

GUÍA ACOGIDA EMOCIONAL EN ESPACIOS EDUCATIVOS

EL FUNCIONAMIENTO ADAPTATIVO DEPENDE DEL ESTADO DEL AFECTO. DANIEL HILL



**Macarena Soto Rueda, Laura García Pérez,
Marisa Moya Fernández**

NOS ENFOCAMOS EN...

INDICE	
Sensibilización del adulto ¿Para qué esta guía?	3
Objetivos	5
Fundamentos del programa	6
Neurobiología cerebral: la brújula interna ¿Cómo funciona nuestro cerebro?	8
Estrés-Corregulación-Autorregulación	14
Trauma, resiliencia ¿Qué se entiende por trauma y cómo podemos contribuir a la resiliencia de la infancia?	20
Descifrar el código del comportamiento	24
Andamiaje para el regreso de centros escolares. Programa, espacio, oportunidad y herramientas para la fortaleza mental.	25
• Validar	32
• Consciencia emocional y calma	34
• Comunicar	38
• Rutinas	43
• Pautas	47
	49
Anexos	52
Bibliografía	59

SENSIBILIZACIÓN DEL ADULTO

¿Para qué esta guía?

"SOMOS UN PROCESO CONTINUO DE ADAPTABILIDAD PARA LA SUPERVIVENCIA". P. LEVINE



HASTA NO HACE TANTAS DÉCADAS...

Se pensaba que los niños eran por naturaleza resistentes, que poseían una habilidad innata para recuperarse de la adversidad. Hoy se sabe que el trauma psicológico puede producir daños permanentes.

Las consecuencias y secuelas de todo orden, físico, emocional, social...de la experiencia que hemos vivido con el COVID-19 son a día de hoy imprevisibles.

La infancia es dentro del espectro social especialmente frágil y vulnerable.

Al sistema de enseñanza le falta incluir una mejora en el abordaje de las habilidades intra e interpersonales en los diseños curriculares para desarrollar la Inteligencia Emocional del alumnado. Este va a ser un hándicap que nos vamos a encontrar con la vuelta al colegio, el trabajo que no hemos hecho en el pasado; aprender, entender y canalizar nuestras emociones, tendrían que haber sido tan imprescindibles como aprender a leer y escribir. Hoy habríamos contado con herramientas para una mejor calidad de vida para todos en las comunidades escolares y en los hogares. Sin embargo no vamos a emplear este déficit para lamentarnos sino para tomar nota y hacernos conscientes de que una institución educativa del siglo XXI no puede, ni debe permitirse seguir nutriendo mentes del conformismo sino que el mundo precisa mentes creativas, con alfabetización y compromiso emocional.

HASTA QUE SE PRODUZCAN...

Esos cambios fundamentales en las propuestas educativas de los centros, para contemplar el SER integral que es cada alumno, consideramos que en la vuelta al colegio es ineludible que nos hagamos conscientes del impacto COVID-19 más allá de la salud física. Es cuestión prioritaria enfocarnos en el buen trato al alumnado.

En definitiva, contemplar como finalidad esencial el acompañamiento emocional al alumnado, y tener en cuenta que cualquier inacción por la que se priva al niño de la supervisión o atención esencial para su desarrollo es una forma de abandono.

Como adultos tenemos una responsabilidad en la educación de la infancia.

Si conocemos de manera suficiente el funcionamiento del cerebro, si intentamos comprender el origen de los comportamientos, seremos capaces de crear entornos positivos de desarrollo, donde la infancia tenga la oportunidad de crecer en un ambiente de emociones de bienestar, con la sensación de ser capaces de gestionar y controlar sus vidas, desarrollando sana autoestima y capacidades tan importantes como la resiliencia. De esta manera estaremos poniendo nuestro granito de arena para que, cuando esos niños sean adultos, se relacionen de manera equilibrada y respetuosa con el entorno, con ellos mismos y con las demás personas. Será nuestra contribución a un mundo más justo que el que hoy tenemos.

SENSIBILIZACIÓN DEL ADULTO

Son muchas las investigaciones que nos hablan de la importancia de trabajar los aspectos socioemocionales en la escuela. Massachusetts Advocates Children, en colaboración con Harvard Law School inciden en que los centros educativos son comunidades significativas para la infancia, y en el rol tan importante que el profesorado puede adquirir en la conexión con alumnado traumatizado.

El doctor Boris Cyrulnik, psiquiatra y neurólogo experto en apego y en resiliencia, nos indica que no es posible elaborar un baremo del trauma, ya que depende de si esa persona ha sido vulnerabilizada durante su desarrollo. Teniendo en cuenta que los elementos que más causan vulnerabilidad en la infancia son la violencia conyugal y la precariedad social, no podemos dejar de asociar la situación de confinamiento que la infancia está viviendo en estos momentos con la posibilidad de trauma.

Es por ello, que una incorporación a la rutina escolar sin una formación del profesorado que brinde al alumnado un acompañamiento efectivo, podría ser muy perjudicial en todo el proceso de aprendizaje, y podría traer consecuencias sociales, emocionales y académicas a corto, medio y largo plazo, difíciles de abordar.

OBJETIVOS

“SI DESEAMOS REVERTIR LAS DIVERSAS DIFICULTADES DE CONVIVENCIA QUE SE OBSERVAN EN LAS DIFERENTES SOCIEDADES ACTUALES, EL CONOCIMIENTO Y EL CONTROL DEL MUNDO INTERIOR DE QUIENES LAS INTEGRAN NO ES UN LUJO PARA ALGUNOS ILUMINADOS COMO EN EL PASADO, SINO UNA NECESIDAD IMPERIOSA QUE ABARCA A TODA LA HUMANIDAD EN SU CONJUNTO”. DR. CARLOS A. LOGATT
NUESTRA INTERVENCIÓN HACE LA DIFERENCIA

Este proyecto tiene las finalidades de:

- Proporcionar orientaciones para hogares y centros escolares para que niños y niñas cuenten con un programa de afrontamiento y acogida emocional tras el proceso del COVID-19 que provea a las comunidades escolares de oportunidades significativas en la confianza y cercanía adecuadas para recuperar, mantener y desarrollar sus habilidades socio emocionales en entornos armónicos y de bienestar.
- Compartir con el profesorado conocimientos sobre aquellos aspectos del ámbito socio-emocional del ser humano que puedan ayudar, cuando se produzca la vuelta a las aulas tras el confinamiento, a un acompañamiento seguro y asertivo a la infancia y a la juventud.



