** en el que el alumnado podrá compartir su vivencia durante la actividad: si lo habían realizado antes, si lo ven útil o si lo harán más veces en casa.

Es importante que el/la docente insista en que es una técnica que puede aplicarse siempre que los alumnos y las alumnas noten que una emoción, como el miedo, la ira o la ansiedad, se descontrola, con objeto de evitar que esas emociones los atrapen y se vuelvan contra ellos y ellas. Cualquiera puede **aplicarla en su vida cotidiana a circunstancias estresantes** o rabietas que muchas veces no se logran controlar. Se pueden comentar en clase situaciones personales en las que se podría haber aplicado esta técnica.

#### **FRUSTRACIÓN: ¿REACCIÓN? NO. ¿ALTERNATIVA? SÍ**

- ♥ **Autoría:** Samuel González Pacheco, a partir de la elaboración de Kiara A. Déniz Rodríguez.

El/La docente empezará la **primera sesión** tanteando las ideas previas de los niños. Para ello, organizará una **asamblea** en la que realizará preguntas a los/las escolares como: «¿Alguna vez vuestros papás o mamás os han comprado un juguete o una golosina que deseabais mucho? ¿Cómo reaccionasteis cuando os dijeron que no os la iban a comprar?».

A continuación, se pondrá a los alumnos y las alumnas un vídeo en donde se ven diferentes situaciones de niños que actúan de forma inadecuada cuando los padres no ceden a sus deseos: [https://www.youtube.com/watch?v=1IKt\\_uGjg08](https://www.youtube.com/watch?v=1IKt_uGjg08)

A partir del vídeo, el/la docente establecerá un **debate** encauzado con preguntas como: «¿Qué sentían los niños en ese momento?»; «Y los padres, ¿han actuado de forma correcta?, ¿por qué?»; «¿Cómo hubierais actuado vosotros en esa situación?».

Por último, el alumnado se agrupará por parejas y cada pareja tendrá que representar una situación que genere frustración. El resto de clase debe proponer soluciones para superar esa emoción desajustada.

La **segunda sesión**, que se intentará llevar a cabo en el gimnasio, comenzará retomando y recordando lo que se trabajó en la sesión anterior. Se hará hincapié en las soluciones que las parejas propusieron entonces ante una situación de comportamiento provocado por la frustración.

A continuación, el/la docente actuará de guía para, partiendo de las propuestas que hizo el alumnado, poner en práctica de forma sencilla algunas **estrategias de regulación**. Podría plantearse, por ejemplo, un ejercicio de relajación, en el que los niños y las niñas se tumbarán en una colchoneta o esterilla, cerrarán los ojos y se dejarán llevar por las palabras de su profesor o profesora; o un ejercicio de respiración que el/la docente dirigirá indicando cómo se debe respirar, etc.

Se explicará a los niños y las niñas que este tipo de ejercicios se puede realizar no solo en clase, sino siempre que se hallen en una situación que les genere frustración.

## **INSTRUCCIONES PARA EVITAR QUE EL CALDERO REBOSE**

♥ **Autoría:** Antonio Rodríguez Hernández.

En primer lugar, mostraremos a los alumnos y alumnas diversas imágenes con situaciones en las que **alguien se muestra fuera de control** (conductor enfadado, espectador de fútbol gritando al árbitro, niño en mitad de una rabieta porque no consigue lo que quiere, etc.). Les preguntaremos cómo se sienten las personas de las imágenes, por qué creen ellos y ellas que se sienten así y si, en alguna ocasión, han vivido experiencias similares en las que se han sentido igual. Se pueden representar algunas de esas situaciones, tomando conciencia de cómo se encuentra el cuerpo durante y después de experimentarlas. Se insistirá en el malestar que produce el descontrol.

A partir de esas experiencias, se planteará al alumnado un **paralelismo**: cuando nos descontrolamos es como si el agua de un caldero puesto al fuego hirviese y rebosase (podemos también compararlo con la expresión «nos hierve la sangre»), derramándose por la cocina y pudiendo, incluso, llegar a quemarnos. Preguntaremos a los alumnos y las alumnas si saben algún truco que utilicen sus padres, cuando cocinan, para que el agua hirviendo de un caldero no rebose. Si no conocen ninguno les ofreceremos algunos de ellos: bajar el fuego antes de que rebose, colocar un cucharón en el borde del caldero...

Se trata ahora de buscar trucos para que *nuestra agua hirviendo* no rebose y se salga del caldero que es nuestro cuerpo. Para ello, presentaremos algunas **estrategias** para que los niños y las niñas elaboren por grupos un **mural** a partir de la imagen del caldero que rebosa, en el que se refleje gráficamente una de las siguientes consignas de autocontrol (una por cada grupo):

- ♥ Reconocer los *detonadores* que hacen que el *agua hierva*. Un *detonador* es una palabra, frase, situación, lugar o persona que hace que nos pongamos nerviosos y en tensión.
- ♥ Tomar conciencia de los cambios corporales que se producen cuando vamos a explotar. Localizar la parte de nuestro cuerpo en la que se acumula la tensión. Es como si estuviésemos pendientes del momento en el que va a subir el agua del caldero.

- ♥ Pensar en cómo nos sentiríamos si nos quemásemos porque el agua ha rebosado; nos sentiríamos de forma parecida si alguien explota y nos pega o nos hace daño, lo que nos recuerda que no está bien pegar.
- ♥ Respirar hondo tres veces y contar despacio hasta diez. Viene a ser como bajar el fuego para evitar que el agua se salga.
- ♥ Tomarse tiempo para calmarse y pedir ayuda a un adulto si fuera necesario. Es como apartar el caldero del fuego antes de que rebose el agua.

Una vez elaborados los murales, cada grupo presentará su estrategia y mostrará una situación en la que se pueda aplicar para controlar la impulsividad.

## LA RABIA O EL DRAGÓN DE JORGE

♥ **Autoría:** Claudia Gutiérrez Tavío.

Al comienzo de la **primera sesión**, el/la docente pedirá a su alumnado que escuche atentamente **una historia**. Leerá en voz alta una versión coeducativa de la leyenda *El dragón de san Jorge*:

*Érase una vez un reino muy lejano donde sus habitantes vivían atemorizados por culpa de un gran dragón que asustaba a todos y causaba daños entre la población y los animales. Para tranquilizarlo, los habitantes del pueblo decidieron dar al dragón cada día una persona en sacrificio. Y así se realizaba un sorteo en el que salía elegida la persona que debía ser entregada al dragón. Un día, la mala suerte hizo que le tocara al hijo del rey, que se llamaba Jorge. Era un príncipe joven y guapo, muy admirado por los habitantes del pueblo, en especial por su padre, quien se resistía a entregarlo en sacrificio. Al ver el sufrimiento del rey, muchos ciudadanos se ofrecieron para reemplazar al príncipe, pero el rey se negaba a que otros tuvieran que pagar por la suerte de su hijo. Además, él era consciente de que su hijo formaba parte del pueblo y, por tanto, debía seguir las normas que hasta el momento se habían pactado. Así pues, Jorge abandonó la ciudad y se dirigió sin prisa en dirección al gran dragón. De pronto, sin que él se lo esperase, apareció una joven con armadura montada sobre un caballo blanco. Al verla, Jorge le contó los peligros que podía sufrir si se quedaba en ese lugar, pero la chica se negó a abandonarlo a su suerte y le dijo que ella estaba allí para salvarlo. Ambos se enfrentaron al dragón tan pronto como este apareció, librando con él una dura batalla hasta que lograron dominarlo con una gran cuerda. De las lágrimas que derramó el dragón nació un hermoso rosal que Jorge entregó a la chica que le ayudó a ganar la batalla.*

Una vez leída la historia, y antes de seguir con el resto de la actividad, el/la docente pedirá a los niños y las niñas que la comenten para verificar que la han comprendido, al tiempo que establece una comparación entre el dragón y la rabia. Luego, hará la siguiente pregunta en alto: «¿Qué le dirías al dragón para que se sintiese más tranquilo?».

La siguiente cuestión que planteará el/la docente, también en alto a toda la clase, será: «¿Qué le pasa a tu cuerpo cuando se enfada?».

niños y las niñas contestarán cosas como: «la cara se me pone roja», «aprieto los puños», «aprieto los dientes», etc.

A continuación, el/la docente invitará a los/ las escolares a salir a la pizarra para representar físicamente la rabia. Antes de dramatizar, el niño o la niña tendrá que contar una situación real en la que se haya enfadado y, luego, representar lo que hace cuando sucede esto. Los demás compañeros y compañeras, por turno, le irán diciendo técnicas que ellos y ellas utilicen para controlarse y calmarse, por ejemplo: «respira profundamente», «cuenta hasta veinte», «relaja la cara», etc.

En la **segunda sesión**, el/la docente pedirá a los niños y las niñas que cierren los ojos y que piensen en una situación que hayan vivido, parecida a la del dragón, en la que sintieran rabia y hayan acabado actuando de forma desproporcionada, perdiendo un poco los papeles. Luego, tendrán que escribir en el folio la historia, expresando los sentimientos que experimentaron, cómo reaccionaron, etc. Después, alguno o alguna leerá su historia en voz alta para contársela al resto de la clase.

El/La docente repartirá otro folio en el que, ahora, los niños y las niñas tendrán que escribir la misma historia, pero contada con humor, buscándole el lado positivo a las cosas y pensando, si ahora les volviese a ocurrir, en cómo aprender de los errores y reaccionar de buena manera.

Como tarea final, el/la docente mandará que cada uno/a escriba **una carta** a su rabia, con el objeto de que expresen cómo se sienten cuando la experimentan y en la que le pidan a esta emoción que les diga cómo tienen que tratarla para que no se desborde.

Para finalizar la sesión, cada alumno/a leerá su carta en voz alta.

## **RESPIRAR COMO LA NATURALEZA**

♥ **Autoría:** Antonio Rodríguez Hernández.

Previamente, se explicará a los alumnos y las alumnas que en esta sesión **aprenderán a respirar** con el tipo de respiración que mejor les puede ayudar a regular sus emociones. En realidad, van a *reaprender*, porque los seres humanos ya vienen preparados desde que nacen para respirar de la mejor manera, que es con la barriga; no hay más que observar a un bebé mientras duerme. A esta respiración se le llama **abdominal** o **diafragmática**, porque interviene un músculo del abdomen denominado diafragma.

A continuación, se exponen las instrucciones de una serie de ejercicios que ayudan a respirar utilizando el diafragma:

### **Ejercicio 1**

*Ponte de pie y coloca los brazos detrás de la espalda con las manos entrelazadas. No hay que forzar la respiración: simplemente escucha cómo respiras, dándote cuenta de cómo lo haces y centrándote en este momento. No trates de cambiar nada, solo observa cómo respiras, como un espectador ante un paisaje que disfruta de las sensaciones que le provoca mirarlo en la distancia. Contempla tu respiración.*

*Ahora concéntrate en tu barriga e intenta relajar los músculos abdominales, dejando tu vientre libre. No tenses la barriga, déjala suelta y respira suave y lentamente.*

### **Ejercicio 2**

*Coloca las manos a los lados de las costillas inferiores, con los codos hacia fuera y los brazos flexionados en forma de asa de una jarra. Nota cómo, al respirar, los lados de tu abdomen se mueven hacia fuera. Siente cómo entra el aire fácilmente y tu inspiración se hace más profunda.*

### **Ejercicio 3**

*Levanta los brazos juntando las manos detrás de la cabeza o el cuello. (Se puede practicar también tocando los hombros con la punta de los dedos). Imagina que tus pulmones son una taza que llenas de aire lentamente, sin prisa, desde el fondo de la taza hasta su borde. Cuando llegues arriba, vuelve a tomar aire lentamente, llenando desde abajo hasta arriba». (Repetir varias veces).*

### **Ejercicio 4**

*Coloca las palmas de las manos juntas delante del pecho e imagínate que tienes un pequeño acordeón entre las manos. Abres el acordeón moviendo los brazos hacia los lados, al tiempo que realizas una profunda inspiración abdominal. Recuerda: desde abajo hacia arriba. Mantén los brazos abiertos conteniendo la respiración dos segundos. Después, cierra el acordeón juntando los brazos a la vez que vas expulsando el aire, contando hasta cuatro, de forma que las manos vuelven a la posición inicial». (Se repite tres veces).*

Una vez que hemos practicado la respiración diafragmática vamos a introducir el movimiento clave para hacerlo como la naturaleza. Respirar es algo más que un entrar y salir de aire, porque, cuando atendemos a nuestra respiración, ese respirar deja de ser automático, nos sitúa en **el aquí y el ahora**, y esto nos ayuda a regular las emociones. Pero para respirar conscientemente es muy importante incluir un movimiento entre la inspiración y la espiración, que es precisamente el momento clave para poder gestionar nuestras emociones. Se trata de la **pausa**; en ella nos saboreamos a nosotros mismos, colmados de aire; o nos preparamos para volver a empezar, para la llegada del nuevo soplo. La naturaleza *respira*, precisamente, con pausa. Nos preguntaremos: ¿cómo se nota la respiración de la naturaleza? A través de las **estaciones**:

- ♥ La **primavera** representa la inspiración. En esta estación la naturaleza se abre, nos volvemos receptivos a todo lo que hay a nuestro alrededor, nuestros sentidos se estimulan para recibir, nos llenamos de todo lo que

viene de fuera. Con la inspiración olemos una flor, oímos los sonidos, saboreamos... Nos sentimos plenos, llenos de vitalidad y energía.

- ♥ Después de la primavera, ¿qué estación viene? Así es: el **verano**. Es la pausa de la naturaleza. Tiempo de descanso, de vacaciones, de recargar pilas. Es el momento para observar y estar atentos a nuestro interior, a cómo estamos, a saborear el descanso.
- ♥ Le sigue el **otoño**, que es la espiración de la naturaleza. Es cuando el árbol suelta la hoja; por tanto, es tiempo de soltar, de descargar, de dar, de vaciarse.
- ♥ Y, por último, viene el **invierno**. Otra vez la naturaleza entra en pausa. Tiempo para estar quietos, buscando el calor. Para descansar, estar relajados guardando la energía y esperando la llegada de calor. Preparándonos para recibir, para volver a tomar aire.

Eso son los cuatro movimientos del respirar de la naturaleza: primavera (inspiración), verano (pausa), otoño (espiración) e invierno (pausa), y vuelta a empezar.

Vamos a practicarla. Respiremos como lo hace la naturaleza, *sin prisa y con pausas*. Podemos hacerlo sentados, con la espalda pegada al respaldo, con las piernas sin cruzar y los pies bien plantados en el suelo. Empezamos:

*Toma aire por la nariz, realiza una inspiración profunda, llenando los pulmones de abajo arriba, desde la barriga, despacio, sin esfuerzo... Recuerda: relajando el diafragma, de manera que los pulmones se llenen desde lo hondo hasta los hombros.*

*Retén unos segundos el aire en los pulmones, de manera que notes claramente cómo ese aire te llena. Te sientes pleno y a rebosar.*

*Ahora lo sueltas también por la nariz, espirando lentamente, muy lentamente, y alargando lo máximo posible la salida del aire, de forma que te vacíes del todo, pero sin empujar, como si fuera la hoja del árbol que cae flotando levemente a tierra.*

*Y observa por unos segundos ese vacío, preparándote para llenarte de aire, realizando la pausa necesaria para volverlo a recibir.*

El/La docente repetirá varias veces con los alumnos y las alumnas las indicaciones de los cuatro movimientos, para, a continuación, dejarlos en silencio, a fin de que respiren de forma autónoma sin consigna alguna. Practicada la respiración consciente, se puede realizar una breve **puesta en común** para que el alumnado comparta cómo se siente.

## **APRENDO A RELAJARME PARA SER DUEÑO/A DE MIS EMOCIONES**

- ♥ **Autoría:** Jennifer Oliver Campos, adaptada por Paula Alonso Rosario.
- ♥ **Materiales:** Dispositivo mp3. Altavoces. Música instrumental relajante. Tarjetas de cartulina (tamaño de medio folio, aproximadamente). Lápices y colores. El vídeo de la actividad se encuentra en YouTube: Relajate & Modula Tus Emociones.

Es muy importante que, antes de comenzar la actividad, el/la docente explique en qué van a consistir las sesiones que la integran.

El/La docente iniciará la **primera sesión** exponiendo a los alumnos y las alumnas una **situación personal** que haya vivido en el colegio y que le haya hecho sentir emociones desagradables como, por ejemplo, rabia, indignación, ansiedad y/o miedo. Contará su experiencia y, tomándola como referencia, les explicará la importancia de seguir los pasos enumerados a continuación:

1. Reconocer la emoción o las emociones experimentadas.
2. Comprender por qué se ha sentido así.
3. Qué importancia se da a lo sucedido.
4. Cuánto tiempo ha durado ese malestar.

Una vez que el/la docente ha compartido su vivencia para darse a conocer y generar un clima de mayor confianza en el aula, será el turno de los alumnos y alumnas: les planteará que piensen en alguna situación incómoda o desagradable ocurrida en el aula, comedor, patio, etc., en la que hayan experimentado emociones que les causasen dolor o malestar.

Con objeto de trabajar sobre esa situación, los alumnos y las alumnas dispondrán de una **tarjeta**, en la que deberán escribir una frase que defina cómo se sintieron en aquella ocasión y responder a los pasos comentados anteriormente por el/la docente. Después, deberán leer lo que han escrito al resto de la clase y, quienes lo deseen, podrán contar su experiencia con más detalle.

Una vez que los/las escolares han sido capaces de reconocer y comunicar dichas experiencias emocionales, el/la docente les hará reflexionar sobre las mismas, aclarando que esas situaciones son normales en la vida y que las personas, ya que no siempre pueden evitarlas, al menos pueden manejar sus emociones para que no les afecten tanto. Para ello, apuntará el/la docente, una gran estrategia es la relajación, que trabajarán seguidamente. Es muy importante poner ejemplos y ajustar las explicaciones a la realidad de los alumnos.

Para la **siguiente sesión** de la actividad se necesitará un espacio amplio donde los alumnos y las alumnas puedan tumbarse y estar cómodos. Se explicará a los niños y las niñas que, a través de la relajación que van a realizar, aprenderán a **autorregular** sus emociones, es decir, a controlar su intensidad, duración, etc., en lugar de dejar que sean las emociones las que les controlen a ellos.

Se pondrá música instrumental relajante a un volumen medio, se pedirá a los alumnos y las alumnas que se tumben bocarriba con suficiente espacio entre ellos y que coloquen su tarjeta cerca de su corazón, como símbolo de que vamos a tener presente esa situación.

El/La docente insistirá en la importancia del momento, por lo que deben estar en silencio durante el ejercicio, y dará instrucciones al alumnado con un tono de voz sosegado y pausado:

*Tumbados bocarriba, cerramos los ojos y respiramos tranquilamente. Ahora vemos en nuestra mente, como si la estuviéramos viviendo otra vez, la situación que hemos reflejado en nuestra tarjeta. Nos damos unos minutos para recrear a través de la imaginación cada uno de los detalles de esa experiencia: ¿Qué sucedió? ¿Dónde se desarrollaron los acontecimientos? ¿Qué personas estuvieron implicadas? ¿Cómo reaccionamos nosotros?*

*Imaginemos que estamos en una sala de cine y que en una pantalla estamos viendo, como si fuera una película, todos los detalles que se dieron en la situación que hemos escrito en la tarjeta.*

*A continuación, vamos a localizar en nuestro cuerpo la emoción o emociones que hemos sentido recordando ese momento. Por ejemplo, la rabia o el miedo se suele sentir en el estómago. Así que recorramos las diferentes partes de nuestro cuerpo y situemos esa emoción en algún lugar o lugares de este: ¿la frente, la cabeza, la nuca, los hombros, los brazos, las manos, la espalda, el pecho, la cintura, el estómago, las piernas, los pies...?*

*Vamos a empezar a relajarnos y nos imaginaremos en esa situación, pero cambiaremos algunas cosas: antes de actuar como lo hicimos, vamos a respirar para autocontrolarnos y reaccionar de una manera diferente, más tranquila.*

*Toma aire por la nariz, realiza una inspiración profunda, llenando los pulmones de abajo arriba, desde la barriga, despacio, sin esfuerzo... Recuerda: relajando el diafragma, de manera que los pulmones se llenen desde lo hondo hasta los hombros. Retén unos segundos el aire en los pulmones, de manera que notes claramente cómo ese aire te llena. Te sientes pleno y a rebosar.*

*Ahora lo sueltas también por la nariz, espirando lentamente, muy lentamente, y alargando lo máximo posible la salida del aire, de forma que te vacíes del todo, pero sin empujar, como si fuera la hoja del árbol que cae flotando levemente a la tierra. Y observa por unos segundos ese vacío, preparándote para llenarte de aire, realizando la pausa necesaria para volver a recibir.*

El/La docente repetirá varias veces con los alumnos y las alumnas las indicaciones de los cuatro movimientos, para, a continuación, dejarlos en silencio, a fin de que respiren de forma autónoma sin instrucción alguna. A continuación, indicará:

*Notemos cómo a través de nuestra respiración hemos relajado nuestra mente para que esa emoción que experimentamos se regule. No se trata de reprimirla, todo lo contrario: cuando contemplamos las emociones como si fuésemos espectadores, pero de manera tranquila, respirando de forma relajada, somos conscientes de ellas y podemos manejarlas mejor, controlándolas y no dejando que las emociones nos controlen a nosotros.*

*Nuestra mente está relajada, la emoción o las emociones revividas se han ido disolviendo a través de nuestra calma. La respiración nos ha ayudado a pensar antes de reaccionar. Hemos sido capaces de autorregularnos. Nos sentimos bien, estamos calmados, serenos, en paz con nosotros mismos.*

Al acabar las instrucciones de relajación, el/la docente indicará a los alumnos y las alumnas que se estiren, como cuando se acaban de despertar, realicen varias respiraciones profundas, abran los ojos y se incorporen lentamente.

Aunque haya finalizado la relajación, se recomendará al alumnado que permanezca sentado en el suelo, en silencio, para mantener el clima de tranquilidad. En ese momento, se pedirá a los/las escolares que dibujen detrás de la tarjeta que los ha acompañado durante la dinámica la sensación que han experimentado tras la relajación, y se les formularán preguntas para animarlos a reflexionar: ¿qué ha cambiado?, ¿han podido pensar en otra forma de reaccionar ante esa situación?, ¿se han autocontrolado y han sabido manejar la situación?, ¿cómo se sienten ahora? Los alumnos incluirán en su tarjeta el resultado de esta reflexión: impresiones, emociones, conclusiones...

Como resultado, los alumnos y las alumnas podrán observar en su tarjeta **el antes y el después** de la experiencia, y podrán recurrir a ella en otras ocasiones, a la vez que les recuerda lo importante que es respirar, relajarse y controlarse, pues eso tal vez les evite reaccionar sin control y pasarlo mal. Las tarjetas se podrán colocar en alguna pared del aula, para que sirvan como una *alerta*.

La actividad culminará con una **puesta en común** sobre la experiencia, con los niños y las niñas sentados en círculo. El/La docente formulará algunas preguntas para conducir y dinamizar la asamblea:

- ♥ ¿Fuiste capaz de calmarte con la relajación, de sentirte más tranquilo?
- ♥ ¿Puedes recordar qué emociones sentiste?
- ♥ ¿Lograste imaginar una forma mejor de reaccionar a una situación parecida?

## RECURSO 6.5: Emocuento para trabajar el miedo

FIN 6: *Ayudar a descargar la mochila afectiva del alumnado*

AUTORÍA: Muriel Sarda Felipe y Aitor N. Ramos Suárez

### RESUMEN:

Como indicamos en el apartado de finalidades, si hay una emoción que ha rebosado por encima de nuestros corazones, sobre todo en el período inicial de esta crisis que seguimos viviendo, ha sido el miedo, sobre todo porque entra en su lógica funcional: si hay un peligro y encima no puedo enfrentarme a él, debo prepararme para huir, en nuestro caso, protegernos “quedándonos en casa”.

Aunque se haya podido mitigar su experiencia acostumbrándonos a vivir con el temor porque el riesgo cero no existe, lo cierto es que, en lo hondo de las mochilas de muchos de nuestros/as alumnos/as seguirá sedimentado, alimentándose de la expectativa de lo que podrá venir.

Es necesario, por tanto, que ayudemos a nuestro alumnado a regular esa cautela preventiva que debemos mantener hasta que resolvamos el peligro del contagio y que implica todo miedo adaptativo. Por eso, este recurso tiene como objetivo aprender a dialogar con nuestros miedos para buscar un punto de encuentro “razonable” entre su función de ayuda y su pretensión de esclavizarnos.

### DESARROLLO

#### **“Marcos y el Monstruo”**

- ¡Marcos, a la cama! -Gritó su madre desde la cocina.
- Un ratito más por favor. - Suplicó este.
- De eso nada, ya son las 11 de la noche y debes irte a dormir.

*Lo cierto, es que Marcos no tenía ni pizca de sueño, no por no sentirse cansado, sino porque meterse en la cama suponía quedarse solo en su habitación. Era el peor momento del día.*

- Marcos, por favor. Cepíllate los dientes y vete a la cama, enseguida iré a arroparte y a darte un beso de buenas noches.

*Más nervioso que triste, Marcos obedeció. Se dirigió al baño, se pasó el hilo dental, cogió su cepillo y echó dentífrico en sus filamentos. Comenzó a frotar con su atención puesta en cómo se libraría esa noche del monstruo que vivía en su cuarto. Entonces, fue cuando su madre llamó a la puerta del baño.*

- ¡Hijo, hora de irse a dormir!

*Marcos abrió la puerta, le dio la mano a su madre y se dirigió hacia su habitación.*

*Cuando se metió en la cama, su madre le arropó y le dio un beso en la frente.*

*- Buenas noches. Espero que duermas muy bien.*

*- Mamá, antes de irte ¿puedes comprobar que no haya ningún monstruo aquí conmigo?*

*La madre de Marcos sonrió y le dijo:*

*- ¿Otra vez? Lo monstruos no existen, pero si estás más tranquilo, me aseguraré de que no hay ninguno.*

*Rincón por rincón, la madre revisó todo el dormitorio del niño.*

*- ¿Ves? No hay monstruo, puedes dormir tranquilo.*

*La madre de Marcos apagó la luz y salió del cuarto. Mientras, el niño permanecía inmóvil en la oscuridad escuchando todo lo que ocurría a su alrededor. A Marcos no le daba miedo la fuerte tormenta que estaba ocurriendo en el exterior de su casa: los truenos, el sonido del viento moviendo las hojas de los árboles y las gotas de lluvia contra la ventana, no le asustaban más que la idea del monstruo que lo observaba en la oscuridad.*

*De repente, escuchó extraños sonidos que venían de debajo de su cama. Era como si algo enorme debajo de él rasgara su cama con unas uñas tan afiladas como cuchillos, provocando un sonido aterrador. Además, podía escuchar cómo la criatura gruñía de rabia, mientras chocaba entre sí sus afilados dientes, preparándose para atacar a Marcos en cualquier momento.*

*Marcos, muerto de miedo, pensó en llamar a sus padres, pero sabía que no les daría tiempo a llegar antes de que el monstruo lo agarrara de la pierna y se lo llevara. Así que decidió permanecer quieto con el fin de hacer pensar a la criatura que no había nadie en la cama. Sin embargo, oyó una voz de repente:*

*- ¿Hay alguien ahí?*

*Marcos, aterrado, decidió quedarse callado e inmóvil con la esperanza de que la voz no volviese a sonar.*

*- ¿Hola? Por favor, tengo mucho miedo.*

*El niño, asombrado, seguía inmóvil sin apenas respirar y escuchando cómo la voz parecía incluso más asustada que él mismo.*

*- Sé que me estás escuchando. ¿Puedo meterme en tu cama?*

*Marcos se armó de valor y le contestó:*

*- ¿Quién eres?*

*- Soy tu monstruo*

*- Yo no tengo ningún monstruo – replicó.*

*- Por favor, deja que me meta en tu cama.*

*- ¿En mi cama? ¡No! ... Si te dejo subir... me comerás.*

*- No te comeré, solo quiero que me hagas compañía. Tengo mucho miedo. - contestó el monstruo con voz temblorosa.*

*- ¿Miedo tú? Los monstruos no tienen miedo. Son ellos los que asustan.*

*- Pues yo tengo miedo. Muchísimo miedo. Fuera hay una tormenta muy fuerte.*

*Las palabras que farfullaba el misterioso monstruo no convencían al niño, quien nervioso, decidió volver a reunir el valor suficiente para hablar:*

- Si no has venido a comerme, ¿qué haces aquí?
- No lo sé. Tú sabrás – respondió la voz.
- ¡Rayos! ¿Y por qué tendría que saberlo? Preguntó asombrado el niño.
- Pues porque tú me has creado.
- ¿Qué yo he hecho qué? ¡Cómo voy a crearte!
- Es verdad, tienes que crearme. Por favor, déjame subir a tu cama. Tengo muchísimo miedo.
- ¿Eres muy grande? – preguntó el niño.
- No lo sé.
- ¿Roncas?
- No lo sé.
- ¿Acaso no sabes nada?
- Solo sé que tengo mucho miedo
- ¡Vaya! pues ya somos dos.
- ¿Ves cómo soy tu monstruo? Tengo tanto miedo como tú.

Marcos empezó a pensar que tal vez, esa voz de debajo de su cama decía la verdad. Si quisiera comerle o llevarle lejos de allí, ya lo hubiese hecho sin preguntar. Comenzaba a sentir lástima por él, porque sabía lo que era pasar verdadero pánico.

- Entonces... ¿puedo subir? – preguntó el monstruo.
- Bueeenooo... vale. – dijo Marcos tras pensarlo unos segundos.

El monstruo dio un salto y se acostó junto a Marcos. Fue en ese momento cuando el niño se dio cuenta de que los aterradores sonidos que escuchaba bajo su cama no eran lo que parecían. Las extrañas garras que parecían rasgar su cama eran los sollozos del monstruo cada vez que sonaba un rayo. Sus gruñidos, eran realmente el sonido de los mocos saliendo de su nariz mientras se sonaba, mientras que el sonido que parecía ser sus dientes afilados, eran los mordiscos que daba a sus uñas debido a los nervios. Marcos se dio cuenta de que, al fin y al cabo, ese monstruo tenía incluso más miedo que él, así que le agarró la mano y juntos se quedaron dormidos tan rápido como nunca lo había logrado.

## Sesión 1

*Introducción.* Para el comienzo de esta actividad, el docente realizará una serie de preguntas de activación al alumnado con la finalidad de que estos expongan y den su opinión sobre qué es para ellos el miedo, cuándo lo experimentan y qué técnica emplean para controlarlo.

*Historia sonora.* Una vez terminada la activación, el docente explicará la actividad a realizar sobre la historia sonora, la cual representa las situaciones ocurridas en el cuento *Marcos y el monstruo*. Para ello, se presentarán los materiales que se van a utilizar, así como sus posibilidades sonoras, mediante una guía a modo de tabla (**Anexo A**) en el que se establecerá qué función tiene cada alumno y alumna, además de en qué momento se realizará el sonido. Una vez entregados los objetos y las guías interpretativas, se procederá a la lectura del cuento, en el que el docente, además de narrador, ocupará el rol de

director de orquesta sonora, dando paso a los estudiantes para que realicen los distintos sonidos que acompañan la historia.

*Reflexión.* Seguidamente, se realizará una puesta en común sobre el cuento, reflexionando cómo el miedo influye en nuestra rutina cotidiana, qué aspectos negativos tiene, así como en qué nos puede beneficiar.

*Buzón fantasma.* Finalmente, cada estudiante escribirá en dos tarjetas pequeñas su mayor miedo y qué posible beneficio puede aportarnos nuestro miedo, cómo podemos transformarlo en algo bueno o qué posible explicación puede tener dicho temor. Una vez realizado esto, la tarjeta del miedo se introducirá en un buzón fantasma (**Anexo B**) realizado previamente por el docente. Posteriormente se decorará a modo de disfraz el buzón para plasmar cómo podemos superar nuestros miedos a través de la imaginación y la alegría.

## Sesión 2

*Recapitulación.* La segunda sesión comenzará recordando las posibilidades sonoras que poseen los objetos y las partes del cuerpo empleadas para la producción de sonidos en la historia sonora de la sesión anterior. Se hará hincapié en cómo determinados sonidos pueden evocar distintas sensaciones y cómo un mismo objeto puede emitir sonidos que nos recuerden a otros objetos dependiendo del contexto en el que lo encontremos.

*Alerta al instrumento.* Una vez realizada esta retrospectiva y análisis, se hará una dinámica en la que el docente marcará un pulso determinado con un pandero mientras el alumnado se mueve aleatoriamente por el aula siguiendo y marcando con los pies dicho pulso. Mientras esto ocurre, el docente marcará algunos acentos con distintos objetos empleados en la sesión anterior, a lo que el alumnado deberá responder agachándose o caminando de puntillas según el sonido que escuchen. Esto se repetirá varias veces cambiando los movimientos y los objetos cuantas veces se crea oportuno, sirviendo la dinámica para la preparación del alumnado para las siguientes actividades.

*Suena la banda fantasma.* Se pasará a realizar una pequeña banda formada por tres grupos que tendrán varios instrumentos de percusión u objetos agrupados en función de sus características (grave/medio/agudo, membranófono/idiófono, plástico/madera...). A continuación, el docente, mediante una práctica guiada, explicará que cada grupo deberá tocar en un compás cuaternario (contando los tiempos de manera 1, 2, 3 y 4) un pulso determinado. A cada grupo se le asignará un momento específico entre tiempos, por ejemplo, el grupo 1 tocará en los tiempos 1, el dos en los tiempos 2 y 4, mientras que el último grupo percutirá en todos los tiempos. Se proponen diversas combinaciones a lo largo del ejercicio.

*Creación rítmica.* Por último, habiendo realizado la dinámica anterior varias veces hasta su interiorización, el docente, manteniendo los grupos o formando otros nuevos, guiará al alumnado para que cada grupo elabore una polirritmia sencilla, en la que deba repartir los tiempos de 4 compases cuaternarios al igual que la actividad anterior, empleando los timbres que ellos consideren oportunos en cada momento. Para finalizar la sesión, cada grupo expondrá su

polirritmia explicando por qué han elegido esos instrumentos y timbres para cada tiempo.

#### **ANEXO A:** Tabla-guía paisaje sonoro

<b>Grupo</b>	<b>Sonido que representar</b>	<b>Material / instrumento</b>
Grupo 1	Lavar dientes. Enjuague	Frote de manos. Botella de agua
Grupo 2	Lluvia	Granos de arroz y cuenco de loza
Grupo 3	Trueno	“Tambor de trueno” (lata con resorte) o lámina de plástico tipo radiografía
Grupo 4	Viento	Soplar entre las manos o rozar membrana de tambor pequeño
Grupo 5	Gruñido	Arrastrar despacio una silla de madera
Grupo 6	Garras	Raspar corcho con las uñas
Grupo 7	Dientes	Golpear cubierto de plástico

#### **ANEXO B:** Buzón fantasma

Fuente: <https://aventuradiminuta.blogspot.com/2012/10/el-fantasma-comes-miedos-actividad-para.html>

## RECURSO 6.6: Actividad para aprender a soltar

FIN 6: *Ayudar a descargar la mochila afectiva del alumnado*

AUTORÍA: Antonio Rodríguez Hernández

### RESUMEN:

En este recurso se ofrece una actividad recogida en el material digital de *EducaEMOción*, en la que se desarrolla el ajuste afectivo a través de la regulación emocional, es decir, la competencia para regular la intensidad y duración de las emociones y gestionar adecuadamente las experiencias desagradables asociadas a ellas.

Con ello estamos estableciendo un paralelismo entre descargar la mochila de los pesos emocionales, con los que nos hemos cargado durante este período de crisis, y aprender a soltarlos para que no nos hagan daño.

### DESARROLLO:

El/La docente explicará que las emociones pueden convertirse en una carga cuando no sabemos cómo gestionarlas, cómo tratarlas. Y esto se puede observar, incluso, en la postura corporal cuando experimentamos las emociones. Por ejemplo, cuando estamos tristes vamos con los hombros caídos y la cabeza agachada; un ataque de ira nos pone la cara y el cuerpo en tensión y terminamos agotados, etc.

Se pedirá a los/las escolares que recuerden situaciones en las que sintieron alguna emoción intensa que se experimentase en su cuerpo como una gran carga. Después, se les informará de que van a realizar un ejercicio para aprender a **soltar la carga** que producen aquellas emociones que no sabemos cómo gestionar, y que lo harán a través de la respiración, centrándose en el momento de la espiración. El/La docente seguirá explicando que, con la **espiración**, podemos soltar mucho más que el aire: al espirar soltamos de manera consciente lo que nos pesa en el cuerpo y en el alma, aquellas emociones que nos impiden estar bien y sentirnos ligeros.

Para llevar a cabo el ejercicio, los alumnos y las alumnas se tumbarán en el suelo sobre esterillas dejando espacio entre unos y otros para no estorbarse y seguirán las instrucciones del maestro o la maestra:

*Cerramos los ojos para abrirlos hacia dentro. Vamos a dirigir la mirada hacia nuestro interior y reconoceremos las sensaciones y los sentimientos según van surgiendo. Los dejaremos salir.*

*Empezamos por respirar siendo conscientes de los movimientos de nuestra respiración. Toma aire por la nariz (inspiración), lo retienes unos segundos (pausa), notando cómo el aire llena tus pulmones y lo expulsas también por la nariz (espiración), alargando la salida del aire lo más posible hasta vaciarte del todo. (Se repite varias veces).*

*Busca en tu interior una emoción que hayas sentido recientemente. Tiene que ser una emoción que te haga notar como un peso muy grande, como una carga que no te deja estar bien. Puede ser la tristeza, la ira, la vergüenza, el miedo, la culpa... Ponte en contacto con esa emoción y con la sensación de peso que te produce. ¿En qué parte de tu cuerpo la sientes? Déjala crecer, no la apartes. Deja que la emoción esté ahí y siga su curso. Céntrate en la sensación y no en los pensamientos que te surgen. Siente la emoción, no pienses en ella, no intentes cambiar tus sentimientos.*

*Ahora que ya has reconocido y aceptado esa emoción, es el momento de soltarla: desvía tu atención de lo que sientes, suéltalo como si te estuvieses librando de un gran peso.*

*Vamos a utilizar el momento de la espiración, el acto de expulsar el aire, para ir soltando y descargándonos de ese peso que nos crea tanta tensión. Con cada espiración vamos a descargar todo el cuerpo, a pasar el peso y la tensión de nuestro cuerpo a la tierra.*

*Primero suelta los ojos. Tus ojos se ablandan y la mirada va reposando en la parte de atrás de la cabeza. Tus párpados están caídos, sin ninguna tensión. Ahora las mandíbulas se sueltan con cada espiración y tu cuello se abre, se relaja por dentro mientras vas soltando el aire suavemente.*

*También tus hombros se sueltan, se separan uno del otro, y con cada espiración la separación es mayor. Con los hombros sueltos, la espalda se alarga y se ensancha mientras sueltas el aire.*

*Ahora las piernas, los pies y los dedos de los pies se sueltan, se estiran como si fueran de chicle. Junto con las piernas, tus brazos, manos y dedos de las manos también se descargan de toda tensión. Quédate en esa posición, simplemente sintiendo cómo te descargas mientras expulsas lentamente el aire. Al mismo tiempo, repites por dentro: soltar, soltar, soltar...*

*Ahora que estás relajado, concéntrate en soltar la energía y dejar caer esos sentimientos que te pesan. Te das permiso para liberarte de esa emoción, que cae a la tierra como las hojas muertas caen del árbol en otoño.*

El ejercicio concluye volviendo los alumnos y las alumnas poco a poco a la normalidad, sin prisa, respetando el ritmo de cada cual para incorporarse. A continuación, los alumnos y las alumnas se sentarán formando un círculo para compartir lo que cada uno ha experimentado y sacar conclusiones. Se organizará una ronda para que todos aporten su vivencia. A partir de esta puesta en común, el/la docente les transmitirá algunas enseñanzas:

- ♥ Primero y muy importante, soltar una emoción no es descargarla sobre otra persona, es soltarla para que no nos haga daño ni a nosotros ni a los demás. A veces nuestra ira, nuestra culpa, nuestros miedos se los pasamos a las personas que están a nuestro lado, creyendo que con ello estamos descargándonos de esa emoción, pero en realidad sigue en nuestro interior, porque nace de nosotros mismos y, aunque queramos, no podemos desprendernos de ella hasta que aprendemos a soltarla tal y como hemos hecho en el ejercicio.

- ♥ Para soltar de forma adecuada una emoción tenemos que sentir el peso que nos produce, localizándola en la parte de nuestro cuerpo en donde notamos esa emoción. Puede ser en la cabeza, en los hombros, en la espalda, en la barriga... (*Hacer una ronda para que el alumnado diga en qué parte de su cuerpo sintió el peso de la emoción*).
- ♥ Después, tenemos que aceptar la emoción como nuestra, reconocerla, aunque eso nos duela. Muchas veces, escondemos o negamos nuestros sentimientos para evitar enfrentarnos al dolor que nos producen. Pero lo que conseguimos es seguir cargando con ese peso sin darnos cuenta de que lo llevamos encima ni del daño que nos está haciendo. El valiente no es el que no tiene miedo, sino aquel que, sintiéndolo, lo reconoce y se enfrenta a él para soltarlo y que no le pese. No podemos evitar sentir emociones desagradables o que nos hacen daño; muchas veces nos ocurrirá, es normal. Por eso no vale de nada darle vueltas: debemos centrarnos en las emociones y no en los pensamientos que nos provocan.
- ♥ Una vez que reconocemos la emoción y la aceptamos, podemos descargarnos de ella si queremos: nos podemos librar del peso que nos provoca desviando la atención de lo que sentimos y dirigiéndola hacia nuestra respiración, como hemos hecho en el ejercicio. Al mismo tiempo que soltamos el aire vamos soltando la emoción para que vaya al suelo, a la tierra.

## **RECURSO 6.7: Ejercicios para aprender a descargarse.**

FIN 6: *Ayudar a descargar la mochila afectiva del alumnado*

AUTORÍA: José M<sup>a</sup> Toro Alé, de su libro “*Descanser. Descansar para ser*”

### RESUMEN:

En este recurso se proponen dos ejercicios con los que entrenar a nuestro alumnado a soltar los pesos emocionales con los que traerán llenas sus sobrecargadas mochilas, en su vuelta al cole.

Una vez que tomen conciencia de su sentir pesado y doloso, a través de esta propuesta de actividades se les ofrecerá un modo de descargarse para ayudar a ajustar su latir emocional, de modo que no le provoque daño psicológico.

Como los ejercicios fueron diseñados para ser aplicados con adultos, hemos adaptado el lenguaje de forma que puedan ser utilizados con el alumnado de Primaria.

### DESARROLLO:

#### **Ejercicio 1: El “soplo” de la descarga. Soltar y descargar con el soplo de la espiración** (*Descanser*, páginas 95-96)

La espiración hay que realizarla respetando siempre el propio ritmo y las propias características de cada persona.

Con la espiración podemos soltar mucho más que el aire. Podemos espirar (momento de la respiración en la que soltamos el aire) con la conciencia de soltar, además del aire, la sobrecarga y el sobrepeso que podamos tener en nuestro cuerpo y en nuestra vida.

- *Túmbate en el suelo. Se trata de incorporar en el momento de la espiración o soplo, la conciencia de ir soltando y descargando el peso de la tensión, del cansancio...*
- *De todo el cuerpo, globalmente*
- *De los ojos (los ojos se ablandan y la mirada va reposando en la parte occipital de la cabeza)*
- *De las mandíbulas (se sueltan con cada espiración)*
- *Del cuello (se abre, se relaja por dentro cada vez que sueltas el aire)*
- *De los hombros (tienden a distanciarse, a separarse el uno del otro con cada espiración)*
- *De toda la espalda (la espalda se alarga y se ensancha al soltar el aire)*
- *De las piernas, pies y dedos de los pies*
- *De los brazos, manos y dedos de las manos*

*Finalmente, deja que tu lengua salga de la boca y déjala descansar en el labio inferior y pegada al labio superior (como si formarás una especie de "bocadillo de lengua"). Piensa que con cada soplo tu lengua crece y se expande, como si fuese un globo que inflas con cada espiración.*

*Quédate en esta posición, simplemente consciente de la presencia de la lengua en tu boca. Puedes decirte internamente: "Soltar, soltar, soltar...". Quédate respirando y descansando en esta posición el tiempo que desees.*

## **Ejercicio 2: El movimiento de la descarga** (*Descanser*, páginas 182-183)

Acostados en el suelo, en posición de semisupino.

Coger dos piedras (del mismo peso y de un tamaño que permita cogerlas bien), una en cada mano. Cogerlas como si estuvieran pegadas a nuestro cuerpo, sin apretar y con la tensión justa para sostenerlas sin que las manos se tensen en exceso, ni que se caigan.

Percibir las sensaciones que nos llegan de las piedras: temperatura, textura, peso...

Esas piedras van a simbolizar durante todo el ejercicio el peso, la sobrecarga que hay en nuestro cuerpo y en nuestra vida. En particular, esas emociones que hemos sufrido durante el período de confinamiento (el miedo, la frustración, la tristeza, etc.).

Levantamos los dos brazos hacia arriba, de manera que las dos piedras se toquen. Ponemos en ellas lo que nos pesa, sobrecarga que no nos deja sentirnos bien.

Poco a poco, muy, muy lentamente, con un movimiento lo más lento posible, pero moviendo, dejamos que los brazos vayan descendiendo hasta que el dorso de las manos toque el suelo y puedan descansar en él.

Hacer una pausa y descansar en la sensación de apoyo del dorso de las manos con el suelo.

Puede iniciarse un movimiento muy lento de suspensión de los brazos hacia arriba hasta que las piedras vuelvan a tocarse y emprender, de nuevo, el movimiento de bajada. Este proceso de subidas y bajadas de los brazos puede realizarse las veces que se desee.

(Observación: es muy probable que se genere una vibración, una especie de temblor en los brazos o en la zona alta del pecho. No hay que asustarse por ello, simplemente la energía está soltando el exceso de tensión de la musculatura.)

Una vez realicemos varios movimientos de subir y bajar, en el último de ellos, cuando nuestras manos toquen el suelo, soltaremos sin brusquedad, nos desprenderemos de las piedras, dejándolas a un lado en el suelo.

Hacer varias respiraciones profundas sintiendo el "peso" fuera de nosotros.

Reiterar el movimiento de subida y bajada de los brazos, pero ya sin el peso de las piedras. Cuando se desee, pasar al movimiento libre de los brazos. Abandonarse a la libertad del propio cuerpo que sabe cómo moverse para descargarse.

Acabar acostados, con los pies extendidos y los brazos en cruz. En esa posición simplemente "respira y descarga, descarga y descansa".

## RECURSO 7.1: Juegos para mantener la distancia física

FIN 7: *Humanizar la “nueva anormalidad” ... Reinterpretando la distancia de seguridad desde la cercanía emocional*

AUTORÍA: Yenifer M. Rodríguez Acosta

### RESUMEN:

Este recurso consiste en un conjunto de actividades de carácter lúdico para jugar “con la distancia física” de manera que podamos naturalizarla y sustraerle el componente emocional aversivo que conlleva, sin que ello suponga restarle la relevancia que tiene como medida de prevención de contagios.

Se trata de cargar positivamente, con alegría, a esos dos metros a través de nuestra creatividad emocional, como una manera de reinterpretar la separación, aceptándola como la expresión de respeto a la salud del otro, pero sin la imposición de la norma, sino como un recordatorio de los lazos que nos unen a pesar de la distancia.