FUNDAMENTOS

PONER CIMIENTOS SÓLIDOS A LAS COMUNIDADES ESCOLARES CONSISTE EN ASEGURAR:

PERTENENCIA

“Si no me ves, si no me comprendes cómo podrás ayudarme”.

El programa que hemos elaborado invita a ver el mundo a través de los ojos de la infancia: Es fundamental comprender las situaciones desde la perspectiva del niño o niña y ser capaces de comunicar la comprensión. Como seres sociales que somos, la pertenencia nos aporta seguridad, y es un entorno lo más seguro posible lo que necesita la infancia y juventud tras la situación que estamos viviendo. Pertenencia conlleva aceptación de la otra persona. La pertenencia no surge de manera espontánea, es algo que se trabaja día a día y que empieza por ofrecer un lugar donde cada persona sienta que le esperan, que aporta y que es importante.

ALIENTO

“Sin aliento no hay autoestimas saludables”:

Partimos de la base de que *“los niños necesitan aliento así como las plantas necesitan agua”*; esta frase de Rudolf Dreikurs es igualmente cierta en cualquier ámbito, escuela u hogar, especialmente tras haber vivido experiencias que hayan podido mermar sus sentimientos de confianza y seguridad. Es también en estos momentos cuando los estudios de Carol Dweck sobre la importancia de la motivación intrínseca y el acompañamiento en el proceso cobran gran relevancia. Nos vamos a encontrar con niños que, además de las consecuencias socio-emocionales que el confinamiento ha acarreado, se han visto sometidos bien directamente, o bien como testigos, a episodios de violencia física y/o psicológica, o bien a un abandono emocional por el malestar y la falta de herramientas de sus progenitores. Tener en cuenta que cada ser es único y no poner las mismas expectativas para todos. Dar a cada planta el agua que necesita, sin comparar ni premiar resultados, sí alentando procesos personales y avances propios.



FUNDAMENTOS

PONER CIMIENTOS SÓLIDOS A LAS COMUNIDADES ESCOLARES CONSISTE EN ASEGURAR:

CONEXIÓN ANTES QUE CORRECCIÓN

Entornos de equidad, mentes “a salvo”.

Es crucial en el programa que planteamos establecer siempre una conexión emocional con un niño antes de que intentemos resolver algún problema. Porque si no conectamos antes de responder, posiblemente nos encontremos como adultos, reaccionando de manera impulsiva, con un comportamiento defensivo que nos aleja de la búsqueda de soluciones y nos acerca a la consecuencia como sanción, sin ningún elemento de aprendizaje constructivo para la infancia y la juventud. Conectar con las vivencias personales que cada uno ha podido tener durante el periodo de confinamiento, comprender que su conducta no es personal, sino una petición de ayuda.

MENSAJE DE AFECTO

Ser visto, atendido, cuidado, querido es sustantivo para el ser humano ¡en la vuelta al colegio tras el confinamiento, más! Al trabajar con infancia, es vital que los maestros y cuidadores interactúen y se comuniquen de manera que quede claro que tienen a los niños en alta estima y se preocupan profundamente por ellos.

Nos habla Boris Cirulnik de la importancia de la ralentización como elemento para contribuir al desarrollo de la resiliencia en niñas y niños. Asegurar el mensaje de afecto y pertenencia requiere un tiempo. Las prisas no tienen cabida en el acompañamiento a la infancia, y menos en circunstancias tan especiales como las que estamos viviendo, donde esta ralentización tiene aún más sentido.

Separar conducta de persona, sin condicionar el afecto incondicional, haga lo que haga.

NEUROBIOLOGÍA CEREBRAL

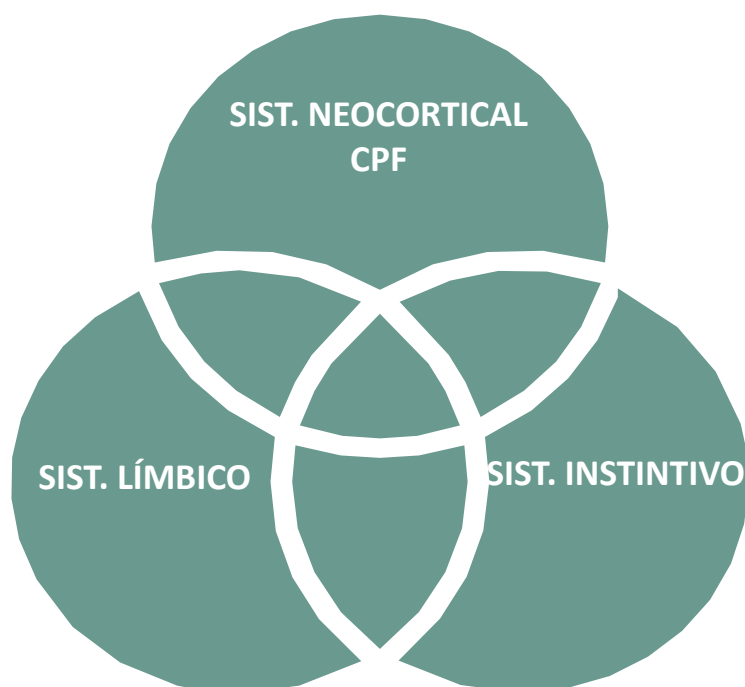


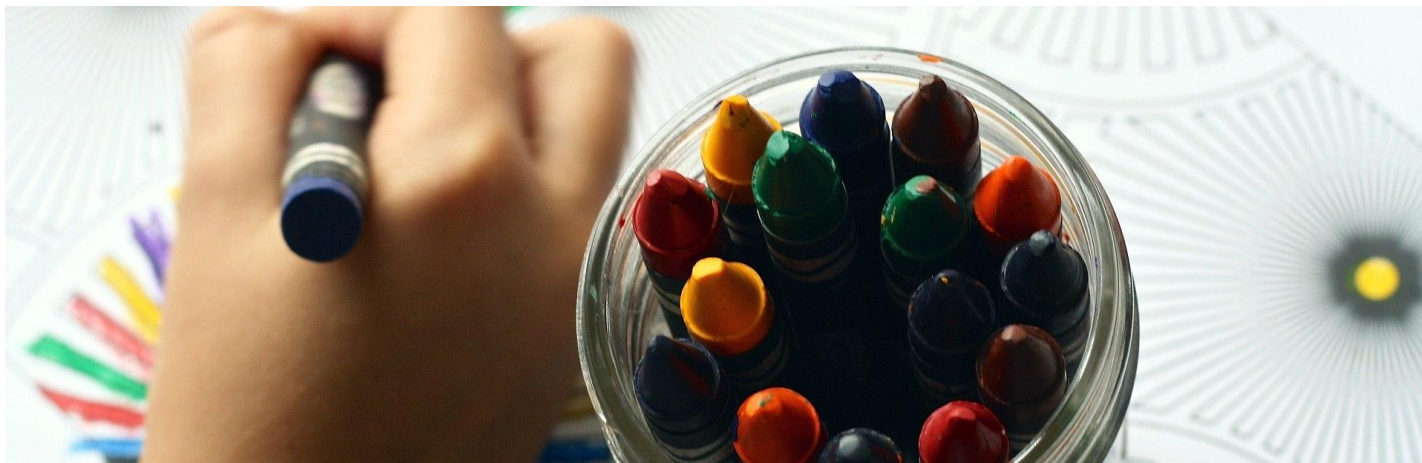
LA BRÚJULA INTERNA

Para poder entender cualquier tipo de comportamiento humano es importante tener presente que somos una UNIDAD CUERPO-CEREBRO-MENTE que interacciona con el MEDIOAMBIENTE. Es decir, el ser humano es un todo interconectado, emociones, pensamientos, creencias, percepciones y comportamientos forman parte de un circuito interrelacionado donde además influye de manera bidireccional el medioambiente cultural y social en el que nos desarrollamos.

- Las distintas áreas del cerebro funcionan interrelacionadas entre sí. El cerebro está organizado de dentro afuera, las regiones inferiores y centrales son las más simples. Evolucionaron antes y también son las primeras en desarrollarse a medida que crecemos. Como cuando se construye una casa, todo está conectado y lo que viene primero formará los cimientos para todo lo que vendrá posteriormente.
- Esta información es muy importante a la hora de interactuar con la infancia, ya que su mente no es como la mente del adulto.
- Con un objetivo meramente didáctico, asumiendo que no es preciso pero sí muy gráfico para poder comprender los comportamientos humanos, podríamos dividir el encéfalo en esas regiones más primitivas y que maduran antes en nuestro ciclo vital, a las que denominamos sistema límbico, sistema instintivo y la región más evolucionada, y relacionada con nuestras funciones más complejas, a la que denominamos neocórtex.

CLASIFICACIÓN DEL ENCÉFALO CON UN FIN MERAMENTE DIDÁCTICO. (LOS SISTEMAS TRABAJAN INTERCONECTADOS ENTRE SÍ)





SISTEMA DE PROCESOS

“EL CEREBRO ES UNA MÁQUINA DE PROCESAMIENTO DE LA INFORMACIÓN DE ENORME COMPLEJIDAD. CONTAR CON CONOCIMIENTOS BÁSICOS SOBRE CÓMO FUNCIONA EL DIRECTOR DE ORQUESTA DE NUESTRO ORGANISMO NOS AYUDA COMO EDUCADORES”. DANIEL SIEGEL.

LA CONFIGURACIÓN DEL CEREBRO

La llevan a cabo miles de millones de neuronas (células cerebrales) que se comunican a través de señales eléctricas y químicas. Las conexiones entre neuronas se denominan sinapsis, y forman los circuitos cerebrales que se convertirán en los cimientos básicos de la arquitectura cerebral.

El proceso madurativo del cerebro dura más de 20 años, entendiendo por proceso madurativo el conjunto de cambios dirigidos por procesos genéticos de acuerdo con tiempos específicos, los cuales resultan fundamentales para tener las condiciones necesarias, aunque no suficientes, para un adecuado desarrollo cognitivo (Munakata et al., 2004)

El desarrollo de las funciones más elaboradas de nuestro cerebro, depende tanto de la maduración a través de procesos biológicos como de la cantidad y calidad de las experiencias de aprendizaje que proporciona el medio ambiente, por lo que se ha postulado que factores tales como los socioculturales pueden influir en su desarrollo (Hackman & Farah, 2008).

EL PROCESO MADURATIVO

El proceso madurativo del sistema nervioso central se realiza a través de dos cauces:

- Procesos progresivos, como son la proliferación de sinapsis y la mielinización.
- Procesos regresivos, como es la poda neuronal. La infancia tiene más conexiones sinápticas que el adulto, y la poda sináptica permite eliminar las conexiones no funcionales que no se repiten en la infancia.

Lo anterior implica lo que ya hemos expuesto: por un lado, que en base al principio “lo que no se usa no se necesita”, las experiencias de vida son determinantes en el proceso de poda neuronal y por lo tanto, en el proceso de consolidación de aprendizajes, y por otro, que nuestra capacidad de dar respuestas más precisas ante las distintas situaciones vividas, depende también de la etapa vital en la que nos encontremos.



SISTEMA DE PROCESOS

“UNA VEZ QUE SE GARANTIZA LA SEGURIDAD PERCIBIDA, YA SE PUEDE PASAR A OTROS ASPECTOS DE LA INFANCIA”. DANIEL A. HUGHES.