### DESARROLLO:

Antes de realizar los juegos se recomienda realizar un ejercicio de reflexión con el alumnado a través de una serie de preguntas orientadas a entender el sentido de las actividades que vamos a desarrollar:

- ♥ *¿Cómo se sienten al no poder tocar, abrazar, besar al otro?*
- ♥ *¿Qué significa la distancia de seguridad interpersonal?*
- ♥ *¿Cuál creen que es el sentido que tiene el no poder tocar al otro y tener que mantener la distancia?*
- ♥ *¿Tener que estar a distancia es igual que no poder relacionarnos? ¿Por qué?*
- ♥ *¿Y si nos divertimos manteniendo las distancias?*

### Juego 1: Muévete conmigo

- ♥ **Temporalidad:** 15/20 minutos
- ♥ **Materiales:** Cuerda o hilo grueso

Iniciaremos la actividad dándole a cada alumno/a una cuerda/hilo de 2 metros aproximadamente. Les indicaremos que deben colocarse en círculo y que cada uno debe coger dicha cuerda/hilo por un extremo, dándole el otro al compañero de la izquierda. La cuerda/hilo debe estar casi tensa, para así estar todos unidos, pero manteniendo la distancia de seguridad.

Posteriormente un alumno/a elegido por el resto de compañeros/as o por el docente empezará a mover la mano derecha (como decida: en círculos, de arriba hacia abajo, etc.) y el compañero/a del lado derecho imitará el movimiento con su mano derecha y así sucesivamente hasta completar una vuelta al círculo.

Después les indicaremos que pueden volver a empezar, pero añadiendo una variante al juego, pueden cambiar la dirección del movimiento (en lugar de hacerlo con la mano derecha hacerlo con la izquierda), jugando al despiste y obligándolos/as a estar muy atentos al movimiento de la cuerda/hilo.

## **Juego 2. Cuidado con el fuego**

- ♥ **Temporalidad:** 15/20 min.
- ♥ **Materiales:** Cuerda o hilo, pegatina roja y anillas pequeñas

Comenzaremos el juego formando parejas, para posteriormente darles a cada una de ellas una cuerda de 2 metros y un poco más; la cuerda tiene que tener en cada extremo una pegatina roja (2 metros justos de separación entre ellas) y una verde en el centro.

Se les indicará que tienen que tensar la cuerda y una vez tensa cada participante del juego deberá introducir una anilla por su extremo de la cuerda que deben mover con el fin de que toque la pegatina verde. El primero que consiga llegar gana la partida.

Se debe tener en cuenta que no se pueden tocar las pegatinas rojas, ya que representa el fuego y la anilla se quemaría.

- *Variante: Para complicarlo un poco más podrían jugar en tríos y así cada alumno tendría que estar pendiente a dos cuerdas y anillas.*

## **Juego 3. Las islas**

- ♥ **Temporalidad:** 15/20 min.
- ♥ **Materiales:** Pegatinas o folios, música y altavoces

Iniciaremos el juego indicando al alumnado que vamos a colocar unos folios/pegatinas por el suelo que representarán islas en el océano (las islas separadas a 2 metros de distancia entre sí). Pueden decorar las islas como deseen, ya que cada uno tendrá la suya.

Posteriormente, se les explicará en qué consiste el juego: deberán moverse por el aula con total libertad (manteniendo la distancia de seguridad), bailando al ritmo de la música. Cuando algún alumno o el docente se dé cuenta de que no se está manteniendo la distancia tendrá que avisar al grupo y se parará la música. Para ello tendrán que elegir por consenso una palabra clave; cuando se diga esa palabra clave cada uno/a deberá ir hacia su isla.

Una vez estén todos/as en su isla se comentará qué ha pasado y posibles soluciones para que podamos movernos sin incumplir la distancia de seguridad “¿Que has visto para tener que decir la palabra clave? ¿Qué creéis que podemos hacer para que eso no suceda?”. Después de la pequeña reflexión comenzará a

sonar la música de nuevo y el alumnado podrá comenzar a moverse por el aula. Se pueden jugar unas cuantas veces e ir reflexionando si se van mejorando los errores cometidos.

- *Variante: Cada partida pueden intercambiarse las islas.*

#### **Juego 4. Globo con mensaje**

- ♥ **Temporalidad:** 15/20 min.
- ♥ **Materiales:** Globos, folios, hilo/cuerda.

Comenzaremos la actividad indicándoles que se deben poner en parejas, uno enfrente del otro, a dos metros de distancia. A cada alumno/a se le dará un globo, al que tendrán que colgar una notita con un mensaje positivo hacia su compañero/a. El globo representa “te cuido, no te toco” y la notita “te valoro a distancia” (veo, en la distancia, lo positivo que hay en ti).

Se debe incidir en que el mensaje tiene que ser positivo y que, una vez lo tenga el compañero/a, este lo leerá en alto para que el resto del grupo conozca su contenido. Una vez preparada la notita, lo lanzarán hacia el compañero/a para que reciba su notita con mensaje positivo; se intentará que el globo no llegue al suelo. Cuando todo el grupo tenga su notita procederán a leerla en voz alta.

- *Variante: Se puede hacer utilizando una cuerda. Un miembro de la pareja introducirá la nota por su extremo de la cuerda y, por medio de movimientos, la moverán hasta que la notita llegue al otro extremo donde está su pareja de juego, quien la cogerá y después mandará la nota escrita por él/ella hacia el otro extremo. Cuando ambos tengan las notas las leerán.*

Este juego se puede hacer una vez por semana para que todo el grupo reciba mensajes de los diferentes miembros de la clase.

## RECURSO 7.2: Orientaciones para ayudar al alumnado a “estar cerca a distancia”

FIN 7: *Humanizar la “nueva anormalidad” ... Reinterpretando la distancia de seguridad desde la cercanía emocional*

AUTORÍA: Mónica Viña Salguero

### RESUMEN:

Existen otras maneras de conectar con las personas, aunque no puedas tocarlas. En este recurso se ofrecen una serie de orientaciones, así como actividades inspiradas y adaptadas del libro “*Burbujas*”.

A través de esta propuesta podemos establecer un paralelismo con los grupos de convivencia estable o “grupos burbujas” que, por normativa, tendremos que organizar en la vuelta al colegio en septiembre.

Cada persona necesita su espacio, y este puede variar mucho de un individuo a otro, por ello con este recurso se ayuda a reflexionar sobre la toma de conciencia relacionada con “*el espacio que todas las personas tenemos, y que según el estado de ánimo o la compañía o el momento podemos decidir compartir o no con los demás*”.

Además, se incorporan una serie de sugerencias sobre cómo abordar de manera compartida, consensuada y positiva los aspectos organizativos y de convivencia que va a suponer este “relacionarnos a distancia” en el cole.

### DESARROLLO:

Comienza el nuevo y excepcional curso escolar 2020-2021 con toda una serie de normas, protocolos y planes, entre ellos, y quizá el más destacado, es el de mantener la distancia física entre las personas que no forman parte de la unidad familiar. En los centros educativos esto supone un cambio muy importante y, a la vez, un desafío para profesorado y alumnado.

Podemos enfrentarnos a ello como un reto temporal a superar o quedarnos en la frustración y aplicar la normativa sin buscar soluciones alternativas que hagan que la circunstancia sea más llevadera.

El texto del libro “*Burbujas*” habla sobre el espacio personal de cada persona, de tal modo que podemos iniciar el curso planteando al alumnado la importancia de que conozcamos cómo es nuestra **burbuja personal** (actividades de autoconocimiento) y, posteriormente, hacerlo extensivo a que durante el curso que se inicia hasta que tengamos una vacuna debemos establecer “burbujas” en el centro escolar con el grupo de compañeros y compañeras de clase, sin poder compartir nuestro espacio con los otros.

Esta analogía puede ayudar al alumnado y el profesorado a establecer pautas comunes sobre el respeto a la distancia física entre las personas, como una

forma de cuidarnos y a la vez buscar nuevos modos de relacionarnos en la distancia, siendo especialmente cuidadosos y cuidadosas, tratando de prestar atención a las reacciones de los demás, sus gestos, sus emociones y, de esta forma, poder conseguir un encuentro amable y amoroso entre las burbujas individuales dentro del grupo y las burbujas clase con el resto del centro.

Para ello, estableceremos pautas para acercarnos e interactuar, especialmente las primeras semanas de clase en septiembre, ya que al principio puede resultarles difícil no poder abrazar, tocar o besar a sus compañeros/as y docentes.

El simbolismo sencillo y visual de las burbujas, del que hablan las autoras del libro citado, nos permitirá trabajar diferentes temas tanto con el alumnado como el profesorado: empatía, respeto, los límites, el compartir, la cercanía etc.

### **1) Somos como una burbuja**

Una vez que el alumnado esté ubicado en su grupo, podemos tener en el aula una pajita para hacer burbujas y soplar. Veremos las reacciones del alumnado intentando tocarlas y explotarlas y a partir de ahí proponemos la lectura del texto.

*Burbuja, Burbujas,  
Pompas de jabón,  
un espacio necesario  
donde solo existo yo.*

### **2) Conozco mi burbuja personal**

A partir de este juego desarrollaremos una actividad para desarrollar la conciencia emocional. Dar las siguientes indicaciones:

*Todas las personas nacemos con una burbujita. La de unos es más grande y la de otros más... ¿Cómo es tu burbuja personal?*

Entregar al alumnado una burbuja dibujada en un folio y que la rellenen con sus características personales haciendo especial atención a su carácter y sus cualidades emocionales, no tanto a su físico.

Las burbujas una vez finalizadas se pueden colorear y colgar por el aula y nos permitirán conocer al resto de nuestros compañeros/as y docentes.

### **3) ¿Qué crees que puede hacer romper tu burbuja?**

Las burbujas son diferentes y por ello unas son más delicadas que otras y esto hace que sean más frágiles y cuando nos acercamos demasiado se rompen. A partir de esta cuestión pedimos al alumnado que reflexione sobre qué cosas o acciones harían vulnerable a su burbuja. Para no invadir los espacios

personales de cada uno/a podemos pedirle que nos lo escriban en un sobre anónimo, hasta que vayan decidiendo si desean compartirlo. De esta forma validaremos aquellos sentimientos que les producen temor o miedo, pero respetando su espacio.

Se puede hacer una burbuja gigante con todo lo recogido para conocer el sentir del grupo.

#### **4) ¿Cómo proteger nuestra burbuja?**

Cuando una burbuja se rompe en una persona, surge el llanto si es un bebé o también, cuando somos más mayores, otras formas de expresar los sentimientos de pena, como una manera de comunicar que necesitamos protección.

Plantear la pregunta: *¿Y tú cómo te sentirías protegido? En tu grupo clase, en el cole, en casa...*

En asamblea hacemos una lluvia de ideas y soluciones que nos ayuden a conocer qué medidas de protección necesitamos. Pueden surgir medidas a nivel emocional y otras a nivel de recursos que permitan protegernos frente al virus, con lo cual es el momento de ir introduciendo las pautas y normas comunes a seguir para el protocolo Covid-19 de los centros, de forma consensuada en el grupo, asumiendo el cumplimiento de estas normas como una medida de protección de nuestra burbuja personal y nuestra burbuja colectiva que es la clase y el centro.

Elaborar un mural de normas necesarias, basadas en un principio de cumplimiento para protegernos y con una redacción en positivo.

#### **5) ¿Cómo podemos relacionarnos con otras burbujas?**

Este curso debemos relacionarnos de otra forma con el resto de nuestros compañeros, compañeras y también con los docentes. No poder tocarnos no significa que tengamos que mantener una distancia emocional. Para entender mejor esto, te proponemos algunas ideas de cómo relacionarnos en la distancia, aunque seguro que tu fantástica creatividad te ayudará a alumbrar ideas estupendas que puedes añadir al panel de clase.

Crear un panel en el aula donde apuntaremos diferentes ideas para relacionarnos afectivamente, pero manteniendo la distancia de seguridad. El panel puede estar abierto a añadir semanalmente nuevas ideas.

- En el aula:
  - Saludarnos. Inventar y crear nuevas formas de saludos. Por ejemplo, saludar con la mano sin tocarse, dar besos volados, inventar una palabra o un gesto.

- Expresiones redactadas en positivo para mantener las distancias sin ser agresivos con el lenguaje. Por ejemplo:
  - *¿Te importaría separarte y no invadir mi burbuja?*
  - *Me siento más seguro/a si te pones la mascarilla.*
  - *Todavía no podemos compartir materiales.*
- Inventar un lenguaje con códigos de manos con los que expresar afectos sin establecer un contacto corporal.
- En los pasillos y zonas comunes:
  - Crear expresiones proponiendo lo contrario a ... Por ejemplo, en lugar de decir: *“no camines por ahí”*; inventar otra manera de comunicarlo: *“camino equivocado”* o *“estás fuera de tu vía”*.
- En el patio:
  - Elaborar un listado de juegos que no requieran contacto para jugar en el recreo. Por ejemplo: bailes, El teje, Gallinita ciega, Veo Veo, Un, dos, tres pollito inglés...
- Espacios seguros para compartir.
  - Crear, en los diferentes rincones del patio, lugares o rincones delimitados, en los que, marcando la distancia de seguridad el alumnado pueda acudir a ellos para contar a un amigo/a o docente algo que le preocupe o desee compartir.
  - Pueden ser espacios decorados de forma especial e invitar a la calma y aportar refugio o protección en algún momento del recreo o de realización de actividades al aire libre.
  - Estos puntos estarán supervisados por docentes o alumnado mayor del centro para que se cumplan las normas de seguridad y sean desinfectados con frecuencia.

## 6) **¿Cómo podemos relacionarnos de forma flexible?**

La tendencia de las personas adultas es el uso de la prohibición. Teniendo en cuenta esta premisa si los adultos cambiamos la forma de comunicarnos con nuestro alumnado, estos aprenderán a usar un lenguaje más flexible y positivo.

Empecemos por comprender que los niños y niñas no entienden “el no” de la misma forma que los adultos. El “no” es una negación a sus deseos “no me dejan hacer lo que quiero” y les provoca frustración.

En lugar de decirle lo que no queremos que haga, le comunicamos lo que puede hacer. Por ejemplo, el alumno está saltando en la zona del patio que no le corresponde a su grupo y no queremos que salte en esa zona; en lugar de decirle *“no saltes sobre en esa zona del patio”*; le decimos, *“¿Por qué no te incorporas a la zona que tienes asignada en el patio?”*. Así les invitamos a hacer lo que nosotros queremos que haga cumpliendo las normas acordadas y sin crear tanta frustración.

Te proponemos un listado de afirmaciones que pueden ayudar al alumnado, en los primeros días, a crear el hábito de dirigirse a los demás de forma respetuosa y aplicando la disciplina positiva.

- *Te importa seguir andando por el lado de tu derecha.*
- *Me siento más seguro si mantienes la distancia en la cola.*
- *¿Me puedes dejar tus manos para añadirte el gel?*
- *Puede ser que estés demasiado cerca de tu compañero/a.*
- *¿Podrías la próxima vez entrar con el turno de tu grupo?*
- *¿Buscamos otra forma de jugar en la que mantengamos la distancia?*
- *Disculpa, este es el sentido que debemos usar para entrar.*

### 7) **¿Cuánto puedes acercarte a otras burbujas?**

Los momentos para compartir espacios en el centro van a cambiar de forma muy drástica. Será necesario, al inicio de curso, establecer las delimitaciones dentro del aula por pupitres, de los patios y de los flujos de circulación por pasillos y zonas comunes. Primero, con el profesorado y, posteriormente, mostrárselo al alumnado.

Surgirán las preguntas: ¿Por dónde puedo pasar? ¿Por aquí puedo entrar? ¿Cuánto me puedo acercar? Ante este aluvión de interrogantes podemos plantear diferentes propuestas:

- ♥ Cartelería elaborada por el propio alumnado en la que se indique los espacios, a quiénes están permitidos acceder, aforos, distancias ...
- ♥ Se puede hacer primero un recorrido virtual dentro del aula en la pizarra digital y luego realizar el recorrido por el centro para familiarizarse con el espacio y dar así seguridad.
- ♥ Crear guías-ayudantes entre el alumnado mayor, que puedan asistir, los primeros días de clase (portando la correspondiente mascarilla de protección), a los docentes responsables de las aulas de los más pequeños que aún no saben leer. También se podría grabar un vídeo con los mayores del cole explicando por dónde pueden transitar y visionarlo en el aula.

Todas las herramientas que utilicemos para dar información a nuestro alumnado y profesorado les harán sentirse más seguros y el miedo podrá ir desapareciendo para afrontar la “nueva normalidad”.

## **RECURSO 7.3: Propuestas para llenar emocionalmente las ausencias**

FIN 7: *Humanizar la “nueva anormalidad” ... Reinterpretando la distancia de seguridad desde la cercanía emocional*

AUTORÍA: Sara Reyes Fuentes

### **RESUMEN:**

La distancia puede generar vacíos, por tanto, sea porque algún/a alumno/a no asista como medida preventiva de confinamiento, sea porque se ha reducido la ratio de la clase para asegurar la distancia de seguridad, se significarán las ausencias a través de los espacios y/o pupitres sin ocupar.

Las finalidades de esta dinámica son dos:

- Expresar las diferentes emociones que nos provocan las ausencias de nuestros compañeros.
- Fomentar la vinculación grupal a través del ritual simbólico de hacer presente al compañero ausente.

Este recurso ofrece una actividad con la que trabajar la experiencia de esos vacíos emocionales, asumiendo que, aunque nuestra aula pueda cambiar físicamente en cuanto la distribución de los espacios, el grupo de clase puede mantener sus lazos, a pesar de la distancia.

Se trata de utilizar esta situación como una metáfora de la distancia de seguridad: podemos estar separados físicamente, pero eso no implica que lo estemos emocionalmente, si mantenemos nuestra conexión afectiva con nuestros/as compañeros/as.

### **DESARROLLO:**

Esta dinámica requiere la creación del farol, para lo que necesitaremos cartulina de colores, papel de celofán, ceras, rotuladores, pegamento, tijeras, elementos de decoración.

#### **I. Amigos en la distancia**

Invitamos al alumnado a pensar sobre los amigos/as que tenemos y no vemos con mucha frecuencia (antes de la situación del Covid). Muchas veces escuchamos a los demás decir: “No veía ni abrazaba a mi amigo desde hace años... Ayer quedamos y fue como si no nos hubiéramos separado nunca...” ¿Qué creen que quiere decir esto? ¿Les ha pasado? ¿Dejamos de querer a nuestros amigos por no estar cerca? ¿Por no tener contacto? ¿Dejamos de recordarlos con amor por no tenerlos al lado? ¿Cómo creen que se sentirían ellos/as por no tenernos cerca?

Entonces podemos decir que, a pesar de la distancia, de no tener contacto, hay relaciones emocionales tan potentes, con una vinculación tan poderosa, que ni el tiempo ni la distancia pueden romper o desgastar, pues, aunque haya una ausencia física y veamos el vacío (de la persona física en las mesas de clase),

llevamos a nuestro amigo en el corazón, ya que forma parte de nuestro ser y su luz brilla dentro de nosotros.

## **II. Los vacíos de nuestra aula-hogar**

Vamos a observar nuestra aula unos minutos. ¿Está igual que el año pasado? ¿En qué se diferencia? ¿Hay lugares vacíos? ¿Qué llenaba ese vacío el año pasado? ¿Cómo nos sentimos al ver la mesa vacía? ¿Qué representa ese sitio vacío? Dejamos que expresen sus ideas y emociones de forma compartida en el grupo.

Realizamos un ejercicio rápido de visualización. Vamos a cerrar los ojos, respiramos hondo y vamos a recordar un día del año pasado cuando estábamos todos juntos. Los alumnos deben visualizar cómo se saludaban, de lo que hablaban, cómo se reían, cómo se sentaban, etc. Una vez lo visualicen comentaremos: ¿Qué día recordasteis? ¿Con quién estabais? ¿Qué hacíais? ¿Os reíais? ¿Os abrazabais? ¿Cómo creéis que os sentíais? ¿Podemos tener un día igual ahora? ¿Cómo nos hace sentir?

Ahora observaremos nuestra nueva clase durante unos minutos en silencio, fijándonos en los vacíos que tenemos delante. Una vez lo observemos, vamos a compartir cómo nos sentimos frente al vacío, qué representa, qué emociones me provoca y qué podríamos hacer con ese hueco que queda y representa a mi amigo/a tan querido/a.

Concretamos entre todos las ideas que hayan surgido. Como decíamos, aunque nuestro amigo/a no esté con nosotros físicamente, no quiere decir que haya desaparecido, pues si lo añoramos y queremos, aún estamos conectados y su esencia (su luz) nos acompaña, nos sigue y se queda con nosotros/as.

Proponerles lo siguiente: ¿Qué os parece si convertimos esa ausencia física que deja su mesa solitaria, en un espacio que represente y honre la esencia del compañero/a?

## **III. Creación del farol**

Se les lanzará una pregunta para que debatan sobre ella ¿Cuándo sabemos que hay gente en una casa? Dejamos un tiempo para el desarrollo de ideas y si a nadie se le ocurre, el/la profe plantea la idea que conecta con el farol: “cuando está la luz encendida”.

Siendo nuestros compañeros/as llamas de luz que dan calor e iluminan nuestro hogar, al igual que lo somos nosotros, vamos a crear un mini farol que represente a nuestro compañero/a, en el que escribiremos cualidades y habilidades que le definen, para colocarlo en su sitio vacío y que se haga presente en nuestra aula-hogar. Así su esencia simbólica estará presente y nos acompañará y calentará en esta nueva realidad.

## **IV. Ritual del farol**

Una vez tengamos los faroles que representan a nuestros amigos/as, los pondremos en nuestra aula. Realizaremos un pequeño ritual en el que los alumno/as colocarán el farol correspondiente en el sitio del compañero/a

ausente, diciendo: eres importante para nosotros/as, tu esencia está presente, eres parte de nuestro grupo (de nuestra familia).

Pueden ser los propios alumnos/as los que decidan qué decir al colocarlo o utilizar una frase que sea inspiradora. Por ejemplo: *Un amigo es la forma material con la que la vida nos abraza en el reconocimiento perfecto de lo que somos, es un tesoro del y para el espíritu.* (José M.<sup>a</sup> Toro)

## **V. Reflexión final**

Una vez realizado el ritual, comentaremos en grupo cómo nos hace sentir ver la clase con los faroles y sin ellos, cómo nos sentimos al entrar en clase y cómo nos sentimos ahora, qué emociones experimentamos, etc., para intentar llegar a la conclusión de que nuestros compañeros/as están presentes, nos acompañan y que no han desaparecido.

## RECURSO 7.4: Dinámica “Sawubona/Te veo”

FIN 7: *Humanizar la “nueva anormalidad” ... Manteniendo el con-tacto emocional*

AUTORÍA: Sara Reyes Fuentes

### RESUMEN:

En este recurso se ofrece una dinámica basada en el saludo de las tribus del Natal, en Sudáfrica: “sawubona”, que significa literalmente “te veo, eres importante para mí y te valoro”. Es una forma de visibilizar al otro, de aceptarlo tal y como es, con sus virtudes, matices y también con sus defectos. En respuesta a este saludo el término utilizado es “shikoba”, es decir, “entonces yo existo para ti”.

El primer objetivo de la propuesta es fomentar en nuestro alumnado una vinculación colectiva y una identificación grupal, a través de un saludo alternativo de carácter profundo, amoroso y comprensivo, que favorezca el con-tacto emocional entre ellos/as.

Además, siguiendo la lógica del gesto de la tradición zulú, se persigue promover un clima de aceptación del otro, a pesar de los errores que pueda cometer, sobre todo en lo relativo al incumplimiento de las normas de comportamiento para la prevención de contagios.

Sin restarle importancia alguna a dichas normas, se ofrece una manera de mirar al compañero/a desde la compasión, el aprecio y el sentirse parte de una misma “tribu”, corresponsables de nuestra convivencia

### DESARROLLO:

#### I. ¿Qué es una tribu?

Muchas de las formas de relacionarnos tienen que cambiar por el distanciamiento social, ya sean saludos o expresiones diarias de amor y cariño, pero tenemos la posibilidad de crear nuestros propios saludos y expresiones que no impliquen contacto. ¿Qué os parece si lo hacemos conjuntamente como si fuéramos una tribu? ¡Vamos a crear nuestra tribu!, con nuestras directrices y normas, pero antes, vamos a conocer a una tribu que tiene el saludo más amoroso del mundo para inspirarnos en ella.