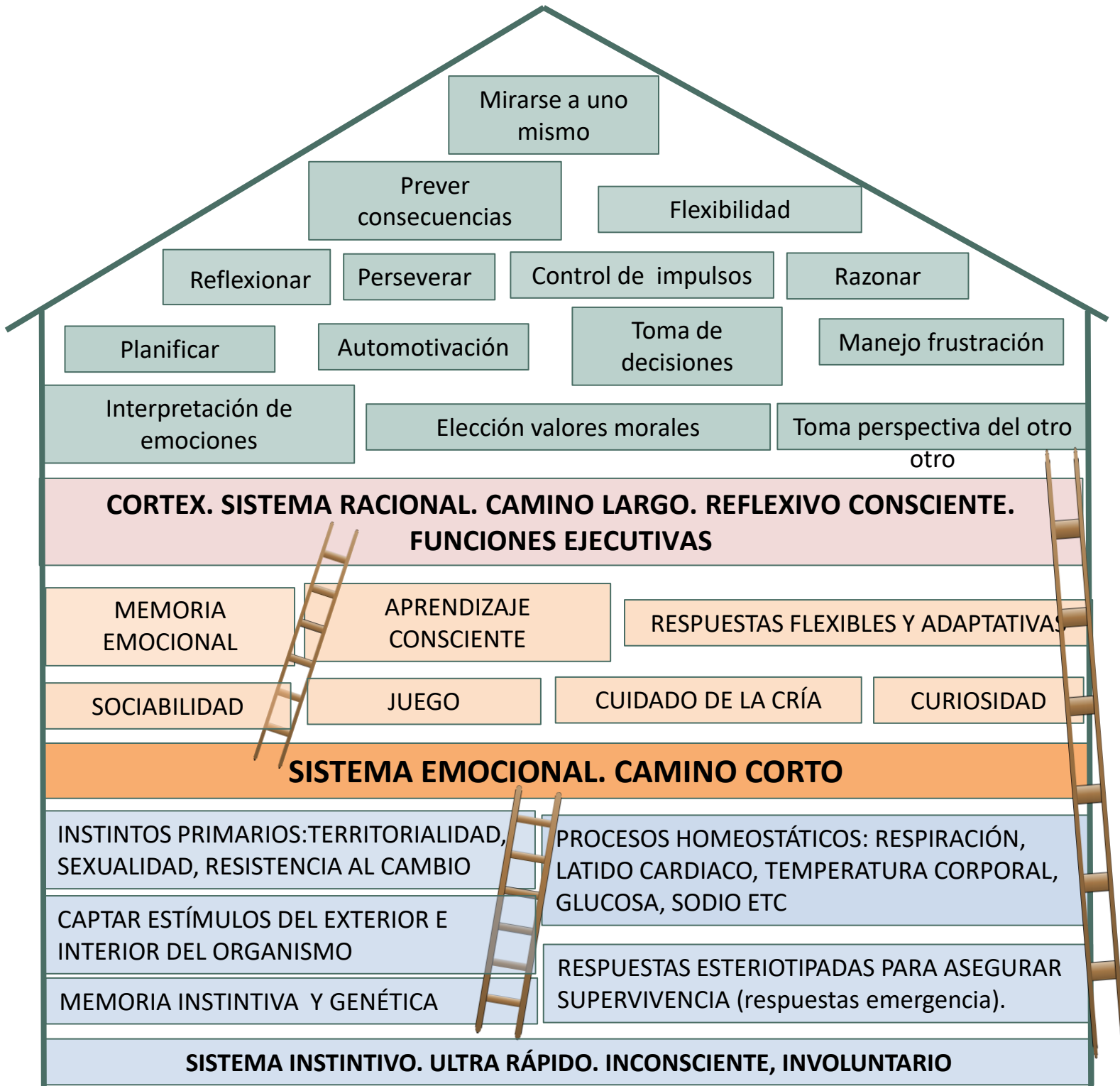
POR UNA CUESTIÓN DE SUPERVIVENCIA

Cuando nos sentimos amenazados, nuestros sistemas más primitivos juegan un papel más dominante, quedando las respuestas propias del neocórtex en un segundo plano. Esto es lo que en neurosicoeducación denominamos el camino rápido. Son respuestas inmediatas enfocadas a la supervivencia y que responden a nuestros instintos, emociones, memorias procedimentales, hábitos, automatismos y rutinas.

- Para poder proporcionar respuestas más asertivas, que vayan más allá de la mera supervivencia, es importante que instintos, emociones y neocórtex actúen de manera equilibrada, permitiendo así que las funciones más elaboradas de nuestro sistema, como puede ser el autocontrol, medie ante las respuestas más primitivas. Es lo que podríamos llamar el camino largo.
- Como hemos comentado al principio de este apartado, la misión de nuestra Unidad Cuerpo Cerebro Mente es la supervivencia, y como seres gregarios que somos, esa supervivencia la establecemos en gran medida abriéndonos a la conexión con otros cerebros; sin embargo, volvemos a insistir, nuestro proceso madurativo y las experiencias vividas, prácticamente determinan los aprendizajes que adquirimos así como las interpretaciones que hacemos de la realidad; lo que explicaría, porqué en muchas ocasiones, lo que interpretamos como el “mal comportamiento”, sería, entonces, la manera subjetiva que usamos al no encontrar una forma adecuada de conexión con el entorno. Es una compensación a la interpretación de amenaza y de inseguridad.

SISTEMA DE PROCESOS

El hecho de que las regiones más primitivas del cerebro maduren antes que las más complejas, repercute, entre otros factores, en el tipo de respuestas que de manera natural podemos dar ante las experiencias vividas. De este modo, y como se verá en la imagen inferior, las respuestas propias de los sistemas instintivo y emocional, son respuestas muy enfocadas a la supervivencia inmediata, caracterizadas por la rapidez, pero no por la precisión.



APROXIMACIÓN AL PROCESO DE GESTIÓN DE LOS ESTÍMULOS

“La mente funciona mejor en condiciones de seguridad, sin ella, la función casi exclusiva es reducir la amenaza y crear seguridad mediante variaciones de los estados de lucha, huida o parálisis. Al tomar la decisión de reducir el riesgo instantáneo, la mente no involucra a las partes del cerebro de formación más lenta, el córtex prefrontal y el del cíngulo anterior, donde se ubican las funciones más verbales/asociativas y reguladoras del cerebro”. Daniel A. Hughes

Según el grado de amenaza o recompensa que interpretemos tiene el estímulo que percibimos, se pondrá en funcionamiento el llamado, EN NEUROEDUCACIÓN, **camino RÁPIDO**, que implica una respuesta más inmediata y menos precisa, **EN LA QUE EL NEOCÓRTEX TIENE MUY LIMITADA SU CAPACIDAD RESOLUTIVA.**

Cuando se produce una **cooperación equilibrada de los tres sistemas**, hay una mayor probabilidad de que se conviertan en **RESPUESTAS RAZONADAS Y ASERTIVAS**, además de aumentar la variedad de respuestas que podemos dar.