#### II. Relato

*Existe una tribu africana de la zona sur del continente que tiene una bonita y, a la vez, curiosa costumbre. Cuando alguien miembro de la tribu hace algo incorrecto a los ojos de los demás, estos le llevan al centro de la aldea y durante dos días le van diciendo todas las cosas buenas que él o ella ha hecho hasta entonces. Lo hacen a través de un saludo, Sawubona, que significa: “te respeto,*

*te veo, eres importante para mí". En respuesta, las personas contestan Shikoba que significa: "entonces, yo existo para ti".*

*Esta tribu piensa que todos venimos a esta vida terrenal como un ser humano bueno y que está lleno de amor. Cada uno de nosotros, deseamos seguridad, amor, paz y felicidad, pero, a veces, en la búsqueda de esas cosas, las personas cometemos errores y es aquí donde ellos logran hacer algo distinto diferente. La tribu percibe esos errores como gritos de ayuda a la comunidad. Así que, todos se unen para "levantarlo", para reconectarlo con quien es realmente. Hasta que se acuerda totalmente de la verdad de la cual se había desconectado temporalmente, que él o ella es bueno/a, es respetado, valorado e importante para toda la tribu.*

¡Maravilloso! ¿Verdad?

Invitamos a los alumnos/as a comentar las diferencias que hay entre lo que hacemos como sociedad por norma general ante los errores de los demás que nos perjudican y lo que hace la tribu africana. ¿Qué hacemos nosotros por regla general cuando alguien comete un error? ¿Cómo reaccionamos? ¿Cómo nos sentimos? ¿Qué le decimos a quién cometió el error, los criticamos, le gritamos... etc.? ¿Qué hace la tribu? ¿Cómo actúan?

### **III. Vivenciando/experimentando el error**

Vamos a experimentarlo por medio de una representación teatral. Haremos dos mini grupos respetando la distancia de seguridad, donde un alumno/a, de forma voluntaria, se pondrá en el centro y será el que "supuestamente" cometió un error que perjudica al grupo. Por ejemplo: tosió al lado de un compañero, estornudó sin llevar la boca al codo, etc. En el primer mini grupo reaccionaremos como normalmente hacemos en nuestra vida diaria (las respuestas en este sentido girarían en torno a: me vas a contagiar, eres vírico, etc.) y, en el segundo, siguiendo las pautas de la tribu africana (las pautas serían: entendemos tu equivocación, recuerda que eres bueno y valioso, etc.).

Una vez terminemos la representación, iniciamos la reflexión, preguntando al protagonista cómo se ha sentido cuando han reaccionado de la forma habitual y con las pautas de la tribu africana. ¿Cómo creen los miembros del grupo que se sintió el protagonista? ¿Cómo te has sentido diciéndole palabras feas y gritándole? ¿Y cuando utilizabas palabras amorosas y de apoyo? ¿Cómo se sentirían mejor? ¿Con la manera en que lo hacemos nosotros o a la manera de la tribu?

Una vez tengamos todos los datos necesarios a partir de las reflexiones y la experimentación, estamos listos para crear nuestra tribu.

### **IV. Creación de nuestra tribu**

Bien, ahora crearemos nuestra tribu, teniendo como base el ser consciente del compañero/a de forma pausada, donde miremos al otro de forma relajada, donde

sintamos y escuchemos con atención para vislumbrar el alma del otro, aunque cometa errores que perjudican al resto, y poder abrazar sus rincones oscuros, sus heridas o acciones que descuidan al grupo.

Primero establecemos entre todos el nombre de la tribu y nuestro saludo-lema, como hacían en la tribu africana: yo te respeto, te valoro y eres importante para mí. Posteriormente estableceremos nuestras interacciones con palabras, gestos, miradas, bailes...

Lo siguiente es determinar las normas de convivencia: mantendremos la distancia para cuidarnos entre nosotros, nos mandaremos besos volados, nos guiñaremos el ojo, etc. También crearemos el proceso adecuado para tratar con los posibles errores a la hora de seguir las normas creadas por el grupo.

Por ejemplo: en el momento en que se produzca el error, nos levantaremos de la silla, nos giraremos hacia el compañero que cometió el error y le diremos: yo te respeto, te valoro y eres importante para mí. Pudiendo acompañar estas palabras con gestos, como, por ejemplo: *yo te respeto/te veo* con un gesto de los dedos desde tus ojos hacia sus ojos; *te valoro*, dos dedos formando un corazón; y *eres importante para mí*, haciendo un gesto circular con la palma en el corazón.

## V. Compromiso

Ahora que conocemos esta forma maravillosa de apoyar a los compañeros/as cuando cometen un error y hemos decidido llevarla a la práctica en nuestra tribu, hacemos un pequeño compromiso grupal.

Cuando un alumno/a cometa un error, si en lugar de apoyarlo, lo enjuiciamos y le hacemos reproches, el resto de los compañeros, apoyará y reconfortará al compañero/a que cometió el error y también al que le hizo el reproche. Recordándole que somos la tribu que acompaña y acoge y que todos somos valiosos.

## VI. Celebración tribal

Y para finalizar, ¿Qué les parece si celebramos el nacimiento de nuestra tribu con una canción? Propongo *Hay un amigo en mí* de *Toy Story*. ¡Cantemos y bailemos!

*Hay un amigo en mí, hay un amigo en mí  
Cuando echas a volar y tal vez  
Añores tu dulce hogar  
Lo que te digo debes recordar  
Porque hay un amigo en mí  
Sí, hay un amigo en mí  
Hay un amigo en mí  
Hay un amigo en mí  
Y cuando sufras aquí me tendrás  
No dejaré de estar contigo, ya verás*

*No necesitas a nadie más  
Porque hay un amigo en mí  
Hay un amigo en mí.  
Otros habrá tal vez mucho más listos que yo  
Eso puede ser, tal vez  
Mas nunca habrá quien pueda ser  
Un amigo fiel y tú lo sabes  
El tiempo pasará, lo nuestro no morirá  
Lo vas a ver, es mejor saber  
Que hay un amigo en mí  
Hay un amigo en mí*

(NOTA. Sería interesante que esta propuesta de tratar los errores se utilizase, de forma simplificada, en cualquier circunstancia que ocurra dentro del aula durante el curso escolar.)

## RECURSO 7.5: Saludos emocreativos

FIN 7: *Humanizar la “nueva anormalidad” ... Manteniendo el con-tacto emocional*

AUTORÍA: Yenifer M. Rodríguez Acosta

### RESUMEN:

Con este recurso se pretende expresar, mediante saludos cargados de emocionalidad y creatividad (saludos emocreativos), el afecto hacia el otro e incentivar las relaciones sociales con los/as compañeros/as y profesorado, además de conocer diferentes formas de saludar en otras culturas.

Asumiendo que en este nuevo contexto, las pautas para relacionarnos socialmente han cambiado y que debemos ajustarnos a esta nueva realidad sin perder nuestra esencia humana de vinculación emocional, con esta actividad se le ofrece al alumnado una experiencia con la que pueda interiorizar el siguiente principio: aunque haya cambiado el gesto, impidiendo el contacto físico con el otro, la esencia sigue ahí, lo importante es hacer saber a los demás que estamos presentes en su vida y eso lo podemos expresar de diferentes formas.

### DESARROLLO:

#### 1. Introducción

Iniciaremos la actividad comentando al alumnado que vamos a hacer una dinámica sobre el saludo que se llama “Saludos Emocreativos”, para posteriormente preguntarles:

- ♥ ¿Qué significa para vosotros saludar?
- ♥ ¿Saludáis a todo el mundo igual, a un profe, a un amigo/a, a tu madre/padre, a un vecino/a?
- ♥ ¿Tenéis un saludo especial con alguien, en la familia, en la zona donde vivís o con los amigos?

A continuación, les pondremos en una situación en la cual les hacemos imaginar, a través de una serie de preguntas, que se ha prohibido saludar de cualquier forma (no solo mediante el contacto físico). *¿Imagináis que un día os levantáis y os enteráis de que se ha prohibido saludar de cualquier forma? Que tenemos que pasar junto a las personas sin ni siquiera mirarlas. Encendéis la televisión y véis que nunca más se podrá saludar. ¿Os lo imagináis? ¿Qué pasaría? ¿Cómo os sentiríais? ¿Cómo creéis que se sentiría la otra persona?*

Se les permite que expresen su opinión de forma libre recordándoles que no hay respuestas buenas o malas, todas son válidas.

#### 2. Saludos por el mundo

Tras las preguntas del apartado anterior hablaremos de los saludos que se realizan por el mundo, pudiendo introducirlo de la siguiente manera:

*“Saludar, en castellano, viene de la palabra salud, por lo que hacer un saludo es una manera de dar salud al otro. Según la cultura la manera de saludar/dar salud es diferente. Por ejemplo, en Japón se saluda haciendo una reverencia”.*

Se les hará partícipes, instándolos a que, si conocen alguna forma de saludo diferente a la nuestra, la compartan. Posteriormente comentaremos más culturas con sus maneras de saludarse y se hará el gesto de manera corporal.

### **3. Nuestro propio saludo**

En este apartado de la actividad les propondremos crear su propio saludo. Para ello, se les preguntará qué partes del cuerpo les parecen más importantes para saludar. De las que digan, deben decidir al menos tres zonas corporales y gestos que pueden hacer con esas zonas del cuerpo, recordando que, como medida de prevención de contagios, los saludos no deben implicar contacto corporal.

Ejemplo de zonas del cuerpo con las que saludar:

- Mis ojos: pueden hacer un guiño, mirar de una manera especial, levantar las cejas, etc.
- Mis brazos: pueden hacer gestos inventados en los que utilicen sus manos.
- Mi boca: pueden decir palabras positivas, sonreír, hacer morritos (si no tienen la mascarilla puesta), etc.
- Mis piernas: pueden hacer gestos inventados en los que utilicen sus piernas.
- Mi cuerpo entero: pueden hacer gestos inventados utilizando todo su cuerpo (ejemplo sacudirse).
- Mi nariz: pueden mover la nariz (si no tienen mascarilla).

Tras elegir las zonas corporales para saludar sería recomendable crear algún cartel recordatorio en el que aparezcan dichas zonas.

Posteriormente, deberán elegir una zona del aula que será destinada para dar salud/saludar, en la cual colgarán el cartel recordatorio, para que cada mañana puedan dar salud/saludar con la zona corporal elegida por el alumno/a y docente, desde ese rincón al resto de la clase.

*“Bueno chicos/as ahora vamos a elegir el rincón de la clase destinado para darnos salud/saludarnos, cada mañana desde ese rincón daremos salud/saludaremos al resto del grupo con la zona corporal elegida ¿qué os parece?”.*

Una vez elegido el espacio cada uno/a, de manera individual, se dirigirá a la zona para dar salud/saludar y hará un saludo personalizado con la zona corporal elegida. Cada día o cada semana (a elección del docente) cada alumno elegirá con qué zona realizará su saludo personalizado. Esta actividad se convertirá en un ritual del aula.

## RECURSO 7.6: Practicando “Codo con codo”

FIN 7: *Humanizar la “nueva anormalidad” ... Manteniendo el con-tacto emocional*

AUTORÍA: Pilar Gil Frías

### RESUMEN:

En este recurso se aporta un conjunto de actividades para utilizar educativamente la preciosa canción de Jorge Drexler “*Codo con codo*”, como un medio con el que abordar el “con-tacto” con los demás.

Se nos ofrece una manera original de trabajar con nuestro alumnado la paradoja de estar cerca a distancia, manteniendo el vínculo que nos une a los demás, practicando el pensamiento divergente y los lenguajes expresivos como el movimiento, la música y la poesía.

Aquí, la creatividad y la emocionalidad, cualidades esenciales de nuestra propia humanidad, van de la mano para ser utilizadas como instrumentos con los que transformar la afectividad desajustada de nuestro alumnado, que va a manifestarse en su volver al cole.

### DESARROLLO:

Para estas actividades tomaremos como punto de partida la canción *Codo con codo*, que Jorge Drexler compuso en los tiempos del confinamiento.

*Ya volverán los abrazos  
Los besos, dados con calma  
Si te encuentras un amigo  
Salúdalo con el alma.*

*Sonríe, tírale un beso  
Desde lejos, ¡sé cercano!  
No se toca el corazón  
Solamente con la mano.*

*Mira a la gente a los ojos  
Demuéstrale que te importa  
Mantén, a distancias largas  
Tu amor de distancias cortas.*

*Si puedes, no te preocupes  
Con ocuparte ya alcanza  
Y dejar que sea el amor  
El que incline la balanza.*

*La paranoia y el miedo  
No son ni serán el modo.  
De esta, saldremos juntos  
Poniendo codo con codo.*

### **1. Introducción**

Iniciar la propuesta de trabajo hablando en asamblea sobre las formas que conocemos de saludar, las diferencias que hay con otras culturas, incluso saludos según las etapas de la vida, para llegar a las nuevas maneras de saludar que han surgido a raíz de la “nueva normalidad”.

### **2. Movimiento**

Caminar libremente por la sala ocupando todo el espacio mientras suena alguna música de fondo alegre y positiva. Por ejemplo:

- *Another day of sun.* BSO *La La Land*.
- *Can't stop the feeling?* BSO *Trolls*.

Al cruzarnos con un compañero/a le saludamos de diferentes formas: por ejemplo, mostrando la palma de la mano, levantando los pulgares, guiñando un ojo, sacudiendo la mano, chocando el codo, haciendo una reverencia, etc. Animar al grupo a proponer formas diferentes y originales de saludar que no impliquen contacto físico estrecho.

### **3. Poesía y música**

Comenzamos leyendo la letra de la canción de Jorge Drexler, pero sin cantarla, como recitando un poema. Luego escuchamos la canción siguiendo la letra.

Comentamos de forma oral sobre el autor, el género cantautor, el acompañamiento instrumental, la rima, el pulso, la estructura de la canción, sus características musicales (ritmo, melodía, etc.). También nos detenemos en aquellas partes del texto que llamen la atención al alumnado.

Para hacer este análisis, y dependiendo de la edad del alumnado, podemos escuchar varias veces la canción y hacer ejercicios como:

- Marcar pulso al caminar o con percusión corporal.
- Marcar acento del compás.
- Contar los pulsos que tiene cada frase musical y movernos por el espacio cambiando de dirección o con un gesto diferente en cada nueva frase.

### **4. Espejo de emociones**

Organizados en parejas y situados frente a frente, un miembro de la pareja será espejo del otro. Siguiendo las indicaciones de la maestra/o expresarán diferentes emociones con la cara, con los gestos y la postura corporal. En un primer momento, la persona que hace de espejo debe permanecer inmóvil e inexpresiva y luego comenzar a imitar al compañero/a. Luego cambiaremos los papeles en las parejas.

Pondremos una música tranquila durante la actividad. Por ejemplo:

- *True colors*. (Piano cover de Attila Fias) Billy Steinberg y Tom Kelly.
- *Una mattina*. Ludovico Einaudi.

### **5. Debate**

A partir de la actividad anterior, plantearemos la reflexión en torno a las siguientes preguntas:

- ¿Cómo nos hemos sentido en los diferentes momentos y situaciones?
- ¿Qué diferencias hemos notado entre unas y otras?
- ¿Es importante saber expresar nuestras emociones? ¿Por qué?
- ¿Cómo nos sentimos cuando podemos conectar emocionalmente con otra persona?

### **6. Recreación corporal de la letra**

Organizados en pequeños grupos, se asigna una estrofa de la canción a cada uno de los grupos para que, a través de la expresión corporal (gestos, movimientos, etc.), recreen lo que describe la letra de la canción.

Finalmente, cada grupo representará su montaje mientras escuchamos la canción.

### **7. Mensajes directos al corazón**

La actividad tiene como objetivo establecer una comunicación emocional y original.

Primero, hay que elegir un ser querido (amigo/a o familiar) a quien se le va a enviar un mensaje cariñoso. El mensaje será breve y emotivo, por ejemplo “tengo ganas de abrazarte”, “quiero sentarme a tu lado y apoyarme en tu hombro”, “me gustan tus besitos divertidos”, “quiero que me leas mi cuento preferido”, etc. Aunque también dejaremos abierta la posibilidad de ampliar el mensaje o hacerlo en forma de poesía o pareado.

Ese mensaje va a traducirse con sonidos y/o el movimiento del cuerpo para expresarlo. Por ejemplo: creando un código de ritmos para las palabras, utilizando gestos y movimientos con acompañamiento de efectos sonoros, improvisando una melodía acompañada con percusión o con ayuda de una base musical.

El resultado final se muestra a los compañeros/as.

## **RECURSO 7.7: Actividad para humanizar la mascarilla: mi supermascarilla**

*FIN 7: Humanizar la “nueva anormalidad” ... Mirando el alma a través de la mascarilla*

AUTORÍA: Haridian Rodríguez López

### **RESUMEN:**

La mascarilla es un complemento corporal que va a acompañarnos durante bastante tiempo porque, aunque el alumnado que esté en un grupo estable de convivencia pueda prescindir de ella, su interacción con el resto y sus tránsitos por el colegio van a demandar que se aplique de forma frecuente.

Se trata de un reto complejo, porque debemos buscar la manera de hacer más humano un objeto que nos resta humanidad, en cuanto expresión emocional e identidad facial, y que además nos incomoda tener que utilizarla.

En este recurso tiene por objetivo familiarizar al alumnado con el uso adecuado de la mascarilla en el colegio, dotándola de un valor positivo por su función de ayuda para evitar los contagios. Además, se persigue provocar la identificación del alumnado con ella a través de tareas de personalización, utilizando para ello la expresión simbólica y plástica.

Otro objetivo secundario sería utilizar la mascarilla como un instrumento con el que cohesionar el grupo de clase y la valoración positiva entre el alumnado, por lo que se le “carga” de un componente de vinculación emocional.

### **DESARROLLO:**

Comenzaremos la actividad explicando a nuestro alumnado la importancia de la mascarilla para protegernos del virus y para proteger a los demás, pero que en esta ocasión también nos va a ser útil para presentarnos a los que nos rodean.

Previamente podemos aprovechar la ocasión para comentar el procedimiento para un uso correcto de las mascarillas y los aspectos que hay que tener en cuenta para que sean útiles en su función de evitar contagios.

Continuaremos presentando imágenes de diferentes superhéroes con la cara cubierta, como, por ejemplo, Batman, Ironman, Catwoman, Spiderman. Preguntaremos al alumnado qué tienen en común todos ellos, para intentar llegar a la conclusión de que llevan puesto antifaces o máscaras.

Plantaremos la cuestión sobre el motivo por el que llevan esos antifaces o máscaras, por ejemplo, para no ser reconocidos por los malvados con los que luchan o para protegerse, y les pediremos que intenten hacer un paralelismo con su mascarilla.

Para ello, deberán escribir en un trocito de papel una frase que empiece por: 'Mi mascarilla es importante para ...'

Una vez que cada niño y niña haya hecho su comparación sobre su mascarilla, continuaremos retomando los superhéroes, recordando al alumnado que cada superhéroe o heroína tiene su superpoder, algo que hace muy bien y con lo que ayuda al mundo para luchar contra los supervillanos. Podemos hacer un recorrido por diferentes superhéroes o heroínas localizando sus superpoderes.

A partir de ello, se invitará a que cada uno exprese cuál es el aspecto "poderoso" de su manera de ser o una especial habilidad personal que poseen y que podría ser beneficiosa para los demás. Después de darles un tiempo para reflexionar sobre su propio superpoder, deberán escribirlo en el mismo trocito de papel donde ya escribieron la comparación con la mascarilla.

A continuación, vamos a pedirles que doblen su papelito y que se lo 'regalen' a quien crean que lo puede necesitar, por ejemplo: un niño o niña escribe que se le da bien las matemáticas o dibujar y, a través del gesto de entregarle su papel escrito, simboliza que 'le regala' su habilidad a alguien, comprometiéndose en ayudar al otro compañero o compañera en esa labor.

Por último, les pediremos que decoren sus mascarillas con colores u otros materiales, poniendo un nombre inventado del superhéroe o heroína que cada uno/a es y la habilidad o poder que tienen, debiendo personalizar su mascarilla para que lo/a represente.

## RECURSO 7.8: Dinámica “Los ojos, el espejo del alma”

FIN 7: *Humanizar la “nueva anormalidad” ... Mirando el alma a través de la mascarilla*

AUTORÍA: Cecilia del Pino González

### RESUMEN:

Con este recurso se ofrece una dinámica para entrenar a nuestro alumnado a mirar con los ojos del corazón, de manera que podamos trascender el secuestro facial que puede provocar llevar la mascarilla, focalizando nuestro encuentro con el otro en la mirada recíproca.

Para ello se parte de la sabiduría popular que concibe a los ojos como “*el espejo del alma*” porque reflejan nuestra intimidad interior. A través de la ventana que nos abre la mirada podemos acceder a lo que siente el otro, como parte central de su esencia, “su alma”.

Se trata de ofrecer un espacio educativo en el que practicar a ayudarnos de la expresividad de los ojos para inferir lo que está sintiendo la persona con la que nos estamos comunicando. Por tanto, el objetivo de esta actividad es favorecer la expresión emocional del alumnado, utilizando vías alternativas de comunicación afectiva a través de la mirada.

### DESARROLLO:

#### I. Introducción

Iniciamos la sesión preguntando al alumnado lo siguiente:

- ¿Quién ha escuchado la frase “los ojos son el espejo del alma”?
- ¿Qué quiere decir esta frase?

#### II. Los ojos cuentan una historia. ¡Vamos a investigar!

Se proyectan las imágenes de diferentes ojos. Se puede utilizar un proyector, la pantalla de un ordenador o incluso imprimir las imágenes.





Invitamos al alumnado a convertirse en investigadores y a escribir pequeños relatos (de manera individual) a partir de las imágenes propuestas. Deberán contestar a las siguientes cuestiones:

- ¿Quién puede ser?
- ¿Qué hace?
- ¿Cómo se siente?

Estableceremos un tiempo para cada imagen. Cuando cada uno haya terminado su microrelato, se pondrá en común. (Los más pequeños lo pueden hacer de manera oral por turno de palabra.)

Validar sus aportaciones: *¡Qué grandes investigadores! ¡Qué observadores! Y preguntarles: ¿Qué os ha parecido nuestra pequeña investigación?*

Después de lo que hemos compartido en nuestras investigaciones ¿qué podemos decir de la frase “Los ojos son el espejo del alma”?

### **III. Jugando con los ojos**

A continuación, se les propone jugar con los ojos. Ya hemos comprobado que, efectivamente, los ojos pueden transmitir información muy valiosa. Vamos a jugar a transmitir diferentes mensajes con la mirada.

Entrenamos la mirada intentando expresar diferentes emociones con los ojos a ver si los compañeros son capaces de adivinar lo que sentimos. Hay miradas que abrazan, podemos sonreír con los ojos, saludar con los ojos, también podemos transmitir rabia, enfado, tristeza, cansancio...

- ¿Cómo se sienten cuando ven unos ojos que transmiten rabia?
- ¿Y cuando vemos unos ojos tristes?
- ¿Miramos a todo el mundo igual?
- ¿Hay miradas ausentes? Ojos que ven, pero no miran.

### **IV. Iluminando nuestros ojos**

Ya hemos comprobado que podemos decir mucho solo con los ojos.

Pues ahora vamos a entrenar miradas que abrazan, miradas que acarician, miradas de consuelo, de alegría. Iluminar los ojos, limpiarlos desde dentro para que los demás escuchen muy alto nuestro mensaje.

Para ello realizaremos una pequeña visualización:

*Vamos a cerrar los ojos para llenarlos de luz y brillo, prepararemos los ojos para transmitir los mensajes del alma.*

*Cerramos los ojos y comenzamos a respirar despacito y con tranquilidad. Con cada respiración vamos notando cómo nuestro cuerpo se relaja más y más, notamos cómo se relajan nuestras piernas, nuestros hombros, nuestros brazos, las manos se apoyan suavemente y nos sentimos relajados y tranquilos.*

*Ahora llevamos la atención a nuestro corazón, escuchamos cada latido y cada pausa y respiramos:*

- *Cogemos aire 1, 2, 3*
- *Pausa 1, 2*
- *Soltamos aire 1, 2, 3*
- *Pausa 1, 2*

*(Repetir varias veces)*

*Piensa en una persona que sea muy especial para ti, una persona a la que quieras mucho y coloca su imagen en el centro de tu corazón. Disfruta de la imagen, mira con el corazón su rostro, sus ojos, su nariz, su boca. Con cada latido del corazón se va dibujando una sonrisa en su cara, esa persona especial te sonríe.*

*Devuélvele la sonrisa, tu cara comienza a dibujar una amplia sonrisa que llega hasta tus ojos, comienzan a brillar desde dentro como pequeñas luciérnagas.*

*Siente cómo se ilumina tu mirada a través de la sonrisa. Disfruta de este momento, sonríe por dentro y por fuera.*

*Cuando estés preparado abre los ojos poquito a poco y busca los ojos de tus compañeros para compartir ese brillo y esa mirada limpia y clara.*

#### **V. Compartiendo el brillo de nuestros ojos**

Una vez que todos hayan abierto los ojos y se hayan vuelto a mirar invitamos al alumnado a compartir cómo se han sentido.

- ¿Qué les ha parecido la investigación? ¿Y el entrenamiento?
- ¿Para qué puede ser importante tener una mirada limpia?
- ¿Para qué nos puede servir mirar a los demás a los ojos?
- Ahora sabemos que hay miradas que duelen. ¿A qué nos podemos comprometer ahora que sabemos limpiar la mirada?

Después de realizar esta dinámica podemos utilizar los recursos metafóricos extraídos en la misma para trabajar con el alumnado la conciencia, la expresión y el control emocional:

Ejemplos:

- Cuando un alumno o alumna esté triste, hacer alusión a sus ojos: “Veo que tus ojos no tienen el brillo de costumbre”. ¿Qué tal si cerramos los ojos para limpiarlos por dentro?
- Cuando haya un conflicto en clase, trabajar el perdón a través de la mirada.

## **RECURSO 7.9: Orientaciones para aprender a mirar a través de la mascarilla**

*FIN 7: Humanizar la “nueva anormalidad” ... Mirando el alma a través de la mascarilla*

AUTORÍA: Ainhoa Sánchez Martín

### **RESUMEN:**

Debemos asumir que la mascarilla se convertirá en un complemento corporal de nuestra vuelta a clase y con ello tendremos que afrontar el reto, no solo de acostumbrarnos a llevarla, sino de conectar emocionalmente con los otros atravesando con nuestra mirar la máscara que nos robará parte de nuestra expresión facial.

¿Cómo ayudar, a pesar de la mascarilla, a establecer esta conexión a través de la mirada? Por un lado, llevarla puesta resaltará perceptivamente la mirada, lo que nos ayudará a focalizar nuestra concentración sobre ese elemento de la cara. Por otro, podemos ayudarnos de la expresividad de los ojos para inferir lo restante del gesto facial.

Presentamos en este recurso algunas orientaciones y actividades para aprender a mirarnos de una forma diferente, teniendo en cuenta esta limitación. Se trata de aprender a observarnos de una nueva manera, a nosotros mismos y a los demás, tomando conciencia del protagonismo que tienen nuestros ojos y poniendo el foco de atención en la profundidad de la “voz de nuestra mirada”.

### **DESARROLLO:**

A continuación, ofrecemos unas orientaciones para aprender a mirar a través de la mascarilla, manteniendo el vínculo emocional. La idea es que estas orientaciones nos ayuden a desarrollar la práctica de observarnos a través de nuestras miradas recíprocas:

- Prepararnos para observar: tomar conciencia de la nueva forma de expresión facial, estar presentes con “nuestra mirada de apertura”, conscientes de nuestra emocionalidad y posibilitar la conexión emocional con nuestro alumnado.
- Tomar conciencia de nuestra propia mirada: como dice la frase, “una mirada vale más que mil palabras”. Sabemos que transmitimos mensajes y también nuestras emociones a través de nuestra forma de mirar, por ello es un acto de responsabilidad atender a nuestra propia mirada y lo que puede generar. A continuación, se propone una actividad que puede ayudar a tomar conciencia de nuestra mirada.

- Dedicar un tiempo para mirar: descubrir lo que nuestro alumnado nos transmite con sus miradas, dejarnos sorprender por sus expresiones, sin juzgarlos, con respeto y valoración, percibiendo sus emociones.
- Generar vínculos de confianza y complicidad con nuestro alumnado a través de la mirada recíproca: “Te veo, te miro y me importas”.

### **Actividad: descubrir nuestra mirada**

- ♥ Esta actividad está orientada para los docentes, y se puede recomendar al alumnado para realizarla en casa o en un espacio tranquilo.
- ♥ El propósito de esta actividad es reconocer nuestra propia forma de mirar, observar nuestra expresión facial, poniendo atención a nuestros ojos.
- ♥ Duración aproximada: 5 -10 minutos.
- ♥ Lugar tranquilo y sin interrupciones.
- ♥ Material: un espejo y música.

Vamos a practicarlo:

Buscamos un lugar y un momento de tranquilidad, podemos estar sentados o de pie, como nos resulte más cómodo. Disponemos de un espejo donde nos podamos mirar y ponemos una música que nos agrade.

Para comenzar, respiramos “sin prisas y con pausas”. Tomamos aire por la nariz, realizamos una inspiración profunda de forma diafragmática, retenemos unos segundos ese aire en nuestros pulmones, tomando consciencia de cómo ese aire nos llena, ahora lo soltamos también por la nariz, espirando lentamente, muy lentamente y extendiendo lo más posible la salida del aire. Y pausamos por unos segundos ese vacío de aire, para nuevamente volver a repetir los cuatro movimientos: inspirar, pausa, espirar, pausa.

Observo mi cara sin juzgarla, con cariño y curiosidad. Mis facciones, mi expresión, y me permito unos minutos, mientras continuo con la respiración consciente.

Luego pongo mi atención en mis ojos. Observo mis ojos, el color, la forma y los detalles de mis ojos. Los observo con agrado y cariño, y despierto curiosidad por si hay algún detalle nuevo en ellos, me dejo sorprender. Nuestros ojos son únicos. Observo el contorno de mis ojos, mis párpados, mis pestañas. Luego, mi frente, las cejas...

A continuación, mientras escucho la música, comenzamos a realizar frente al espejo distintas expresiones faciales asociadas a diferentes emociones.

	MIEDO	RABIA	TRISTEZA	ALEGRÍA
APERTURA DE LOS OJOS	Abiertos, amplios	Semi-cerrados	Semi-cerrados	Semi-cerrados
FRENTE	Arrugas horizontales	Arrugas verticales	Arrugas verticales y horizontales	Relajada
CEJAS	Levantadas y tensas	Ceño fruncido	Esquinas internas levantadas	Levemente bajadas
MIRADA	Desenfocada y en movimiento	Enfocada y tensa	Desenfocada, hacia abajo	Enfocada y variada
				

Se recomienda ir cambiando la música con cada emoción que vamos representando: alguna canción que nos genere alegría, luego otra música algo más triste o melancólica...

Además, podemos realizar esta actividad con o sin mascarilla, como nos pueda resultar más significativa, y al mismo tiempo sentirnos cómodos.

Al finalizar la actividad, nos permitimos unos minutos para reflexionar sobre lo aprendido:

- ♥ ¿Qué queremos transmitir con la “voz de nuestra mirada”?
- ♥ ¿Cómo ayudar, a pesar de la mascarilla, a escucharnos con la mirada y mantener el contacto emocional?
- ♥ ¿Cómo aplicar lo aprendido en nuestra interacción con el alumnado?
- ♥ ¿Cómo adaptar esta actividad para ser trabajada con nuestro alumnado?

## RECURSO 7.10: Ejercicios prácticos de Mindfulness

FIN 7: *Humanizar la “nueva anormalidad” ... Lentificando para tomar conciencia*

AUTORÍA: Susan David, de su libro “*Agilidad emocional*”

### RESUMEN:

Este recurso presenta una serie de ejercicios extraídos del libro citado, que nos introducen en la corriente teórica y metodológica del Mindfulness. Esta orientación lleva ya tiempo ofreciéndose desde la perspectiva de la Educación Positiva como una herramienta para abordar el bienestar psicológico y el desarrollo emocional.

Aquí solo ofrecemos una muestra de ejercicios introductorios que nos ayudarán a lentificar para favorecer la toma de conciencia, en el interés de humanizar el contexto de nueva “anormalidad” por el que vamos a tener que transitar durante nuestra vuelta al cole y puede que durante todo el próximo curso. Para profundizar en esta propuesta existe una amplia oferta bibliográfica y de recursos en la red a disposición de los/as docentes.

### DESARROLLO:

#### **Empieza con la respiración**

Durante un minuto, no hagas más que centrarte en la respiración. Empieza por inhalar y exhalar lentamente, contando hasta cuatro mientras inspiras y contando hasta cuatro mientras espiras. Naturalmente, tu mente intentará divagar. Percibe este hecho, y luego déjala estar.

No te reprendas a ti mismo por “no hacerlo bien”. Cada vez que un pensamiento aparezca en tu cabeza, trata de volver a enfocarte en la respiración. No se trata de ganar. Se trata de implicarse en el proceso.

#### **Observa con atención plena**

Elige un objeto de tu entorno inmediato (una flor, un insecto, el dedo gordo de uno de tus pies) y concéntrate en él durante un minuto. Míralo realmente y trata de verlo como si acabaras de llegar de Marte y fuese tu primer encuentro con el objeto en cuestión. Intenta aislarlo e identificar sus diversos aspectos y dimensiones. Céntrate en su color, su textura, cualquier movimiento que haga, etc.

#### **Reelabora una rutina**

Elige algo que hagas todos los días y que des por sentado, como prepararte un café o cepillarte los dientes. La próxima vez que lo hagas, enfócate en cada paso y en cada acción (en cada elemento que veas y oigas relacionado con ello y en cada textura y olor). Mantente plenamente consciente.

#### **Escucha realmente**

Elige una pieza musical (por ejemplo, una pieza tranquila de jazz o de música clásica) y conecta realmente con ella (usa auriculares si puedes), como si te hubieses criado en una cueva y esa fuese la primera obra musical que escuchases. No la juzgues; límitate a tratar de identificar distintos aspectos del ritmo, la melodía y la estructura.

## RECURSO 7.11: Pautas de interacción docente para lentificar

FIN 7: *Humanizar la “nueva anormalidad” ... Lentificando para tomar conciencia*

AUTORÍA: Adaptación de la propuesta de José M<sup>a</sup> Toro en “*Educación con Corazón*”

### RESUMEN:

El autor referido nos ofrece en su “best-seller” educativo un conjunto de elementos y conductas favorecedoras de la lentificación, que, en nuestro caso, hemos adaptado para ser utilizadas como pautas que el docente puede poner en práctica a la hora de promover la autoconciencia del alumnado en el contexto de nueva “anormalidad” que va a suponer el próximo curso escolar.

Recordemos que esta propuesta se enmarca en la oportunidad que nos ofrece esta vuelta al cole, para rectificar nuestro ritmo vital y ajustar nuestro comportamiento y el de nuestro alumnado a nuevas maneras de vivenciar, pausada y lentamente, nuestro tránsito en la escuela y nuestra manera consciente de enseñar y aprender.

### DESARROLLO:

En primer lugar, el autor nos ofrece una serie de **indicadores de impulsividad** a tener en consideración a la hora de observar en el alumnado conductas aceleradas, diferenciando entre aquellas más manifiestas, que denomina “groseras”, y otras más sutiles. Estos patrones conductuales nos ayudarían a localizar al alumnado que demandaría un trabajo más específico de lentificación, así como a tomar conciencia del nivel de aceleración del grupo de clase.

Indicadores manifiestos de impulsividad serían:

- Impaciencia y precipitación (no pedir la palabra antes de intervenir, no aguardar su turno de palabra).
- Nerviosismo, inquietud, hiperactividad.
- Irritabilidad, arrebatos, visceralidad, vehemencia, crispación.
- No permanecer sentado cuando la actividad lo requiera.
- No escuchar a los demás (bajo nivel de atención y escucha).
- Gritar o usar un tono de voz muy elevado.
- Control inadecuado del movimiento que se precisaba para la actividad o en una situación dada.
- Actuaciones inadecuadas y en momentos inoportunos.
- No pensar antes de actuar, reacciones rápidas, inconscientes, reflejas.
- Levantarse al oír un sonido imprevisto fuera del aula.
- Actitud temeraria, transgresión de límites y no respeto de tiempos y espacios ajenos.

Otros ejemplos de indicadores de carácter menos explícitos (sutiles) de impulsividad a observar en el alumnado serían:

- Movimientos espasmódicos o incontrolados, tics.

- Respiración acelerada y arrítmica, hipertonía muscular.
- No analizar las cuestiones por no dedicar el tiempo preciso.
- No pensar interna y anticipadamente su intervención o respuesta (no dedicar tiempo a pensar).
- No reflexionar las consecuencias de su acción.
- Tener prisa por empezar una tarea o por acabarla.
- Comenzar una tarea antes de haber finalizado la descripción de las instrucciones.

A continuación, nos ofrece un conjunto de indicaciones verbales y no verbales para orientar la conducta docente, en el interés de favorecer patrones de lentificación en el alumnado.

1. **Sustitución de expresiones/muletillas** como “venga”, “vamos”, “daros prisa”, por otras que favorezcan la desaceleración, como, por ejemplo:
  - "Tenemos el tiempo suficiente para..."; "vamos a darnos un tiempo para..."
  - "Es muy importante e interesante esto que estamos haciendo para..."
  - "Fijaos en lo que acaba de señalar S.; ¿ que acaba de aportar?"
  - "Despacio", "Lentamente", "Con mucho cuidado y atención"...
2. **Utilización de pautas suprasegmentales de la comunicación oral** como la intensidad o volumen, ritmo o entonación. Así, por ejemplo, propone:
  - Hablar bajito, de forma relajada y a menor velocidad, acompañando la reducción del volumen con una lentitud de movimientos.
  - Valerse de los silencios, estableciendo pausas en la comunicación, para generar suspense y/o crear expectativas.
3. **Uso de gestos y señales** para advertir de la presencia de ritmos acelerados y orientarles hacia la lentificación. Por ejemplo:
  - *“Juntábamos y separábamos todas las yemas de los dedos de una mano, a modo de parpadeo o intermitencia, como forma de indicar que se estaba hablando o haciendo cualquier cosa de manera demasiado rápida.”*
  - *“En momentos de excesivo ruido y agitación, para invitar a toda la clase a detener toda actividad y conversación y entrar en un tiempo de total quietud y silencio, me colocaba en el centro de la clase y muy erguido levantaba bien alto una cartulina muy brillante.”*
4. **Estructurar la situación** en la que se van a desarrollar las actividades de clase para favorecer ritmos más lentos y armónicos, así como un clima grupal más favorable, aplicando las siguientes pautas:
  - *Anticipaba y describía lo que se iba a hacer (“vamos a ...”).*
  - *Recordaba, resituaba en lo que se estaba haciendo y su relación con lo anterior o posterior.*
  - *Daba estímulos discriminativos claros (que supieran qué hacer, cuándo y cómo).*

- *Distinguía los distintos momentos o fases (cambio de tono de voz, de ritmo, de posición en la clase).*
  - *Evitaba romper la situación una vez estructurada (parar el trabajo personal o de equipo para que me escuchasen todos cuando solo alguno o unos pocos necesitaban de clarificación o ayuda).*
5. **Demorar las intervenciones o respuestas**, introduciendo una latencia temporal entre el estímulo y la respuesta. Para ello habría que evitar dar la palabra inmediatamente al primero que la pedía o plantear indicaciones como “*el primero que levante la mano*”; sustituyéndolas por expresiones como: “*Espera un momento...*”, “*Un momento...*”, “*Vamos a darnos un tiempo más para pensarlo bien*”.
  6. **Devolver las preguntas al grupo** para evitar que el alumnado se oriente por la vía más rápida de buscar que el docente sea quien cierre la interrogación.
  7. **Repetir, resumir, sintetizar respuestas o intervenciones** propias del docente o del alumnado, para favorecer la escucha, la comprensión y la asimilación de las aportaciones o explicaciones que se desarrollen en el contexto de clase.
  8. **Reiterar y darle continuidad al estímulo.** Este “volver una y otra vez” a lo ejercitado persigue favorecer la memorización y consolidación de lo trabajado para evitar su olvido, a la vez que promover la conciencia del proceso de aprendizaje, con lo que se estaría desarrollando la metacognición.
  9. Y, como aspecto previo a todo lo anterior, se invita al profesorado a desarrollar **una actitud permanente de observación de la propia conducta docente** para detectar patrones y gestos que puedan denotar impaciencia y precipitación, como mirar el reloj, tratar con descuido los objetos de la clase, etc., con el objetivo de favorecer una coherencia entre la orientación que daremos a nuestro alumnado, para que asuma el principio de la lentificación “sin prisa y con pausa” y nuestro ser y estar en clase.

## RECURSO 7.12: Ejercicios para trabajar la pausa y la lentificación

FIN 7: *Humanizar la "nueva anormalidad" ... Lentificando para tomar conciencia*

AUTORÍA: José María Toro Alé, de su libro "*Descanser. Descansar para ser*" y adaptación de la actividad diseñada por Berta Cossio Marichal, publicada en "*EducaEMOción*"

### RESUMEN:

Este recurso nos ofrece una serie de ejercicios para practicar la pausa y la lentificación como medios con los que promover la conciencia en el aquí y el ahora.

Dado que algunos de ellos están elaborados para ser desarrollados con adultos, se han adaptado a un lenguaje más acorde a la edad del alumnado con el que se pondrían en práctica, aunque para una mayor contextualización evolutiva se recomienda ajustar a discreción palabras y expresiones de los textos.

### DESARROLLO:

**Ejercicio 1: Conciencia de la "pausa" respiratoria** (Adaptado de *Descanser*, página 93)

*Escuchar, observar o sentir tu respiración te va a permitir darte cuenta de si hay pausas en ella y, sobre todo, hacerte consciente de cómo son esas pausas.*

*Sigue atentamente, como si fuera a cámara lenta, cómo respiras. Observa los movimientos de tu respiración. Cómo tomas aire (inspiración), cómo permanece en tus pulmones y cómo lo sueltas (expiración). Presta atención a cómo pasas por cada uno de esos movimientos.*

*Focaliza tu atención en cómo pasas de la inspiración a la expiración, observando cómo realizas ese paso. Date cuenta de si hay algún tipo de esfuerzo o tensión, si vas con prisa o si acortas el pasar de uno a otro momento del respirar, o si dejas que se produzca de forma libre.*

*Permite que se haga un tiempo de pausa tras la inspiración: sin esfuerzo, sin empujar, dejando que se prolongue el tiempo que ella misma marque. Quédate el tiempo que desees sin hacer otra cosa que ir permitiendo que esta pausa tras la inspiración vaya recuperando su espacio, su tiempo, su presencia. Siente la pausa, saboréala y descansa en ella.*

**Ejercicio 2: La energía de la lentitud** (Adaptado de *Descanser*, página 133)

*En este ejercicio vamos a trabajar cómo hacer más lento nuestro movimiento. Cuando vamos acelerados esto nos impide ver los detalles. Se trata de paladear cada parte de nuestro movimiento, viviendo el ejercicio como si estuviéramos saboreando una comida que nos gusta mucho.*

*De pie. Cuando sientas que estás preparado/a comienza a moverte libremente... despacio... muy lentamente. Observa tu tendencia a precipitarte, a acelerar el movimiento.*

*Ve soltando con cada soplo espiratorio la necesidad de ir rápido, la ansiedad y la prisa.*

*En las pausas y en la inspiración deja que tu atención se centre en tu propio cuerpo y tu movimiento. Es importante repetir los movimientos, haciéndolos cada vez más lentos; volver a pasar una y otra vez por el mismo movimiento. Vive el movimiento como si fueses un director de orquesta que con sus brazos y manos dirige a un músico que es tu propio cuerpo. Deja que ese movimiento dirija y capture cada parte de tu cuerpo y lo llene de la energía de la lentitud. Simplemente dale forma a tu cuerpo con el movimiento de tus brazos y manos llenándote de la energía de la lentitud.*

*Deja que suceda la lentitud de tu movimiento y saboréalo, siente su energía. Disfruta con la belleza de la lentitud.*

### **Ejercicio 3: Los puntos STOP** (Adaptado de *Descanser*, página 122)

Los puntos STOP son pequeñas pausas de un minuto o dos que se desarrollan durante el período de la actividad en clase. Consiste en hacer una parada en lo que se está haciendo y dirigir nuestra atención a nuestra propia persona, focalizando nuestra conciencia sobre la posición de cada una de las partes de nuestro cuerpo (posición, tensión) y sobre la respiración.

La consigna para el alumnado sería que cuando el docente diga en voz alta STOP (puede ayudarse de un cartel con la señal de tráfico), deberán hacer una pausa, dejar de hacer lo que estaban realizando en ese momento y descansar sus brazos y manos sobre sus muslos o sobre la mesa.

La indicación será también que respiren profundamente, alargando la pausa respiratoria entre la inspiración y la espiración y extendiendo la salida del aire al exhalar, vaciando del todo los pulmones.

Tras dar estas pautas el docente repetirá, durante el período que dure el stop (dos minutos), la frase: “*descansa en silencio*”.

### **Ejercicio 4: “Corriendo no me siento”**

Esta actividad está especialmente indicada para trabajar la pausa con el alumnado de Infantil o del primer ciclo de Primaria.

Comenzaremos haciendo una reflexión sobre la prisa, poniéndonos en un contexto que sea fácil de comprender para el alumnado de esta edad. Por ejemplo, queremos ir a un cumpleaños que nos hace mucha ilusión, pero se nos ha hecho tarde y está muy lejos, así que tenemos que correr mucho.

Damos la indicación de representar dicha situación, con instrucciones en las que enfatizamos el apuro y la prisa (“Corre, corre que llegamos tarde”).

Una vez simulada la experiencia, invitaremos al alumnado a compartir cómo nos hemos sentido. Nos preguntaremos si hemos tenido tiempo de pensar cómo nos sentimos, de pensar en lo contentos que estamos por ir al cumpleaños. Reflexionaremos sobre la idea de que, si corremos, si tenemos prisa y hacemos las cosas corriendo, no podemos saber cómo nos sentimos, ni sentirnos bien; asimismo, reflexionaremos sobre cómo nos salen las cosas cuando las hacemos corriendo. Insistiremos también en los riesgos de ir de prisa sin fijarnos en los potenciales percances que podemos sufrir por ello (por ejemplo, corriendo por la calle).

Tras esto, indicaremos a los alumnos y las alumnas que, para que la prisa no nos atrape, debemos “hacernos amigos de la pausa”. La enseñanza es “sin prisa y con pausa”, y, para practicarla, realizaremos un breve ejercicio de relajación, poniendo en práctica las siguientes consignas cuando sintamos que la prisa quiere atraparnos:

- Respiramos lentamente. Tomamos aire por la nariz despacito, lo retenemos unos segundos y lo soltamos por la boca (repetimos tres veces).
- Ahora vamos a cerrar los ojitos, para mirarnos por dentro y ver cómo nos sentimos.
- Continuamos con los ojitos cerrados y respiramos otra vez muy despacito (repetimos dos veces).
- Muy bien, ahora vamos a abrir los ojitos. ¿Cómo nos sentimos?
- Muy bien (escucha atenta), ahora vamos a poner la manita en el corazón para sentir qué bueno es no correr y qué bueno es sentirse tranquilos.