NEUROBIOLOGÍA CEREBRAL

“LA EMOCIÓN ES EL PEGAMENTO DE LA MEMORIA”. ROBERTO ROSLER

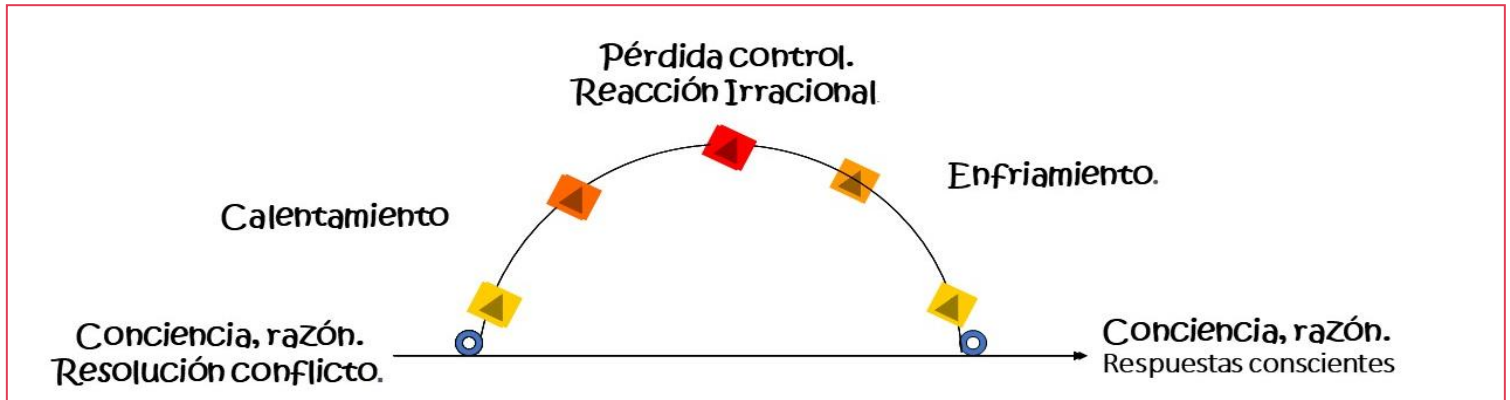
En neurosicoeducación decimos que la emoción es el impulso para la acción. Este sencillo axioma nos aporta una gran información, y su interpretación nos ayuda en nuestro proceso de capacitación. Al igual que una emoción nos predispone a una determinada respuesta (por ejemplo, si sentimos miedo ante un estímulo, responderemos con cautela, pero si sentimos seguridad y curiosidad ante el mismo estímulo, queremos acercarnos) también nuestras respuestas contribuyen a regular nuestra emoción y a su vez, repercuten en la regulación o desregulación de la emoción de otra persona. Imaginemos una niña asustada y enfadada que manifiesta sus emociones a través de gritos, llanto y con una incontinencia motora. Si el acompañamiento adulto se manifiesta también con gritos, amenazas y/o cualquier tipo de agresividad, la intensidad emocional de esta niña podrá ir en aumento, además de registrar en su memoria no sólo los hechos, sino también el contexto emocional vivido en esta situación. Si el acompañamiento se centra en un lenguaje no verbal que calme, que asegure el entorno, y que no genere culpa sino confianza, la intensidad emocional infantil podrá poco a poco, remitir. Es decir, la emoción es el impulso para la acción y nuestras acciones repercuten en los procesos emocionales.



Hablar de regulación emocional es hablar de las memorias en el ser humano. Las memorias asociadas a nuestros sistemas instintivo y emocional están muy relacionadas con el modo en que afrontamos las dificultades que cada persona nos vamos encontrando, y esto es así porque las experiencias que han supuesto en algún momento de nuestra vida un gran impacto emocional, no necesitan de una repetición para su aprendizaje, sino que por una cuestión de supervivencia, son almacenadas para volver a ser usadas si situaciones similares, que no iguales, se produjeran.

De ahí la importancia de la **auto observación**, y del llamado “*neurosicoentrenamiento*” de la persona adulta, acciones ambas que contribuirán a que nuestras memorias asociadas a los sistemas más primitivos, no se conviertan en una errónea brújula interna para las situaciones del momento presente, además de permitir que las experiencias de estrés vividas por la infancia, se produzcan en un contexto donde perciban la mayor seguridad posible.

Este estado tan excepcional y sobrevenido, sin apenas tiempo de planificación en cualquier contexto social, ha podido suponer en muchos hogares un incremento del estrés, con las consecuencias que esto conlleva. Por lo que no es desacertado suponer que habrá casos en infancia y adolescencia, que por sus experiencias o vivencias personales, las memorias queden integradas de manera saludable, y otras, que queden como huellas que se convertirán en trauma.



ESTRÉS Y REGULACIÓN EMOCIONAL

“UN ESTRÉS CRÓNICO DEBILITA LAS FUNCIONES PROPIAS DE LA CORTEZA PREFRONTAL, LO QUE TIENE UNA CONSECUENCIA DIRECTA EN LAS FACULTADES INTELECTUALES Y DE APRENDIZAJE”. DANIEL GOLEMAN.

LA RESPUESTA DEL ESTRÉS...

Es un conjunto de adaptaciones fisiológicas que se activan en el organismo para afrontar diversas situaciones, con el fin de solucionarlas y poder nuevamente volver a restablecer el equilibrio perdido.

Cuando el cuerpo está en equilibrio los parámetros fisiológicos tales como la temperatura corporal, la presión arterial, el ritmo cardíaco, el nivel de glucosa, etc., se encuentran lo más cerca posible del ideal en cuanto al buen funcionamiento corporal.

Cuando una situación se pone fuera de control la bioquímica corporal se altera muy rápidamente activando al Sistema Nervioso Autónomo y desplazándonos al modo “luchar o huir” que corresponde a la respuesta de estrés. Por ejemplo: si soy un niño pequeño y siento hambre puedo expresarlo llorando, señalando, mirando hacia la comida, etc. Si soy un adolescente y estoy en un entorno que percibo como hostil, mi respuesta puede ser evadirme, ponerme los cascos con la música, encerrarme en mí mismo, etc, podría ser agresiva dando un portazo o gritando.

CUANDO EL ESTRÉS SE ALIVIA...

Después de un tiempo corto, cuando un niño pequeño recibe el apoyo de adultos que se preocupan, la respuesta al estrés disminuye y el cuerpo va regresando a la normalidad. En situaciones severas como abuso continuo, inseguridad perseverante y abandono donde no hay un adulto que se preocupe por actuar como un amortiguador contra el estrés, la respuesta permanece activada incluso cuando no hay amenaza presente aparente.

La activación prolongada de las hormonas del estrés en la infancia puede reducir las conexiones neuronales en áreas importantes del cerebro en el momento en que deberían estar creciendo nuevas conexiones para el desarrollo y el aprendizaje.

El concepto clave en la diferenciación del estrés constructivo y el no constructivo, es que el primero aparece cuando una situación particular es vista como un desafío en el que el individuo se ve capaz de superar el obstáculo. El segundo, la persona interpreta que no podrá salir airoso y las respuestas constructivas quedan de lado apareciendo las destructivas.

VALENCIA DE AMENAZA

PÉRDIDA HOMEOSTASIS

LIBERACIÓN HORMONAS para movilizar energía:

CATECOLAMINAS: adrenalina y noradrenalina: Contraen vasos sanguíneos. Dilatan conductos aire

GLUCOCORTICOIDES: cortisol: Aumenta nivel azúcar. Suprime sistema inmunológico

Metabolizar grasas y carbohidratos

EL PROCESO PARA CONTRARRESTAR...