## RECURSO 7.13: Ritual para colocarse la mascarilla

FIN 7: *Humanizar la “nueva anormalidad” ... Realizando rituales emocreativos*

AUTORÍA: Antonio Rodríguez Hernández

### RESUMEN:

Este recurso consiste en la realización de un ritual de carácter metafórico, asociado a una medida de prevención del contagio, como es el uso de la mascarilla sanitaria; cuyo contenido se traduce en significados y actos simbólicos, a través de los cuales se toma conciencia y se interioriza un aspecto afectivo vinculado con el desarrollo socioemocional de quien lo está practicando.

Se parte del paralelismo entre, por un lado, la protección que nos da la mascarilla para impedir que los virus entren por la boca y/o nariz y nos contaminemos, y para evitar que contagiemos a otras personas con los virus de los que podemos ser portadores; y, por otro, la funcionalidad que puede tener, simbólicamente, para protegernos de que no “respiremos” (recibamos) y transmitamos con nuestra boca los pensamientos venenosos que producen los sentimientos tóxicos que contaminan nuestro corazón emocional.

Para trabajar esta analogía se ofrece una actividad en la que se explica la relación que existe entre un determinado tipo de pensamientos/expresiones denominados venenosos y las emociones dañinas que provocan, como son el odio, la venganza, la envidia, la culpabilidad, la vergüenza o la vanidad. A partir de esta actividad introductoria se ofrece el proceso para realizar el ritual para colocarse la mascarilla.

*“Cubro mi nariz y mi boca para protegerme y proteger a las personas que están a mi lado de los pensamientos venenosos que hacen daño al corazón”.*

### DESARROLLO:

#### 1) Breve referencia sobre la mascarilla sanitaria

Como punto de partida de la actividad el/la docente explicará brevemente algunas ideas acerca del origen de las mascarillas y su funcionalidad.

Las mascarillas se han usado durante siglos en pandemias anteriores a la actual. En la Edad Media se extendió por Europa una de las mayores epidemias llamada la peste negra. Para acercarse a los enfermos y poder atenderles, los médicos de aquella época utilizaban unos trajes como las EPI actuales, con unas máscaras características, de la que sobresalían unos picos en cuyo interior se introducían plantas medicinales (ámbar, hojas de menta, mirra, pétalos de rosas y otras sustancias perfumadas). Esto tenía el doble objetivo de eliminar los malos olores y prevenir el contagio, que en aquel momento se creía erróneamente que se realizaba a través de la respiración del aire infectado.

Se denomina máscara quirúrgica, mascarilla quirúrgica, barbijo, cubrebocas o tapabocas a un tipo de máscara autofiltrante o mascarilla que cubre parcialmente el rostro y es utilizada por personal médico y sanitario para contener bacterias y virus provenientes de la nariz y la boca del portador.

Las mascarillas quirúrgicas también las utilizan las personas en general ante brotes o epidemias de enfermedades transmitidas por vía respiratoria, o bien cuando el aire de un determinado lugar está contaminado. Las máscaras quirúrgicas simples protegen al usuario de ser salpicado en la boca con fluidos corporales, así como de salpicar y contagiar a otras personas.

También impiden tocarse la nariz y la boca, acción que podría provocar transferencias de virus y bacterias, habiendo tenido contacto con una superficie contaminada y luego contaminar al paciente por contacto. Por tanto, reducen el esparcimiento de partículas portadoras de bacterias o virus generadas al estornudar o toser.

## **2) Dinámica introductoria**

Para introducir el ritual que realizaremos cada vez que nos pongamos la mascarilla, el docente explicará que esta se pone delante de nuestra nariz y nuestra boca, cubriéndolas bien para impedir que los virus y bacterias entren por ellas y nos contaminemos. También indicará que sirven como un medio de evitar que contagiemos a otras personas con los virus de los que podemos ser portadores. Por tanto, la idea es que anteponeamos un obstáculo, a modo de barrera, en una parte de nuestra cara para que sirva de protección.

A partir de esta explicación se le planteará al alumnado el paralelismo analógico que nos ayude entender la función protectora emocional que pueden tener las mascarillas. Simbólicamente, desde el punto de vista emocional ¿qué función podría tener la mascarilla? ¿Qué podemos recibir de los demás que puede llegar a nuestro corazón afectivo que pueda contaminarnos emocionalmente? ¿Qué transmitimos por medio de las palabras que salen de nuestra boca, que puedan contagiar a los demás emociones que hacen daño?

La idea es provocar un diálogo con el alumnado para que reflexione sobre qué es lo que puede provocar que experimentemos emociones dañinas como el odio, la venganza, la envidia, la culpabilidad, la vergüenza o la vanidad.

Se puede hacer un recorrido por estas emociones para que comprendan el sentido tóxico (o si se quiere corrosivo, utilizando el calificativo del libro de Ignacio Morgado "*Emociones corrosivas*") que tienen estos sentimientos. Aportamos a continuación un cuadro resumen, elaborado a partir del libro citado, donde definimos cada una de estas emociones:

EMOCIÓN VENENOSA	DEFINICIÓN
ODIO	Este sentimiento es el resultado de la mezcla explosiva de la rabia, el asco y el desprecio hacia el objeto de odio. Se trata de una emoción muy intensa que conlleva la evitación del otro, estableciendo distancia social respecto a él por percibirlo como una amenaza y que comporta su devaluación, por lo que tiene asociado juicios negativos y pensamientos destructivos hacia el odiado.
VENGANZA	Se trata del deseo dirigido a perjudicar a una persona o colectivo que es percibido como culpable del daño que se ha sufrido. Está asociada a la búsqueda de infligir al otro el mismo dolor que se ha experimentado como forma de compensar el perjuicio recibido.
ENVIDIA	Aunque pueda entenderse como el sentimiento asociado a desear algo (cualidad personal o aspecto material) que tiene otra persona, su carácter tóxico lo da el deseo de que el otro no tenga lo que tiene o que no sea verdad que lo posee. Por tanto, en este sentimiento contrasta la percepción de lo que le falta al envidioso (infravaloración) con lo que desearíamos que no tuviese el envidiado (sobrevaloración).
CULPABILIDAD	Es una emoción que experimentamos cuando tenemos la percepción de haber provocado un daño y suele tener implícito un sentimiento de malestar con uno mismo, por lo que suele llevar asociado un juicio negativo hacia la propia persona. Hay que diferenciarla de la responsabilidad. La culpabilidad hace referencia a sentirse mal con uno mismo por creer que se ha infligido un daño a otra persona. Es juzgarnos a nosotros mismos por una acción realizada o que creemos haber hecho. La responsabilidad implica asumir que lo que he hecho ha podido dañar al otro y tengo motivación para repararlo, sintiendo que mi conducta ha sido errónea de alguna manera, pero sin sentirme mal conmigo mismo. Así, por ejemplo, cuando nos sentimos culpables podemos pensar “Me he equivocado, soy una persona horrible”; cuando nos sentimos responsables pensamos “Me he equivocado, no debería haber hecho eso. A ver cómo puedo reparar el daño causado”.
VENGÜENZA	Se trata de la experiencia de pérdida de dignidad que se produce cuando nuestras debilidades y defectos percibidos son expuestos socialmente. Por tanto, lleva consigo el miedo a ser juzgado negativamente, de manera real o imaginaria pudiendo generar odio hacia uno mismo, al considerarse un error. Esta emoción hace que nos cuestionemos a nosotros mismos, porque nos obliga a vernos desde la desvalorización. Nos hace sentir que somos el problema por ser defectuosos.
VANIDAD	Hay que diferenciarla del orgullo (la sana satisfacción por los logros alcanzados) porque la vanidad implica la necesidad de la alabanza explícita de esos logros por parte de los demás. Por tanto, se trata de un sentimiento relacionado con el deseo de ser valorados por los demás que lleva consigo el aparentar y el afán excesivo de protagonismo público y de ser admirado por los otros.

El docente ayudará a que entiendan que, en ocasiones, nuestras emociones se intoxican y se vuelven dañinas para nosotros y para los demás porque se ven contaminadas por pensamientos venenosos que infectan nuestro corazón. Son como una especie de basura emocional que se va acumulando en nuestro interior de forma que se vuelven tóxicos y dañinos, como el veneno, y eso hace

que estemos mal con nosotros mismos, tengamos problemas con los demás y seamos infelices.

Estos pensamientos tóxicos se transmiten a través de las palabras que son con las que contagiamos a las demás personas. Como también nos podemos envenenar a nosotros mismos si mantenemos esas ideas.

A partir de esta lógica se les propondrá que busquemos pensamientos y sus expresiones que puedan intoxicar emocionalmente, manifestando esos sentimientos dañinos. Para ello les ofrecerá un ejemplo de situaciones donde se expresan estos pensamientos.

Ejemplos:

- Para el ODIO: “Los inmigrantes le quitan el trabajo a la gente del país”. “Los matrimonios homosexuales no tienen derecho a ser padres”
- Para la VENGANZA: “Ojo por ojo y diente por diente”. “Si tú me la haces, yo te la devuelvo”.
- Para la ENVIDIA: “¡Qué vestido más bonito llevas! Seguro que lo compraste en las rebajas”. “Mira el juguete que tiene fulanita ¡ojalá que se le rompa!”
- Para la CULPABILIDAD: “Soy el culpable de todo lo malo que me ocurre”. “Por mi culpa pasa todo”.
- Para la VERGÜENZA: “¡No valgo para nada, soy un desastre!”. “Todos me observan y saben lo poquito que soy”.
- Para la VANIDAD: “Admiren lo guapo e inteligente que soy”. “Me merecía mejor nota. Seguro que el profesor me tiene manía.”

El docente invitará a cada uno/a a que, partiendo de su experiencia personal, comparta un pensamiento/expresión venenosa que pueda representar alguna de las emociones tóxicas ejemplificadas anteriormente.

A continuación, se dividirá la clase en grupos y se le asignará a cada uno de ellos una de esas emociones, de modo que extraigan el mayor número de pensamientos/expresiones venenosas que representen dicha emoción.

Cada grupo pondrá en común sus conclusiones y el docente aprovechará en algunas de ellas para proponerles que elaboremos “pensamientos antídotos” que son ideas alternativas a las expresiones venenosas y que las contrarrestan para impedir que nos contaminen.

Por ejemplo, ante la idea: “los inmigrantes nos quitan el trabajo a la gente del país”; podríamos plantear la pregunta: ¿en qué estudios te basas para decir eso? ¿Tienes datos objetivos que apoyen esa afirmación?

Además, se explicará que hay ambientes donde se propagan más fácilmente estos pensamientos venenosos. Se les planteará que cuando vamos a un lugar cerrado en el que hay muchas personas y en el que no circula el aire, solemos utilizar la expresión “el ambiente está cargado”. De hecho, esos lugares son

propicios para que se den contagios. Por eso en nuestra aula mantenemos las ventanas abiertas o las abrimos periódicamente, para que se airee la clase y se renueve el aire.

Así que, una manera de evitar que nos contaminemos es no quedarnos en ambientes cerrados de mente, cargados de pensamientos tóxicos y abrir nuestras ventanas para que el aire, las corrientes de ideas diversas y frescas renueven nuestra manera de pensar.

### 3) Ritual emocreativo

A partir de la actividad anterior retomaremos el paralelismo del que partimos. Por un lado, hemos visto que nos ponemos la mascarilla delante de nuestra boca y nariz, cubriéndolas para impedir que los virus y bacterias entren por ellas y nos contaminemos, y para evitar que contagiemos a otras personas con los virus de los que podemos ser portadores.

Por otro, hemos entendido que podemos recibir de otras personas o transmitir nosotros pensamientos/expresiones, que salen de nuestra boca, y que pueden provocar en los demás emociones dañinas como el odio, la envidia, la culpabilidad, etc.

Entonces, podríamos entender que las mascarillas, además de evitar que nos contagiemos con los virus biológicos, pueden servir también para protegernos de que “respiremos” (recibamos) y trasmitamos con nuestra boca, los pensamientos venenosos que representan a los sentimientos tóxicos que contaminan nuestro corazón emocional.

A partir de esta explicación se le planteará al alumnado que cada vez que nos coloquemos la mascarilla recitaremos mentalmente o en voz baja la frase:

*“Cubro mi nariz y mi boca para protegerme y proteger a las personas que están a mi lado de los pensamientos venenosos que hacen daño al corazón.”*

Para tomar conciencia del significado de este ritual nos colocaremos la mascarilla lentamente y con los ojos cerrados, a la vez que susurramos la frase.

Para practicar el ritual de forma colectiva, **antes de colocarnos la mascarilla**, podemos realizar una respiración breve, a partir de las siguientes indicaciones: **Respiramos** lo más profundamente que podamos tres veces, inspiramos por la nariz y soltamos el aire por la nariz..... Volvemos a respirar, cogemos el aire (contando hasta cuatro) y retenemos -uno y dos-, y poco a poco, expulsamos en cinco. Uno, dos, tres, cuatro y cinco.

*Nuestra respiración es tranquila, muy tranquila, con cada respiración nuestro cuerpo se relaja más y más, cada vez está más relajado, más descansado. Cogemos aire por la nariz, lo retenemos y expulsamos el aire. Y nos sentimos cada vez más relajados y relajadas, todo es más tranquilo.*

*Estamos relajados nos sentimos a gusto con nosotros mismos, nada nos impide encontrarnos con nuestro ser interior. Estamos en disposición para viajar hacia nuestro interior y encontrarnos con nuestro corazón emocional.*

*Vamos a vaciarnos del aquí y el ahora. Vamos a desconectar del mundo exterior. No oímos ruidos, no tenemos preocupaciones, no pensamos en el después. Estamos centrados en el hoy, en nuestro cuerpo, en nuestra respiración. Nos hemos despojado de cualquier pensamiento que nos distraiga.*

*Vamos ahora a tomarnos unos minutos para observar algún sentimiento que hayamos experimentado recientemente y que sea del tipo de las emociones tóxicas que hemos hablado hoy en clase. Vamos a seleccionar alguna experiencia que hayamos vivido y que nos haya provocado alguno de esos sentimientos venenosos como el odio, la envidia, la vergüenza, la culpabilidad o la vanidad.*

*Cuando lo hayamos seleccionado, a través de nuestra imaginación, vamos a aislarlo y a enfocarlo con claridad, Dejemos tiempo para recordar esa experiencia y poder vernos a nosotros mismos sintiendo esa emoción dañina.*

*Ahora vamos a echar fuera de nuestro corazón esa emoción venenosa. Así que con cada movimiento de nuestra respiración vamos a vaciarnos de la emoción.*

*Al inspirar vamos a tomar fuerza, como si cogiéramos carrerilla, y al espirar vamos a expulsar toda expresión emocional de ese sentimiento venenoso.*

*Inspiramos, tomamos impulso, 1, 2, 3... espiramos empujamos la emoción lejos de nosotros. Inspiramos, 1, 2, 3... espiramos, fuera sentimiento. Nos damos tiempo para barrer todo resto emocional que quede. Respiramos y nos vaciamos de esa carga emocional.*

*Ahora cogeremos la mascarilla y recitamos en voz alta la frase: Cubro mi nariz y mi boca para protegerme y proteger a las personas que están a mi lado de los pensamientos venenosos que hacen daño al corazón. Nos colocamos la mascarilla con los ojos cerrados pensando en lo que significa lo que hemos recitado.*

*Nos quedamos unos minutos sintiendo la experiencia de estar protegidos por la mascarilla y respirando de manera tranquila.*

## RECURSO 7.14: Metáforavida para lavarse las manos con agua o gel

FIN 7: *Humanizar la “nueva anormalidad” ... Realizando rituales emocreativos*

AUTORÍA: Paula Alonso Rosario

### RESUMEN:

Lavarse las manos es un acto cotidiano y repetido a lo largo de nuestras vidas, que en la situación actual ha cobrado un mayor protagonismo, convirtiéndose en una acción de protección sanitaria a la vez que de responsabilidad social. Esta acción nos acompañará en el día a día de nuestros colegios, siendo muy importante transmitir la relevancia que tiene para proteger la salud de todos/as.

En este recurso se propondrá la realización de una *metáforavida*, con la que se pretende realizar una analogía entre el acto de lavarse las manos, para eliminar la suciedad, bacterias, virus y proteger nuestra salud y la de los demás, con la acción de desprendernos de todo aquello que nos bloquea, que nos contamina emocionalmente y que no nos deja aceptarnos, valorarnos, ni relacionarnos positivamente con los demás.

Esta propuesta metodológica consiste en la realización de un ritual de carácter metafórico, asociado a una medida de prevención del contagio, como es lavarse las manos con agua/gel; cuyo contenido se traduce en significados y actos simbólicos, a través de los cuales se toma conciencia y se interioriza un aspecto afectivo vinculado con el desarrollo socioemocional de quien lo está practicando.

*“Limpiamos nuestras manos, como lavamos nuestro corazón, para cuidar la salud de nuestro cuerpo y nuestra alma y la de los demás”.*

### DESARROLLO:

La crisis de la COVID-19 nos ha dejado la enseñanza de aprender a lavarnos las manos ocupando mayor tiempo y dedicación, con la intención de poder llegar, conscientemente, a todas sus partes: frotamos las palmas, enlazamos los dedos por la parte superior, limpiamos los pulgares, hacemos círculos en la palma para frotar nuestras uñas, dedicamos tiempo consciente a limpiar nuestras muñecas... Una especie de ritual, de baile, que nos ha valido para que, con cada frotar mano con mano, nos detengamos a reflexionar sobre la importancia que tiene la higiene para desprendernos de la suciedad, bacterias, virus, etc. y así, proteger nuestras vidas y la de los demás.

Le daremos un sentido simbólico y emocional a esta importante acción para tomar conciencia y reflexionar sobre la relevancia de cuidarnos y cuidar a quienes nos rodean, tanto física como emocionalmente, porque nuestros actos tienen consecuencias en nosotros/as y en quienes están a nuestro alrededor.

1. Esta metáforavida podrá realizarse de forma extensa como “un ritual de limpieza emocional”, para que luego dicho acto se automatice, pudiendo

permanecer en el alumnado el simbolismo que se pretende vivenciar con la misma, cada vez que se laven sus manos.

2. La dinámica se realizará, preferiblemente, fuera del aula (mejor al aire libre). Nos colocaremos en un lugar amplio y sentados en círculo, manteniendo la distancia de seguridad.
3. Posteriormente, se les pedirá que pongan sus palmas hacia arriba y observen sus manos, sus huellas, todas las líneas, su tamaño, sus dedos, uno por uno, observándolos, mirando sus uñas, la forma, el color... Comentaremos las diferencias y similitudes entre ellos y ellas.
4. Asimismo, podremos ayudarlos a reflexionar sobre la importancia de nuestras manos y todo lo que las utilizamos a lo largo del día. Nos centraremos en recordar todos los objetos y personas que han podido coger o tocar hasta ese momento.  
*¿Recordáis todos los objetos que habéis tocado desde casa al cole? Es muy probable que muchos hayáis coincidido y tocado objetos comunes (la puerta del autocar, el pasamanos de la escalera, etc.) Somos una gran cadena, estamos conectados, compartimos mucho tiempo juntos/as y formamos un gran equipo. Ejemplo: yo cojo la tiza, luego se la paso a otro compañero, él la deja en la mesa y otra compañera toca la mesa donde se encontraba la tiza, luego coge el bolígrafo y se lo presta a... Lo que ha sido tocado por uno/a, ahora lo es por todos/as.*
5. Será el momento de comenzar la reflexión sobre la importancia de mantener limpias nuestras manos. Podremos indicarles que es muy común que muchos de esos objetos que han tocado lleven tiempo sin ser limpiados y que puedan contener bacterias y virus que, como saben y tanto han escuchado, perjudican nuestra salud (es importante mantener una actitud de calma, sin alarmar al alumnado).  
*Observad vuestras manos, ¿las véis limpias? Puede parecer que sí... pero si miramos con mucha atención, es muy probable que no sea así. Lo mismo ocurre con nosotros/as, a veces no nos encontramos bien y no sabemos por qué, en ocasiones reaccionamos y nos comportamos de una manera poco positiva que termina afectándonos y afectando a quienes nos rodean, como una cadena. ¿Recordáis?  
Se puede hacer una reflexión como la de este ejemplo: he tenido un mal día y estoy enfadado, veo a mi compañero y le hablo muy mal, mi compañero no lo entiende y se queda muy triste... Por ello, debemos detenernos a pensar y reflexionar sobre nosotros/as mismos/as, respirar antes de actuar, pensar sobre cómo nos sentimos y qué nos gustaría cambiar para querernos más y mejor, para poder mejorar.*
6. Les pediremos a los/as niños/as que cierren los ojos y piensen en algún momento que no se hayan sentido bien, en algún aspecto personal que les gustaría cambiar, etc. (Este momento se puede acompañar de una música tranquila y tratar de mantener silencio.)

7. Se les dejará unos minutos para reflexionar sobre ello y luego, con un bolígrafo, deberán pintarse en su mano un símbolo, palabra o dibujo que refleje esa emoción o aspecto que les gustaría transformar. Se les dará la oportunidad de que, quien quiera, comente su dibujo/símbolo.
  
8. Será el momento de que el docente les proporcione un poco de gel hidroalcohólico, pudiendo darle, también, un paralelismo simbólico:  
*Igual que yo les doy este gel que les va a ayudar a quitarse toda la suciedad y bacterias, también estaré aquí para cuando me necesiten, ayudándoles a reconocer sus emociones, a comunicarlas, a gestionarlas...*
  
9. La limpieza de manos deberá ser un proceso consciente. Podrá irse realizando uno por uno, lentamente. Se podrá dar unas indicaciones de cómo hacerlo. Asimismo, será esencial hacer algunas preguntas para que vayan recapacitando y comprendiendo la analogía:  
*¿Cómo te sientes? ¿Alguna vez te has sentido incómodo teniendo las manos sucias? ¿Y ahora? Vamos limpiando y borrando el dibujo que representa ese momento en el que no te sentías bien...*  
*A medida que se están limpiando tus manos, desprendiéndose de los virus y bacterias, estás protegiendo tu salud y la de los demás, pero también te estás quitando todo aquello que te gustaría cambiar... y te estás liberando para poder sentirte más feliz...*  
Será el momento de volver a observar con atención sus manos, sus huellas y pensar que nadie tiene unas huellas iguales...son únicas, especiales y valiosas.
  
10. Finalmente, y con las manos limpias, se le propondrá al alumnado que reflejen artísticamente su vivencia y dibujen la silueta de sus manos, representándolas con detalle.  
Ahora volverán a pensar en aquel dibujo/a símbolo o palabra que habían escrito en sus manos y será el momento de sustituirlo por una alternativa positiva para ellos/as, por lo que podrán escribir o dibujar en ellas todo lo que valoran de sí mismos/as, todo lo que les gusta y lo que pueden aportar al grupo...  
Sus creaciones podrán formar parte de una gran cadena/guirnalda, sirviendo para recordar la importancia de su higiene, de mantenerlas limpias para protegerse y proteger a los demás, de la relevancia de valorarse, de quererse y de ayudar a los demás, pues todos somos un equipo y debemos permanecer unidos/as.

Esta metáfora se complementará con la indicación del ritual que será utilizado de forma cotidiana para lavarnos las manos:

**La próxima vez que nos lavemos las manos lo haremos de la siguiente manera:**

- ♥ Nos frotamos las palmas, enlazamos los dedos por la parte superior, limpiamos los pulgares, hacemos círculos en la palma para frotar

nuestras uñas, nos lavamos los dorsos de las manos, limpiamos nuestras muñecas...

- ♥ Le dedicamos tiempo a cada una de estas acciones para hacerlo de forma consciente, dándonos cuenta de la importancia que tiene realizar este acto que significa que nos cuidamos y cuidamos a los demás.
- ♥ Y recitamos, durante el tiempo que dure el lavado de manos, la siguiente frase: *“Limpiamos nuestras manos, como lavamos nuestro corazón, para cuidar la salud de nuestro cuerpo y nuestra alma y la de los demás”*.

## **RECURSO 7.15: Metáforavida para limpiarse los pies en la alfombra**

FIN 7: *Humanizar la “nueva anormalidad” ... Realizando rituales emocreativos*

AUTORÍA: Paula Alonso Rosario

### **RESUMEN:**

Quizás nunca hemos sido tan conscientes de la importancia de limpiarnos los pies como los últimos meses. Esta rutina se ha incorporado en nuestro día a día de una manera más reflexiva y relevante. Nos hemos limpiado los pies en la alfombra al llegar a casa, al entrar en cualquier establecimiento, en el hogar de los demás... e incluso nos hemos descalzado, buscando una mayor protección, un menor riesgo de contagio. Es una manera de dejar atrás esa suciedad que nos ha acompañado durante el camino, para así estar más sanos y prevenir la enfermedad.

En el recurso que se propone, este acto de limpieza se ha traducido metodológicamente en una metáforavida, con el objetivo de que cale en nuestro alumnado y puedan disfrutar y aprender el gran valor simbólico que trae consigo, y desprenderse, con ello, de todo lo que les condiciona de manera negativa. Todo aquello que arrastran en sus zapatos, en su vida.

En este caso realizaremos un paralelismo analógico entre la acción de limpiarse los pies en la alfombra, desprendiéndonos de la suciedad y de todas las bacterias que se han podido quedar pegadas en nuestros zapatos, con el acto de dejar de arrastrar lo que nos ancla al pasado y no nos deja avanzar de manera feliz.

A través de la metáforavida se pretende reflexionar sobre quiénes somos, sobre todo lo que hemos aprendido desde que éramos más pequeños hasta ahora, sobre la importancia de creer en nosotros/as mismos/as y poder enfrentarnos y sortear los obstáculos, para seguir avanzando positivamente en el camino.

*“Tengo derecho a disfrutar de cada paso, a creer en mí y, como un árbol, a crecer libre y alto, porque me quiero a mí mismo/a”.*

### **DESARROLLO:**

La dinámica se realizará, preferiblemente, fuera del aula. Nos colocaremos en un lugar amplio y repartidos por el espacio, manteniendo la distancia de seguridad.

En este caso, no desvelaremos lo que se pretende trabajar, sino que buscamos que sea el alumnado, a través de las diferentes acciones a ejecutar, quienes lleguen a sus propias conclusiones, logrando el objetivo de nuestra metáforavida.

Para despertar el interés del alumnado y que este vea, de una manera clara y simbólica, que sus zapatos arrastran suciedad y bacterias y que, si no los limpian y desinfectan, todo ello entra aula, se plantearán dos alternativas, perfectamente modificables y adaptables a la realidad de cada grupo:

1. La más visual e impactante es preparar dos recipientes, uno con agua y otro con confeti de papel, trozos de papel, hojas de árbol secas, etc. y que el alumnado se moje los zapatos con agua y luego los coloque sobre el recipiente con confeti, hojas, papel, etc.

Tras ello, y con una música que acompañe a dicha acción, se les pedirá que comiencen a caminar por el espacio, sorteándose para no tropezarse y manteniendo la distancia de seguridad.

Cuando la música se detenga deberán parar y observar. Será el momento de comenzar a hablar y a reflexionar sobre lo ocurrido. El docente promoverá el diálogo, guiando la conversación y realizando preguntas para ir trabajando en la analogía:

- ¿Qué ha pasado?
- ¿Cómo ha quedado todo?
- ¿Cómo ha sido la sensación al caminar con los zapatos llenos de confeti pegados? ¿Estabais cómodos/as?
- ¿Alguna vez os habéis sentido incómodos/as, pesados/as, como si quisierais caminar, pero os costara?
- ¿Qué creéis que puede representar el confeti?
- ¿Y el hecho de que con nuestros zapatos se quedara todo sucio/contaminado?

2. Otra alternativa para el confeti sería la de hacer una especie de camino con papel blanco, folios reciclados (de color claro), etc., y que los niños y niñas realicen la misma acción: mojarse un poco los zapatos para que vean cómo van dejando sus huellas color marrón.

Tras dicha reflexión será el momento de hablar y reflexionar sobre el sentido de nuestra metáfora. Todos/as, en nuestro camino, hemos ido arrastrando y dejando un poco de confeti. Nos hemos sentido extraños/as, algunos incluso incómodos/as, sucios/as (incluir las respuestas dadas por el alumnado), etc. Todo ha quedado lleno de confeti, que se ha quedado disperso, contaminando todo el espacio.

Debemos ser conscientes de que a medida que hemos ido creciendo, hemos construido un bonito camino y que, además, este se ha enriquecido por todas aquellas personas que nos rodean.

Por todo ello es esencial cuidarnos y, en este momento, ser especialmente conscientes de que la higiene y la limpieza son fundamentales para mantenernos erguidos/as, sanos/as y unidos/as, enriqueciéndonos de quienes están a nuestro alrededor y, como un árbol, formar un bosque lleno de frutos.

Vamos a prepararnos para realizar un breve ejercicio en el que trabajaremos la postura de *“estar de pie”*. Vamos a ser conscientes del aquí y del ahora y de todo lo que hemos aprendido en nuestro camino, así como de la importancia de tener una base fuerte para dar nuestros pasos de manera positiva, alegre..., creyendo en nosotros/as mismos/as en todo lo que somos y podemos ofrecer a los/as demás”. En definitiva, para entender el sentido de nuestra metáfora.

Le pediremos al alumnado que se coloque en círculo, de pie y guardando silencio para escuchar, desde el corazón.

Ponernos de pie es una posición muy importante. Cuando somos bebés es un gran logro levantarnos de forma erguida y caminar rectos, ¿verdad? Esta posición es como si levantásemos un edificio, desde la planta baja hasta la azotea, desde los pies hasta la cabeza. Cuando nos ponemos de pie expresamos varias cosas. Primero, solidez, estabilidad y presencia de nosotros/s mismo/as, de quiénes somos. Cuando alguien está enfermo o débil decimos que *no se puede tener en pie*. Y cuando nos queremos hacer presentes, nos ponemos de pie y decimos *aquí estoy yo*. También expresa valoración de uno/a mismo/a y valentía.

Vamos a practicarlo dando un paso adelante y diciendo bien alto: **Aquí estoy yo**, siendo conscientes de lo que decimos y cómo lo decimos, expresándonos con seguridad y valentía. Lo realizamos uno/a por uno/a. Reflexionemos sobre este gesto que hemos realizado.

- ♥ Las posiciones incorrectas de estar de pie serían: la de estar echados para delante, la de estar encorvados y la de estar inclinados de lado. ¿Qué expresan cada una de ellas?
- ♥ La posición adecuada sería: rectos, con toda la planta del pie apoyada en el suelo, equilibrados, piernas abiertas a la altura de los hombros, manteniendo la columna vertebral erguida. La cabeza mirando al frente (ni de forma altiva, ni cabizbaja) pero con suave inclinación hacia adelante para que no sufran las cervicales. Deben mantener su cuerpo relajado, con las manos sueltas a los lados, pero conscientes del mismo. Vamos a ejercitar esta posición. Nos colocamos cómodamente de pie, nos quitamos todo aquello que nos incomode (chaquetas, mochilas...), cerramos los ojos y respiramos tranquilamente (vamos a intentar poco a poco olvidar los ruidos que nos rodean), respiramos...

Vamos a poner los pies bien plantados en el suelo (separándolos a la distancia de nuestros hombros) y seamos conscientes del aquí y del ahora, de nosotros/as mismos/as. Simplemente vamos a darnos cuenta de cómo estamos, de cuál es la posición de nuestros pies, de nuestro cuerpo.

Observamos cómo cada parte de nuestro cuerpo está participando de nuestro estar de pie: los dedos de los pies, las plantas, los talones, los tobillos, la cintura, la espalda, los brazos, los hombros, el cuello y la cabeza.

1. Empezaremos siendo consciente de nuestra base, cómo nos conectamos al suelo que nos sostiene, cómo nos enraizamos a la tierra. Imaginemos que somos un árbol, y que los pies son nuestras raíces. Si estas son débiles cualquier viento nos derribará, sin embargo, si son fuertes, sanas y profundas, nos sostendrán y seremos un árbol sólido que podrá crecer hacia el cielo. Por eso, debemos mantener limpios nuestros zapatos, dejando de arrastrar, como ya hemos dicho, todo aquello que nos bloquea, "quitando las hojas secas", lo que nos condiciona de manera negativa..., debemos creer en nosotros/as y querernos tal y como somos.
2. Ahora vamos a centrarnos en nuestro tronco, en concreto en nuestra columna vertebral. Vamos a sentir cómo cada una de las vértebras que la

forman se van colocando suavemente una encima de la otra como si fueran nubes de algodón, desde la cintura hasta llegar al cuello. Una columna relajada, pero a la vez firme. Vamos a sentir cómo crecemos verticalmente, como si una cuerda que ata nuestra cabeza desde el cielo nos estirase suavemente y nos ayudase a ponernos erguidos, sin echarnos para delante pero tampoco dejando que nos encorvemos ni nos inclinemos de lado. Rectos, sin tensión, como si esa cuerda nos atravesase desde la cabeza hasta los pies estirándonos y manteniéndonos en equilibrio con nosotros mismos. Somos un árbol con las raíces sólidas y con el tronco erguido y firme.

3. Y llegamos a nuestra cabeza, las ramas de nuestro árbol corporal. El lugar donde aparecen las hojas, las flores y los frutos. La parte que se proyecta hacia el cielo. Aquí vamos a situar nuestros pensamientos y sentimientos, y vamos a colocar ideas y emociones que nos hagan estar bien con nosotros/as mismos/as. Vamos a sentirnos merecedores de la felicidad.

Posteriormente se deberá realizar el mismo recorrido por el espacio, ahora con los pies limpios. Vamos a repetir el ejercicio, a caminar por todo el espacio, ahora limpiando nuestros pies en la alfombra, dejando la suciedad, las hojas secas, los obstáculos que nos bloquean, soltando todo aquello que no nos deja avanzar de manera feliz.

Queremos entrar al aula liberados, viendo este espacio como un lugar de aprendizaje, de crecimiento, un lugar desde donde se nos dé la oportunidad de explotar todo nuestro potencial y de mostrarnos tal y como somos. Dejamos de arrastrar aquello que no nos deja ser libres para querernos mucho.

Vamos a recitar la frase: *“Tengo derecho a disfrutar de cada paso, a creer en mí y, como un árbol, a crecer libre y alto, porque me quiero a mí mismo/a”*.

Finalmente, se propondrá al alumnado que expongan su vivencia artísticamente. Deberán reflejar corporalmente una escena donde algunos alumnos y alumnas se conviertan en árboles bien enraizados, que se mueven con el aire libres, altos..., mientras otros/as alumnos/as caminarán en torno a ellos/as, formando un sendero lleno de oportunidades, dando pasos firmes, dejando atrás todo aquello que no les deja ser libres, aceptándose a sí mismos/as, valorándose... Estas escenas, acompañadas de música que las ambiente podrán ser fotografiadas, quedando en el recuerdo del alumnado para que este aprendizaje permanezca siempre en ellos/as.

Como una manera de realizar este ritual cada vez que entremos a clase, se indicará al alumnado que se limpie en la alfombra de entrada en la posición que hemos practicado en esta actividad y que recite, antes de pasar el umbral de la puerta, la frase: *“Tengo derecho a disfrutar de cada paso, a creer en mí y, como un árbol, a crecer libre y alto, porque me quiero a mí mismo/a”*.

## RECURSO 8.3: EMOCREA en casa

FIN 8: *Hacer cotidiano lo esencial*

AUTORÍA: Grupo EMOCREA-ULL

### RESUMEN:

Este recurso consiste en un material en formato de página web que se desarrolló, en el momento álgido de la crisis del coronavirus, para dar una respuesta de emergencia a la necesidad que demandaban las familias, y que también muchos docentes reclamaban, de ayuda para paliar los efectos emocionales dañinos del confinamiento domiciliario.

Pero también puede considerarse como un recurso permanente para ofrecer a los padres y madres una respuesta formativa para que, más allá de la crisis del COVID-19, asuman su papel de agentes educativos, de la mano de la escuela, en el desarrollo integral de sus hijos/as.

Consiste en la adaptación de algunas actividades del libro *EducaEMOción* (Santillana, 2018) para ser desarrolladas por los padres y madres en el contexto familiar. Aquí incluimos unos cuadros resumen en el que las actividades propuestas están organizadas por competencia emocional que se quiere trabajar y por curso/edad.

### Cursos 1º a 4º de Primaria

Competencias ▶ Curso ▼	PERCIBIR	RECONOCER	COMPRENDER	REGULAR	RESPONSABILIZARSE
<b>1º (6 años)</b>	1.2. Encuentra tu musa.	2.1. ¡Vistamos al Monstruo de los Colores!	3.2. Vivir la vida de un cuento.	4.2. Respirar con el alma.	5.3. Pre-etiquetas.
<b>2º (7 años)</b>	1.5. ¿Qué lobo eliges tú?	2.4. Dando forma a mis emociones.	3.5. Hagas lo que hagas, hazlo diferente.	4.6. Frustración: ¿Reacción? No. ¿Alternativa? Sí.	5.4. El buzón de la discordia.
<b>3º (8 años)</b>	1.8. Me bajo de la guagua.	2.7. ¡Convirtámonos en emociones!	3.8. Escultura emocional.	4.8. El semáforo emocional-corporal.	5.9. Sensibilízate.
<b>4º (10 años)</b>	1.10. ¡Manos a la obra!	2.11. Si fuera un enanito sería...	3.12. Si te pillan hoy, escapa pensando con tu corazón.	4.10. ¡A volar!	5.11. Medallas del respeto.

## Cursos 5º y 6º de Primaria

Competencias ▼	Curso ►	5º (11 años)	6º (12 años)
TOMAR CONCIENCIA		1.3. El emodiconario.	1.4. Emociónate con fundamento.
REGULAR		2.2. Aprendo a relajarme para ser dueño/a de mis emociones.	2.5. Aprender a soltar pesos emocionales.
RESPONSABILIZARSE		3.2. Responsabilízate emocionalmente.	3.5. Detectives emocionales.
RECICLAR		4.3. Viaje al centro del corazón emocional.	4.6. ¡No te contamines!
COMUNICARSE		5.1. Escuchar la voz del corazón.	5.6. Descubriendo la asertividad.
EMPATIZAR		6.2. ¡Me pongo en tu lugar!	6.6. Puedo saber lo que sientes.
COMPROMETERSE		8.1. De corazón.	8.4. El Congreso Interestelar.

ENLACE AL RECURSO:

<https://sites.google.com/view/emocreaencasa/p%C3%A1gina-principal?authuser=0>

## RECURSO 9.1: Medidas de autoprotección emocional docente

AUTORÍA: Ainhoa Sánchez Martín

FIN 9: *Cuidarte para cuidarlos*

### RESUMEN:

En este recurso se presentan algunas medidas de autoprotección, con el propósito de que puedan ayudar a cuidar nuestra salud emocional como docentes y elegir aquellas que consideramos nos pueden aportar bienestar y ponerlas en práctica de forma continua, cada uno a su manera. Se trata de decidir conscientemente cómo cuidarnos.

Siguiendo la idea presentada en la guía, el amor educativo competente requiere de cuidado emocional para el bienestar del docente y para generar vínculos afectivos y sanos con nuestro alumnado. Se trata de cuidarnos para cuidarles, pues ¿podemos ofrecer a los demás, lo que no nos damos a nosotros mismos?

Y este autocuidado emocional del profesorado, que es siempre fundamental, supone un reto aún mayor en estos momentos de incertidumbre que estamos viviendo.

El conjunto de propuestas que aquí se presentan constituyen el EPI emocional que el profesorado podemos aplicarnos para ejercer el necesario aprecio que nuestra salud mental requiere, no solo nuestra actividad docente, sino también nuestra realización personal.

### DESARROLLO:

A continuación, se ofrecen algunas estrategias de cuidado emocional. Estas medidas de autoprotección son una propuesta, la invitación es que adoptemos lo que nos pueda servir para cuidarnos y ajustemos estas orientaciones a nuestra propia forma y estilo personal.

#### 1) ¿Cómo me siento?

Como premisa para cuidarme y cuidar a los demás, lo primero es tomar consciencia de mi propia emocionalidad:

- **Percibir las señales de mi cuerpo:** carga en los hombros, tensión en la espalda, presión en el estómago, en la mandíbula...
- **Escuchar mi latir emocional:** atender a lo que siento: alegría, miedo, inquietud, incertidumbre...  
En ocasiones, no es sencillo identificar una única emoción, pues hay circunstancias que nos generan ambivalencia emocional. Por ejemplo, regresamos al cole y sentimos alegría por reencontrarnos con nuestro alumnado y miedo por cómo vamos a abordar esta nueva situación, o por el riesgo de contagios, o por la incertidumbre de lo que va a suceder...

- **Respetar, valorar y comprender nuestras emociones**, sin juzgarlas, son legítimas y tienen su razón de ser, su para qué. Atiende a tus emociones, sean agradables o desagradables, escúchalas y dialoga con ellas para entender por qué están ahí.
- **Identificar posibles estresores personales:** es decir, aquello que nos puede generar estrés.  
Pueden ser externos como la situación actual, la presión económica o social, alteraciones de las rutinas cotidianas... O bien internos, como patrones de pensamiento rígidos, sensaciones de inseguridad, frustración...  
Poner atención a estos estresores nos da la posibilidad de elegir qué hacer con ellos, cómo abordarlos y manejarlos, o bien, si así lo consideramos, pedir ayuda.

## 2) ¿Cómo me cuido?

Una vez he identificado y comprendido mis emociones, la invitación es encontrar medidas y estrategias que me ayuden a regular y reciclar esas emociones y cuidar mi salud emocional.

Es importante tener en cuenta que estas medidas tienen un carácter situacional, hay contextos en las que nos funcionan adecuadamente y otras situaciones en las que es mejor tomar otras medidas. Así como con unas personas tienen un efecto positivo y con otras personas no hay impacto.

La invitación es practicar conscientemente, aprender, adoptar lo que sí nos sirve y seguir practicando.

- **Cuidado fisiológico:** comer sano, dormir bien, realizar actividad física de forma periódica... Reconocer que nuestro soporte corporal es fundamental para protegernos emocionalmente.
- **Conexión con mi propósito/misión docente:** capturar lo esencial de lo que significa para nosotros/as ser docente, reconocer que forma parte de nuestro legado. Mantener presente nuestro propósito nos ayuda a dar sentido a nuestro día a día en el acto educativo y a cuidarnos para abordar los retos diarios.
- **Tomar conciencia de nuestras motivaciones docentes** y de cómo su satisfacción influye en mi salud emocional. Esto implica preguntarse sobre:
  - ¿Cuáles son las necesidades personales que busco satisfacer cuando enseño a mi alumnado?
  - ¿Persigo el bienestar personal (estar bien yo), la vinculación social (sentirme vinculado a otras personas) o es la realización personal y social (conseguir mi proyecto vital y docente)?
  - ¿Qué relación existe entre esas necesidades y mis valores?  
¿Están alineados, hay coherencia entre unas y otros?

- **Generar emociones** con actividades agradables y experiencias enriquecedoras.
  - Es muy importante tener en cuenta que es necesario fomentar conscientemente estados emocionales agradables, no siempre llegan solos y, por eso, la invitación es que nosotros seamos quienes los generamos.
  - Existen distintas formas de estimular emociones agradables. Sea cual sea nuestra manera, se trata de crear conscientemente estados de transformación emocional que nos aporten bienestar, para enfrentarnos sanamente a los retos cotidianos. Puede ser:
    - ⊗ Cocinar, leer, ver una película, dibujar.
    - ⊗ Bailar, cantar, escuchar música.
    - ⊗ Caminar por un lugar que nos guste.
    - ⊗ Hacer deporte.
    - ⊗ Reír y compartir con seres queridos.
    - ⊗ Meditar, dedicar tiempo personal: en esta guía se presentan recursos y ejercicios.
    - ⊗ ¿Qué otras actividades suponen una vivencia enriquecedora para ti? Lo importante es vivirlas con presencia y consciencia.
  
- **Reconocer y fortalecer nuestros vínculos con nuestro alumnado** nos ayuda también a cuidarnos.  
 Acompañarlos da sentido a nuestra dedicación. No nos sirve desvincularnos (no sentir nada por ellos/as), ni tampoco nos sirve el estrés empático (siento tanto lo que siente mi alumnado que sufro igual o más que ellos/as). Se trata de continuar aprendiendo y tener presente nuestro Amor Educativo Competente:
  - Celebrar juntos las “pequeñas” victorias: poner atención a los avances cotidianos, reconocernos y reconocerles los logros.
  - Sorprenderles, mantener viva la curiosidad y ser testigos conscientes de sus procesos de aprendizaje.
  - Y, sobre todo, dejarnos sorprender por nuestro alumnado, agradecer todo lo que nos enseñan.
  
- **Sentirnos en compañía**, en especial de la que gente a la que queremos: todos estamos viviendo esta situación actual, nos puede ayudar compartir con compañeros/as experiencia, emociones, ideas, y escuchar y aprender juntos.

### 3) ¿Cuándo me cuido?

Ahora y continuamente, pero podemos buscar momentos especiales en los que dedicar un tiempo específico para practicar este autocuidado. Por ejemplo, un retiro de fin de semana para realizar meditación, una tarde específica al mes para realizar actividades de autoprotección con los docentes de mi colegio, etc.

La prevención y el cuidado de la salud emocional del docente es fundamental para el bienestar en su vida. ¡Merece alegría cuidarnos para cuidarles!

## RECURSO 9.2: Meditación del cuidarse

FIN 9: *Cuidarte para cuidarlos*

AUTORÍA: Sara Reyes Fuentes

### RESUMEN:

¿Quién nos va a cuidar a los docentes si no empezamos cuidándonos a nosotros mismos? En este recurso se sugiere una meditación guiada para ejercitar el necesario autocuidado que requiere la profesión de enseñar, por el alto componente erosivo que comporta.

Durante el próximo curso se va a amplificar aún más el riesgo de desgaste emocional, con el consiguiente peligro de provocar síntomas de un malestar que tiene una estrecha relación con nuestra condición docente.

Por eso, es del todo prioritario que busquemos espacios y momentos en los que autoaplicarnos medidas curativas que nos ofrezcan el restablecimiento necesario para seguir en nuestra faena de ayudar a aprender.

El compromiso hacia este cuidarnos debe ser personal pero el recordatorio y, por qué no, su práctica podría ser colectiva, de manera que sean los equipos de trabajo, quienes asuman, dentro de su proyecto educativo, establecer como una faceta más del trabajo docente la tarea autocurativa.

Esta propuesta puede ser utilizada en diferentes formatos. Como una lectura íntima y personal que el docente realiza para sensibilizarse con respecto al valor de su cuidado. También puede ser grabado en audio y escucharse en su propia voz como una guía para realizar de forma individual la meditación guiada. O, si se considera viable, invitar al equipo educativo y/o claustro a realizarla de forma colectiva como dinámica preparatoria del comienzo de curso.

### DESARROLLO:

Busca un lugar donde nadie te moleste. Siéntate en una postura cómoda y relajada y cierra los ojos para mirar hacia tu interior.