Aumento de la frecuencia cardíaca

Aumento de la frecuencia respiratoria (mayor consumo de oxígeno)

Aumento glucosa en sangre

Evacuación de orina o heces de forma automática

Aumento sangre en los músculos, sudor, temperatura corporal

Disminución de la capacidad de la corteza prefrontal para pensar

VARIABLES PARA AFRONTAR EL ESTRÉS

Según Thompson

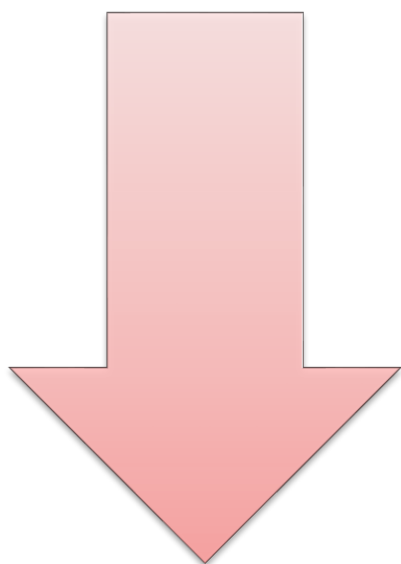
1) Saber qué va a pasar, lo que podemos esperar, en qué circunstancias sucederá...es decir, poder anticipar al máximo la situación de una manera real.

2) Tener herramientas de control: contar con maneras de gestionar la situación, tener la sensación de ser capaces de manejarla.

3) Capacidad de mantener la autoestima: derivada de la anterior, me siento capaz.

EL PODER TRANSFORMADOR DE SENTIRSE SEGURO

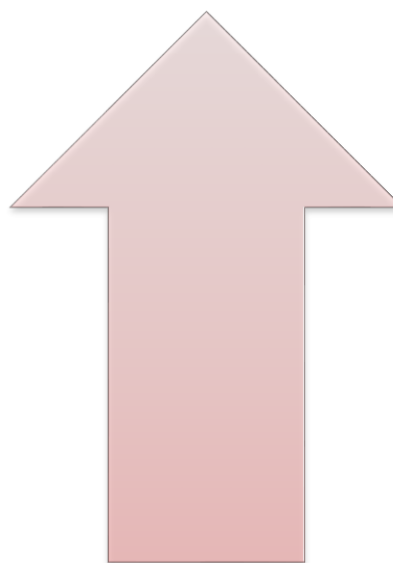
S. W. PORGES.



Educadores regulados (empáticos) promueven ESTADOS DE CRECIMIENTO. Cuando hay tolerancia, modulación y resiliencia frecuentemente... CONEXIÓN EMOCIONAL agradable, reguladora, vigorizante.



Quando hay déficit de tolerancia, modulación y resiliencia en periodos prolongados, frecuentes... hay ANSIEDAD Y/O TRASTORNOS.



CORREGULACIÓN, AUTORREGULACIÓN

“TODO EMPIEZA EN LA REGULACIÓN DEL AFECTO...” DANIEL HILLS

LA AUTORREGULACIÓN

Es una capacidad fundamental para la vida pues de ella dependerá nuestro equilibrio emocional, la calidad de las relaciones intrapersonales, interpersonales, desempeño de actividades concretas, consecución de logros académicos y laborales, etc.

No se sabe mucho aún sobre autorregulación lo que sí se tiene claro es que es un proceso:

- Complejo, donde entran en juego muchas otras funciones cerebrales como la atención, la memoria, control de impulsos, planificación, también entran en juego las emociones, reconocerlas y gestionarlas, nuestros valores y creencias, así como nuestras experiencias previas y temperamento, serán factores implicados a la hora de autorregular un comportamiento.
- Dinámico y no estático, en el que confluyen diversos procesos desde el nacimiento hasta la adultez. No es un proceso lineal sino variable a lo largo de la vida. Se aprende y se modifica.
- Podemos decir que la base de la autorregulación está ya en el período de gestación. Un bebé precisa, **INELUDIBLEMENTE**, de la calma externa (autorregulación del adulto) para ir conformando sus propias habilidades de modulación y frenos emocionales. A medida que el cerebro madura se posibilita la capacidad de regular nuestros instintos e impulsos de manera autónoma y constructiva.

¿CÓMO APRENDEMOS LO QUE ES CONSTRUCTIVO?

La correulación, es el proceso por el cual aprendemos mediante la figura de referencia a entender y buscar herramientas de calma a nuestras necesidades y emociones.

No nacemos con la capacidad de identificación emocional y por tanto se precisa de:

- Acompañar a la infancia en el camino de este aprendizaje. Los bebés aprenden a modular sus emociones en las relaciones con figuras de referencia. Es el apego seguro el que vehicula que se desarrolle saludablemente sintiéndose atendidos, conectando y describiendo sus emociones, poniendo palabras a lo que está sucediendo.

La neuronas espejo juegan un papel esencial en el camino de la regulación emocional.