*Concéntrate primero en tu respiración, siente plenamente lo agradable que puede ser. Deja que se torne relajada, profunda y estable. Una respiración profunda y tranquila. Este es el camino hacia el interior, con cada respiración vas llegando a un estado interno tranquilo y sereno. Deja que este bienestar penetre en tu cuerpo-mente, relajarse para ir al interior, sentir la paz a medida que vas más y más hondo con nuestra respiración, llegando a sentir una gran calma.*

*Ahora que estás en calma, vas a hacer un ejercicio de aceptación. La realidad que estamos viviendo ahora no depende de nosotros, forma parte de la vida y ahora nuestro presente es así. Utilicemos nuestra respiración para instalarnos en este presente, sin evitarlo, sin rechazarlo, sin pretender tener el control. Así*

*que respira, respira profundamente para aceptar el presente. No tienes la obligación de pensar, de anticipar o de preocuparte. Este momento es para ti.*

*Así que inhala y acepta, (pausa), exhala y suelta el control (pausa). (Repetimos este párrafo) No hay nada que hacer, nada que pensar...solo respirar.*

*Según vamos respirando, relaja todos tus músculos; los de tu cara, tu mandíbula, tu cuello y tus hombros, relájalos completamente. Relaja también los músculos de tu espalda, los de la parte inferior y superior. Relaja los músculos de tus brazos y tu estómago, para que tu respiración se mantenga profunda y estable, relajada y serena. Por último, relaja los músculos de tus piernas, relájalos completamente.*

*Siente cómo todo tu cuerpo está en calma y se sume plácidamente cada vez más en la profundidad. Vas cada vez más y más hondo y siente cómo todo tu ser liviano se adentra en un hermoso estado de serenidad. Tu respiración se mantiene, suave y profunda, relajada y apacible, todos tus músculos continúan relajándose, puedes sentir la calma, déjate ir aún más profundo.*

*Visualiza o imagina una hermosa luz, que baja hacia la parte superior de tu cabeza, ahora comienza a penetrar en tu cuerpo y comienza a esparcirse de arriba a abajo. Es una luz hermosa, poderosa y curativa, escoge el color o colores de esa luz.*

*Esa luz poderosa va a curar cada parte herida de tu cuerpo, desalojando el malestar y la incomodidad. La luz continúa esparciéndose por todo tu cuerpo, fluye por tu cabeza y cuello, relajando y aliviando los músculos y suavizando las asperezas de nuestra garganta. La luz sigue bajando, por tus hombros y por tus brazos, aliviando todas las tensiones. Fluye ahora dentro de tu corazón, liberando la poderosa energía que está almacenada ahí y curándolo. Con cada respiración vamos aún más hondo, más profundo.*

*La luz sigue bajando por el pecho y la espalda, llega a tu abdomen, a tus caderas e inunda sus piernas hasta llegar a tus pies. Todo tu cuerpo está rebosante de luz y te sientes ligero y tranquilo. Te puedes centrar en tu respiración y dejar que los demás sonidos, pensamientos o distracciones te ayuden a profundizar aún más a medida que se desvanecen. Ahora aprecia cómo la luz llena también el exterior de tu cuerpo, como si tuvieras alrededor un halo de luz que te protege, porque nada puede penetrar esa luz que no sea amor.*

*(Si la meditación resulta larga, se puede parar aquí. Serían de 10 a 15 minutos. Por dar la posibilidad de hacerla como una rutina diaria en la que no hay demasiado tiempo. La siguiente parte es más profunda. Y serían de 25 a 30 minutos completa).*

*Voy a contar hacia atrás de 5 hasta 1. Con cada número déjate llevar hacia el interior, para ir más profundo.*

*5, va cada vez más hondo, 4, muy muy profundo, 3, tan apacible tan calmado, 2, ya casi llegando, 1... en este estado maravilloso y relajado, visualízate bajando*

*una escalera, y va bajando, bajando, ya casi llega al final... y ahí está, frente a ti hay un banco de piedra y una gran puerta vidriera con múltiples colores.*

*Te adentras en el espacio, te sientas en el banco y contempla la puerta de vidrieras de las que salen rayos de luz de los colores en todas direcciones. Tú puedes redirigir los cristales y su luz para curar partes de su cuerpo que quieras sanar. Por ejemplo, si sientes angustia o miedo puedes dirigir la luz hacia tu corazón, si tu rodilla o tus piernas necesitan luz verde curativa, la dirigirás hacia esa parte. Puedes enviar luz a cualquier parte de tu cuerpo que necesite alivio y curación.*

*(Dar un tiempo)*

*Mientras haces esto puedes sentir el calor o el ligero hormigueo que produce la luz, deja que tu cuerpo y tu alma cure. Deja que fluyan pensamientos e ideas, sobre el trabajo, la familia..., pero sé compasivo contigo mismo, siente la luz como un abrazo que conforta y alienta.*

*Abandona el miedo, no lo necesitas, la culpabilidad, junto con la desesperanza, la rabia y la frustración, siente la armonía y la calma. Siente cómo te tornas más liviano y más fuerte. Siente que te quitan un peso de los hombros, a medida que te llenas de amor. Disfruta del momento, deja que tu cuerpo, mente y alma se alivien...*

*(Dar un tiempo)*

*Es la hora de salir de este espacio especial en el que nos encontramos, respirando y sintiéndote reconfortado, repleto de amor, de seguridad y tranquilidad.*

*Voy a contar hacia atrás de 5 a 1 para despertar. Con cada número estarás más despierto, más alerta y te sentirás pleno y lleno de la luz amorosa. 5, 4, más y más despierto, 3, sintiéndote maravillosamente bien, 2, ya casi estamos. Imagina que llevas tu mano al picaporte de la puerta de la estancia donde estábamos, 1 abrimos la puerta..., a la vez que los ojos.*

## RECURSO 9.3: Ejercicios de *Descanser* para descansar

FIN 9: *Cuidarte para cuidarlos*

AUTORÍA: José M<sup>a</sup> Toro Alé, de su libro "*Descanser. Descansar para ser*"

### RESUMEN:

Este recurso aporta una serie de ejercicios para promover el descanso en el colectivo docente. Descansar para cualquier persona resulta indispensable en su supervivencia. Descansar para el profesorado, dado el especial efecto de erosión física y mental que conlleva su actividad profesional, tiene un especial sentido. Pero si en algún momento resulta urgente asumir la necesidad del descanso es en este contexto, por las condiciones de estrés y desajuste emocional que va a suponer afrontar el reto de lidiar con esta crisis, no solo presente en el comienzo de curso, sino durante todo su desarrollo.

El descanso que nos propone el autor de referencia tiene una mayor profundidad y valor sanador, y lo resume perfectamente el título de su libro "*Descanser. Descansar para ser*".

Efectivamente, sus palabras son muy clarificadoras de esta nueva manera de entender el descanso: "*gesto humano..., a través del cual la persona recupera su centro, retorna a su identidad más profunda, renueva toda su materia-energía y reaviva su espíritu para ser devuelto al mundo con una nueva calidad de presencia*".

Recomendamos que, para una mayor profundización en esta manera de "descansar para ser", se consulte el texto completo de referencia. Como nos indica el autor "*no es un libro para dormir, sino para despertar*".

### DESARROLLO:

#### **Ejercicio 1: "Acostarse"** (*Descanser*, páginas 83-84)

Adopta la posición de semisupino. Date un tiempo para explorar y darte cuenta de cómo es tu estar acostado/a. Observa cómo participa cada parte de tu cuerpo en esta estación.

Observa cómo participa no solo la parte posterior de tu cuerpo que toca el suelo, sino también la parte frontal que queda mirando hacia el techo. Observa qué partes tocan el suelo y cómo es la cualidad de dicho contacto: date cuenta de si hay empuje, si rebotan, si se hunden o si están imantadas. Observa qué partes no tocan el suelo y cómo les afecta el no poder contactar con el suelo y descargar su peso en él.

Coloca ahora durante unos momentos los brazos abiertos y las yemas de los dedos de las manos imantadas con el suelo.

Toma conciencia de todas las molestias o malas colocaciones. Gírate suavemente hacia un lado y hacia otro, siempre desde la apertura y expansión de la médula, como creando un almohadillado con el suelo. Vuelve de nuevo a la posición de partida.

Ahora vas a recuperar una mayor superficie de apoyo de la columna levantando y bajando el tronco desde la liberación de energía de los ilíacos, apoyando, muy lentamente y una a una, cada vértebra. Se trata de ir recolocando tus vértebras, al tiempo que sientes cómo extiendes la médula y creces.

Piensa en el núcleo del cerebro como un centro de energía en expansión. Esa energía recorre todo tu cuerpo hasta la punta de los dedos de pies. Como es habitual en todas las propuestas, hazte consciente de la presencia de tu lengua como energía que se expande.

Suelta la más mínima tensión que puedas sentir en ella, sobre todo en la punta o en sus bordes laterales.

Céntrate ahora en el fluido de energía que recorre tu médula. Extiende por un momento tus piernas y piensa y siente tu cuerpo como una inmensa médula que se prolonga por brazos, piernas y dedos. Una médula que va desde el núcleo del cerebro al núcleo de los dedos gordos de los pies. Todo un fluir de energía te recorre por entero, de arriba abajo y de abajo arriba. Recuperas la médula como un espacio de expansión y de flexibilidad. Te repites internamente la autoconsigna: "extiende la médula y crezco".

A partir de ese fluir de la energía vas creando como un almohadillado, como una atracción y suspensión magnética entre la tierra y tú, compensando fuerzas.

Vuelve de nuevo a la postura de semisupino y siente ahora cómo cada célula, cada músculo, cada milímetro de tu cuerpo se ajusta, se coloca en su lugar justo y adecuado, se equilibra y, desde ese equilibrio, se articula con el magma de la Tierra.

Ve recorriendo cada vértebra, dándole su espacio interno de energía y suspensión, retirando toda fuerza e iniciativa del hueso y dando toda su amplitud y extensión al espacio entre vértebra y vértebra.

Sin perder esa conciencia, puedes balancearte como si el magma de la Tierra te meciera. Siente cómo la Tierra, la Vida, te acoge, te mece y te abraza.

Termina descansando en el "regazo" de la Tierra.

Quédate el tiempo que desees saboreando cada respiración mientras te abandonas al abrazo de la superficie en la que estás acostada/o. No tienes que hacer nada. Solo mira tu respiración, saboreándola. Y descansa, descansa, descansa.

## **Ejercicio 2: “Descansar respirando la quietud”** (*Descanser*, página 153)

La quietud es un perfume... aroma de silencio... fragancia de descanso.

Por eso es respirable.

La quietud se respira... nos respira.

Pneuma = Aire = Espíritu.

El espíritu de la quietud es aquel aire que nos temple, nos centra, nos equilibra, nos recompone y nos permite descansar.

En tu tiempo de descanso, respira sin prisas... con pausas... desde la quietud.

Respira en quietud. Que la actitud y conciencia profunda de quietud te respire y sostenga una respiración sin esfuerzo.

Deja que la quietud sea la fuente, el venero de cada una de tus respiraciones.

Respirar quietud, respirar desde y en la quietud es respirar sin conflicto y sin tensión.

## **Ejercicio 3: “Paseo meditativo desde el fluir”** (*Descanser*, página 175)

Transita por un entorno natural e inspira para llenarte de la vibración de todo lo agradable y hermoso que veas a tu alrededor.

Sigue el recorrido que espontáneamente se vaya dando: no preveas, no anticipes, vívelo todo como algo que fluye y que simplemente sucede.

Ve por donde tu corazón y tu silencio te guíen.

Mira, toca, oye, huele... siente... todo lo que te evoque descanso.

Da volumen, especialmente, a todo cuanto sea expresión del fluir de la energía en la naturaleza que se revela a tus sentidos.

Ábrete a las sorpresas y revelaciones del recorrido.

Deja que suceda. Deja que todo fluya.

EPÍLOGO

**EN CONCLUSIÓN,  
¿CUÁL ES EL SECRETO DE TU JOYA?**

*“Había una vez un principito que habitaba un planeta apenas más grande que él y que tenía necesidad de un amigo...” (24)*

A falta de que, con tu aportación, completes este catálogo inacabado de propuestas, aquí te ofrezco un relato que nos ayude, si no a concluir, al menos a hacer un punto y seguido. El cuento de Jorge Bucay se titula “*El diamante en el huerto*” aunque también se ha popularizado como “*El secreto de la joya escondida*”. Dice así:

*En un país muy lejano, vivía un campesino. Era el dueño de un pequeño trozo de tierra en el que cultivaba cereales y de un jardincito que hacía las veces de huerta donde la esposa del campesino plantaba y cuidaba algunas hortalizas que ayudaban al magro presupuesto familiar. Un día, mientras trabajaba su campo, tirando con su propio esfuerzo de un rudimentario arado, vio entre los terrones de la buena tierra algo que brillaba intensamente. Casi desconfiado se acercó y lo levantó, era como un vidrio enorme, se sorprendió del brillo que deslumbraba al recibir los rayos del sol. Comprendió que se trataba de una piedra preciosa y que debía tener un valor enorme, por un momento su cabeza empezó a soñar con todo lo que podría hacer si vendía el brillante, pero en seguida pensó que esa piedra era un regalo del cielo, que debía cuidarla y usarla solamente en caso de una gran emergencia. El campesino terminó su tarea y volvió a su casa llevando consigo el diamante.*

*Sintió miedo de guardar la joya en la casa, así que, cuando anocheció, salió al jardín, hizo un pozo en la tierra, entre los tomates, y enterró allí el diamante. Para no olvidar dónde estaba enterrada la joya, puso justo encima del lugar una roca amarillenta que encontró por allí. A la mañana siguiente, el campesino llamó a su esposa, le enseñó la roca amarilla y le pidió que por ninguna razón la moviera de donde estaba. La esposa le preguntó por qué tenía que estar aquella extraña piedra entre sus tomates. El campesino no se atrevió a contarle la verdad, temía preocuparla, así que le dijo: -esta es una piedra muy especial, mientras esa piedra esté en este lugar, entre los tomates, nosotros, tendremos suerte. La esposa no discutió aquel desconocido fervor supersticioso de su marido y se las ingenió para arreglar sus tomateras sin tocar la piedra.*

*El matrimonio tenía dos hijos, un niño y una niña. Un día, cuando el niño tenía 10 años, le preguntó a su madre por la piedra del jardín. Trae suerte, dijo la madre, y el niño se conformó. Una mañana, cuando el niño salía para ir al colegio, se acercó a los tomates y tocó la roca amarillenta, aquel día tenía que presentarse a un examen muy difícil. Solo por casualidad o porque el niño fue con más confianza a la escuela, el caso es que el examen salió muy bien y el niño confirmó los poderes de la piedra. Aquella tarde, cuando el jovencito volvió a la casa, llevaba una piedra amarillenta que colocó al lado de la anterior. ¿Y eso? - pregunto la madre. Si una piedra trae suerte, dos traerán más suerte aún, dijo el niño con una lógica indiscutible.*

*A partir de aquel día, cada vez que el niño encontraba una de aquellas piedras, la llevaba junto a las anteriores. Como en un juego de complicidades o por acompañar a su hijo, también la madre empezó al poco tiempo a apilar piedras junto a las del niño. La niña en cambio creció con el mito de las piedras incorporado a su vida, de pequeña le habían enseñado a apilar piedras amarillas al lado de las anteriores. Un día la niña trajo una piedra verdosa y la apiló con las anteriores. ¿Qué significa esto jovencita? -Le increpó la madre. Pues me ha parecido que la pila podía quedar más bonita con un toque verdoso, explicó la joven. De ninguna manera hija, quita esa piedra de entre las otras. Pero por qué no puedo poner esa piedra verde con las demás, si queda bien, dijo la niña.*

*Porque... balbuceó la madre. Ella no sabía por qué solo traían suerte las piedras amarillas, solo recordaba las palabras de su marido, diciendo que una piedra como esta entre los tomates trae suerte. ¿Por qué mami?, ¿por qué? - preguntó la jovencita que siempre había sido bastante rebelde. Porque... porque las piedras amarillas traen suerte solo si no hay de otro color cerca, inventó la madre. Eso no puede ser, contestó la niña, por qué no van a traer igual suerte si están con otras ... Bueno, porque las piedras de la suerte son muy celosas. ¡Celosas! Repitió la joven con una risa irónica, piedras ¿celosas? Eso es ridículo. Mira yo no sé de los porqué ni de los porqué no de las rocas, si quieres saber más pregúntale a tú padre... y se fue a hacer las cosas no sin antes retirar la intrusa piedra verdosa que la niña había traído.*

*Esa noche la jovencita esperó hasta tarde, espero a que su padre volviera del campo. Papi ¿por qué las piedras amarillas traen suerte? le pregunto nada más entrar y ¿por qué las verdosas no? Y ¿por qué las amarillas traen menos suerte si hay una verde cerca? Y ¿por qué tienen que estar siempre entre los tomates? Y... Hubiera seguido preguntando antes de encontrar una respuesta si no fuera que su padre levantó la mano en señal de alto. Mañana, mañana saldremos juntos al campo y contestaré a todas tus preguntas. ¿Y por qué hasta entonces? quiso seguir la joven. Mañana hija, mañana.*

*Al día siguiente muy temprano cuando todos dormían en la casa, el padre se acercó a la joven, la despertó con ternura, la ayudó a vestirse y la llevó con él al campo. -Mira hija, le dijo; hasta ahora no te he contado esto, porque creía que no estabas preparada para conocer la verdad, pero hoy, hoy me he dado cuenta de que has crecido, que ya empiezas a ser una mujercita y estás en condiciones de cualquier cosa, de guardar cualquier secreto que sea necesario. ¿Qué secreto papá?... Te lo diré, todas esas piedras están entre los tomates para marcar un lugar determinado del jardín, debajo de esas rocas está enterrado un valioso diamante, es el tesoro de esta familia, yo nunca quise que los demás lo supieran, porque me pareció que no se habrían quedado tranquilos, así como hoy comparto el secreto contigo, tuya será desde hoy la*

*responsabilidad de este secreto familiar. Algún día sabrás que alguno de ellos, tiene que ser informado sobre el secreto. Ese día llevarás a tu hijo lejos de la casa, le contarás la verdad sobre la joya escondida, como yo te la estoy contando a ti.*

*El padre besó la mejilla de su hija y siguió. Guardar un secreto consiste también en saber cuándo es el momento y quién es la persona que puede ser digna del mismo, hasta que no llegue el día de elegir debes dejar que los demás miembros de la familia, todos los demás, crean lo que quieran sobre las rocas amarillas, verdes o azules.*

*Puedes confiar en mí papá, dijo la jovencita y se irguió para parecer mayor.*

*Pasaron los años, el viejo campesino murió y la jovencita se hizo mujer, también tuvo sus hijos y, de entre todos ellos, hubo uno solo que supo en su momento el secreto del brillante, todos los demás creían en la suerte que traían las piedras amarillentas. Durante años y años, generación tras generación los miembros de aquella familia acumularon piedras en el jardín de la casa, se había montado allí una montaña de piedras amarillentas, una montaña a la que la familia honraba como si fuera un enorme talismán infalible. Solo un hombre o una mujer de cada generación era depositario de la verdad del diamante, todos los demás adoraban las piedras...*

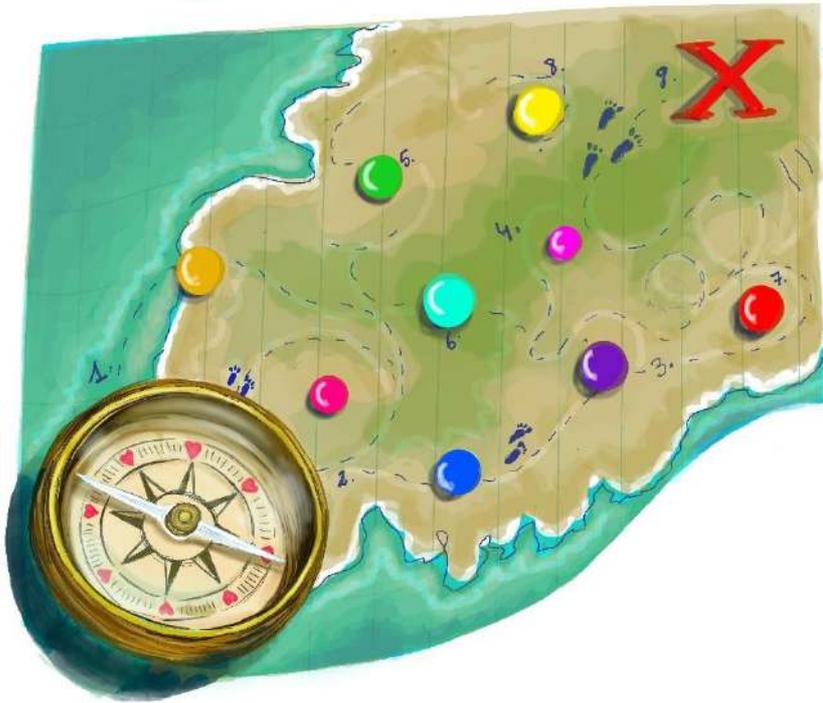
*Un día vete tú a saber por qué el secreto se perdió, quizá un padre murió súbitamente, quizá un hijo no creyó lo que le contaron, lo cierto es que desde aquel momento, hubo quienes siguieron creyendo en el valor de las piedras y hubo también quienes cuestionaron aquella tradición, pero nunca más nadie se acordó de la joya escondida...*

Lo aportado en este documento no son más que piedras, pero, desde mi sentida opinión, son las que están más cerca del diamante (podríamos decir que es de las primeras piedras que señalaron el lugar donde se escondió), frente a otras que están en la superficie que son más visibles, más inmediatas, y que pueden dar la impresión de urgentes, pero que no lo son, porque tapan, distraen y limitan nuestro acceso a lo verdaderamente importante.

Nuestra intención ha sido ofrecer estas piedras para indicar el lugar y la dirección donde se escondería lo "esencial que es invisible a los ojos". Espero y deseo que, desde su lectura, tengamos el sosiego necesario para sentipensar sobre lo que hemos vivido, y seamos capaces de despejar esas "piedras de diferentes colores" para que en la vuelta al cole podamos encontrarnos con la "joya escondida".

Espero ser digno de que compartas conmigo el secreto de tu precioso tesoro. Mientras tanto, quedo a tu disposición para dialogar sobre cualquier aspecto de este material que haya podido inspirar a tu ser docente.

Puedes contactar a través del correo: [antrodri@ull.edu.es](mailto:antrodri@ull.edu.es)



## REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- AGUADO, R. 2014. *Es emocionante saber emocionarse*. Madrid: Editorial EOS
- BUCAY, J. 2002. *Cuentos para pensar*. Barcelona: RBA Libros
- DAVID, S. 2018. *Agilidad emocional*. Málaga: Sirio
- FANJUL, S. 2020. *Saludarse de otra forma*. El País.  
<https://elpais.com/sociedad/2020-05-23/saludarse-sin-tocarse.html>
- GILBERT, P. 2018. *La mente compasiva*. Barcelona: Eleftheria.
- RODRÍGUEZ, A. 2018. *EducaEMOción. La Escuela del Corazón*. Madrid: Santillana
- SAINT-EXUPÉRY, A. 1999. *El Principito*. Madrid: Alianza Editorial
- TORO, J. M. 2005. *Educación con "Co-razón"*. Bilbao: Desclée de Brouwer
- TORO, J. M. 2010. *Descansar. Descansar para ser*. Bilbao: Desclée de Brouwer
- TORO, J. M. 2020. *Oda a la distancia*.  
[https://jmtoroa.blogspot.com/2020/05/oda-los-2-metros-el-distanciamiento.html?fbclid=IwAR0jZmdem82h3LusNswl\\_7WJcxEBcgrPmoqQZe3LhdKW3lm45\\_-oeQHK-bE](https://jmtoroa.blogspot.com/2020/05/oda-los-2-metros-el-distanciamiento.html?fbclid=IwAR0jZmdem82h3LusNswl_7WJcxEBcgrPmoqQZe3LhdKW3lm45_-oeQHK-bE)
- TORO, J.M. 2020. *El arte de abrazar en la distancia*.  
<https://jmtoroa.blogspot.com/2020/07/el-arte-de-abrazar-en-la-distancia.html?m=1>
- TRUJILLO-SÁEZ, F.; FERNÁNDEZ-NAVAS, M.; MONTES-RODRÍGUEZ, M.; SEGURA-ROBLES, A.; ALAMINOS-ROMERO, F.J. y POSTIGO-FUENTES, A.Y. (2020). *Panorama de la educación en España tras la pandemia de COVID-19: la opinión de la comunidad educativa*. Madrid: FAD
- UNESCO. 2020. *Promoción del bienestar socioemocional de los niños y los jóvenes durante las crisis*. Nota temática nº 1.2.  
[https://unesdoc.unesco.org/ark:/48223/pf0000373271\\_spa](https://unesdoc.unesco.org/ark:/48223/pf0000373271_spa)
- YANKE, R. 2020. *Lo único cierto es lo incierto*. El Mundo.  
<https://lab.elmundo.es/coronavirus/incertidumbre.html>