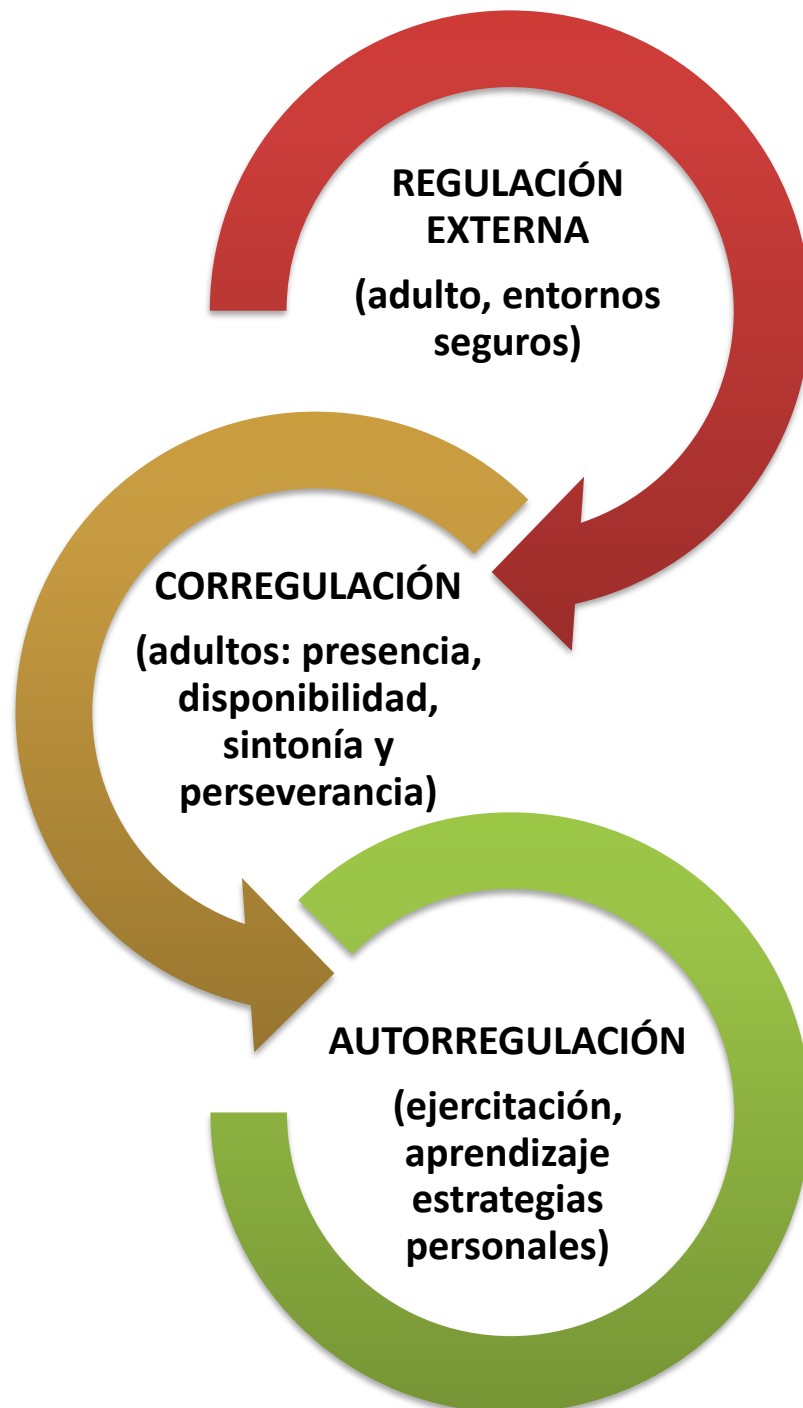
El aprendizaje tiene lugar gracias a cuatro acciones:

OBSERVACIÓN-INTERPRETACIÓN-IMITACIÓN-REPETICIÓN

Nosotros como adultos de referencia tenemos la responsabilidad de tomar consciencia de que nuestras acciones tienen impacto en la infancia. Ven lo que hacemos. La acción prima sobre la palabra. Lo que digo no es tan relevante como lo que hago.

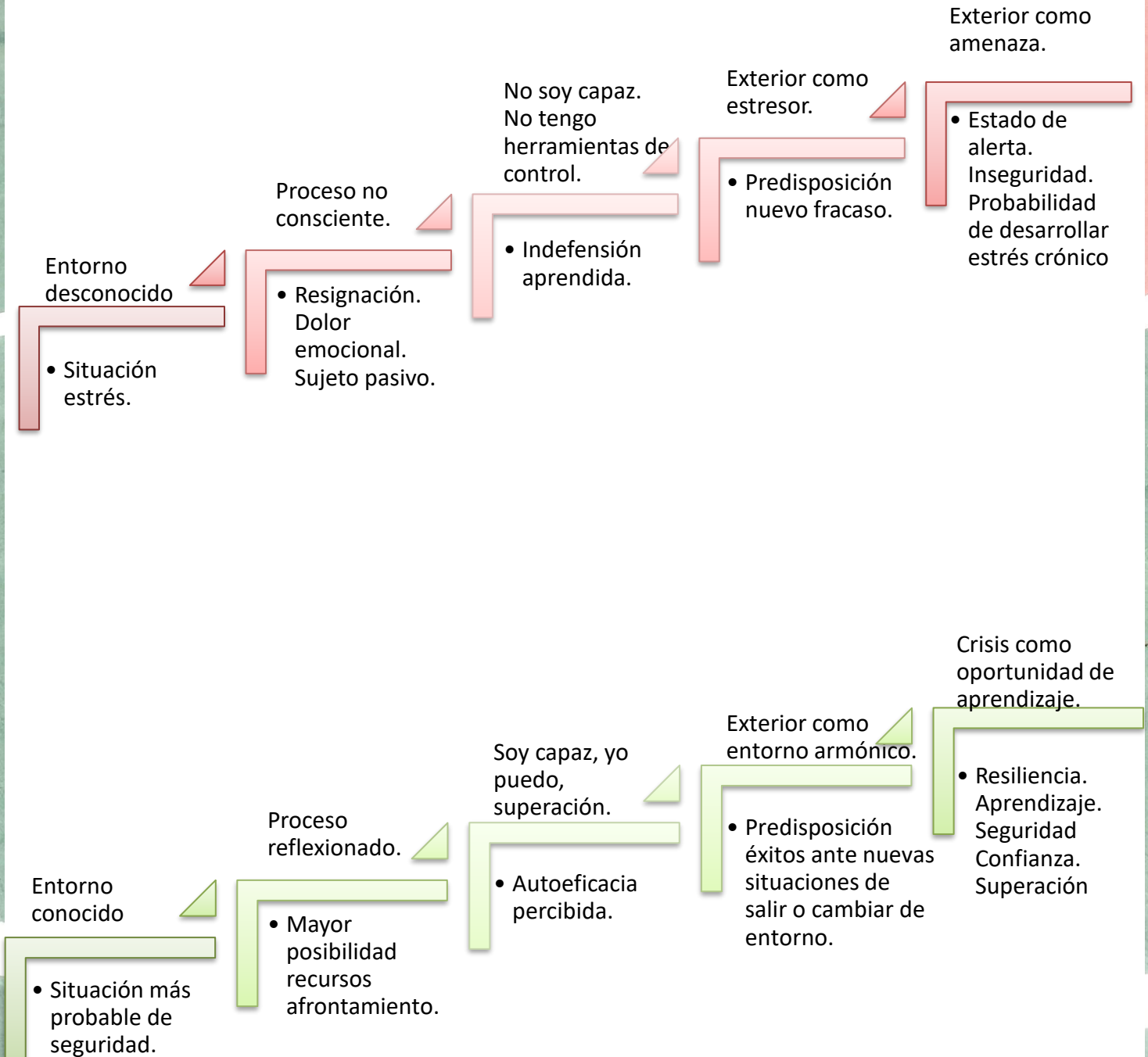
AUTORREGULACIÓN

“EL HECHO DE QUE MUCHAS PERSONAS DIFERENTES SE OCUPEN DEL CUIDADO DE LOS NIÑOS ASEGURA TAMBIÉN QUE LOS NIÑOS ESTÉN EXPUESTOS A UNA AMPLIA VARIEDAD DE INFORMACIÓN Y DE MODELOS (...) CADA GENERACIÓN DE SERES HUMANOS CRECE EN UN MUNDO— Y AL MISMO TIEMPO LO CREA— LIGERAMENTE DISTINTO DEL DE LA GENERACIÓN QUE LES PRECEDIÓ. ES UN DESBARAJUSTE. PERO ES UN BUEN DESBARAJUSTE, QUE PERMITE A LOS SERES HUMANOS PROSPERAR EN UNA ASOMBROSA MULTIPLICIDAD DE ENTORNOS EN CONSTANTE CAMBIO”. ALISON GOPNIK



POSIBLE IMPACTO DEL ESTRÉS

REALIDAD COVID-19





TRAUMA

LA VUELTA A LOS CENTROS ESCOLARES PUEDE SER INTERPRETADA POR EL CEREBRO INFANTIL COMO AMENAZA

LA EXPOSICIÓN TEMPRANA...

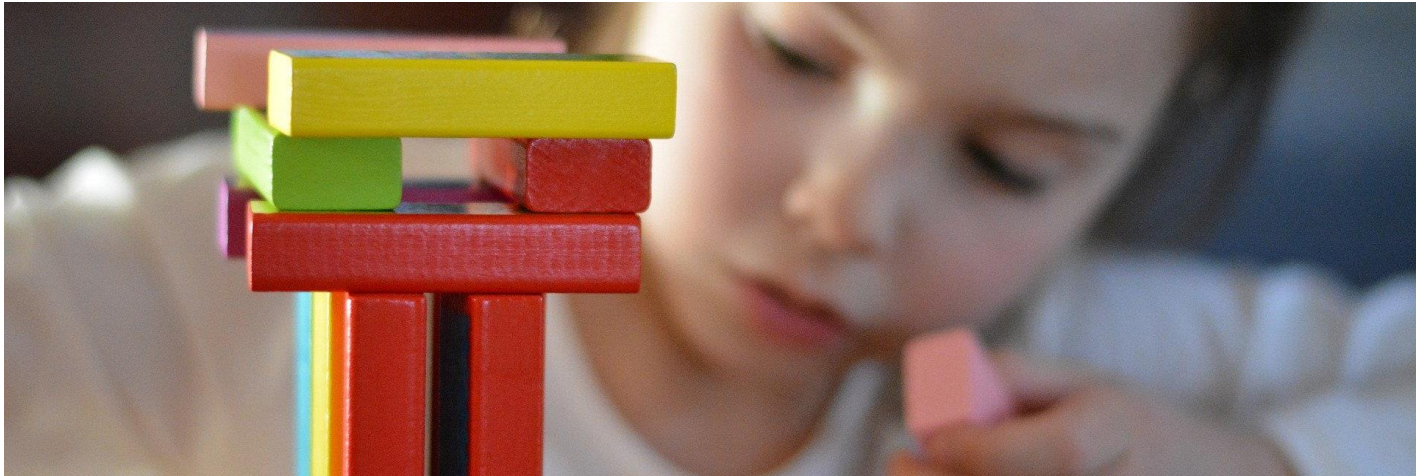
A estresores que superan la capacidad del organismo para enfrentarlos es capaz de producir alteración en el procesamiento cognitivo y en el modo en que serán percibidas las experiencias en la vida futura de la persona.

Si las capacidades cognitivas son diferentes, se volverán entonces desadaptativas en los ambientes sociales comunes, por lo que el individuo estará constantemente estresado debido a su incapacidad para resolver y afrontar los problemas con la misma facilidad con la que los resuelven los que han podido adaptarse correctamente o mejor.

De este modo, aquellos individuos, que sufren de crisis vitales tempranas que incrementan su reactividad al estrés, se verán expuestos en mayor grado a las hormonas del estrés, lo que les acarrearán una mayor vulnerabilidad a enfermedades asociadas al mismo a lo largo de su vida, como podría ser hipertensión arterial, insomnio, hiperlipidemias, depresión, trastornos de ansiedad, arritmias, ataques de pánico, etc.

Trauma, pues, no es haber vivido una mala experiencia, trauma psicológico es haber vivido una experiencia que ha quedado grabada en nuestra mente como una herida emocional no curada y la persona presentará dificultades para manejar sus sentimientos de forma adecuada.

Para poder comprender el trauma, necesitamos comprender las memorias. Algunas experiencias son más importantes en la niñez que en otras etapas de la vida. Es muy importante invertir esfuerzo en la intervención adecuada de acompañamiento cuando el alumnado regresa a los centros tras el proceso del COVID-19.



TRAUMA

“EL AMOR NO TIENE METAS, COTAS NI PROGRAMAS, PERO SÍ TIENE UN PROPÓSITO. EL PROPÓSITO NO ES CAMBIAR A LAS PERSONAS QUE AMAMOS, SINO DARLES LO QUE NECESITAN PARA DESARROLLARSE (...) QUERER A LOS NIÑOS NO LES PROPORCIONA UN DESTINO: LES PROPORCIONA SUSTENTO PARA EL VIAJE”. GOPNIK

EL TRAUMA PUEDE SER LA FUENTE DE MÚLTIPLES SÍNTOMAS QUE AFECTAN AL COMPORTAMIENTO, DESARROLLO, ESTILO DE APRENDIZAJE E INCLUSO A LA SALUD FÍSICA Y MENTAL... D. Hughes

- **Apego:** patrones desorganizados que impiden poder gestionar el estrés.
- **Biología:** la capacidad de identificar y regular diversos estados fisiológicos (hambre, sueño, dolor, estados de excitación...)
- **Regulación del afecto:** la capacidad de identificar, regular y expresar estados afectivos tanto positivos como negativos.
- **Disociación:** incapacidad para mantenerse psicológicamente presente, abierto e involucrado.
- **Control de comportamiento.** La capacidad de entablar un comportamiento centrado, flexible y regulado.
- **Cognición:** el desarrollo de una gran variedad de habilidades, como integración sensorial, habla, lenguaje, procesamiento auditivo, razonamiento, resolución de problemas...
- **Autoconcepto:** El sentido del self como un ente con continuidad y digno de un cuidado incondicional: tenderá a ser negativo, fragmentado...

TRAUMA

¿CÓMO SE PUEDE VER EL TRAUMA EN LA ESCUELA?

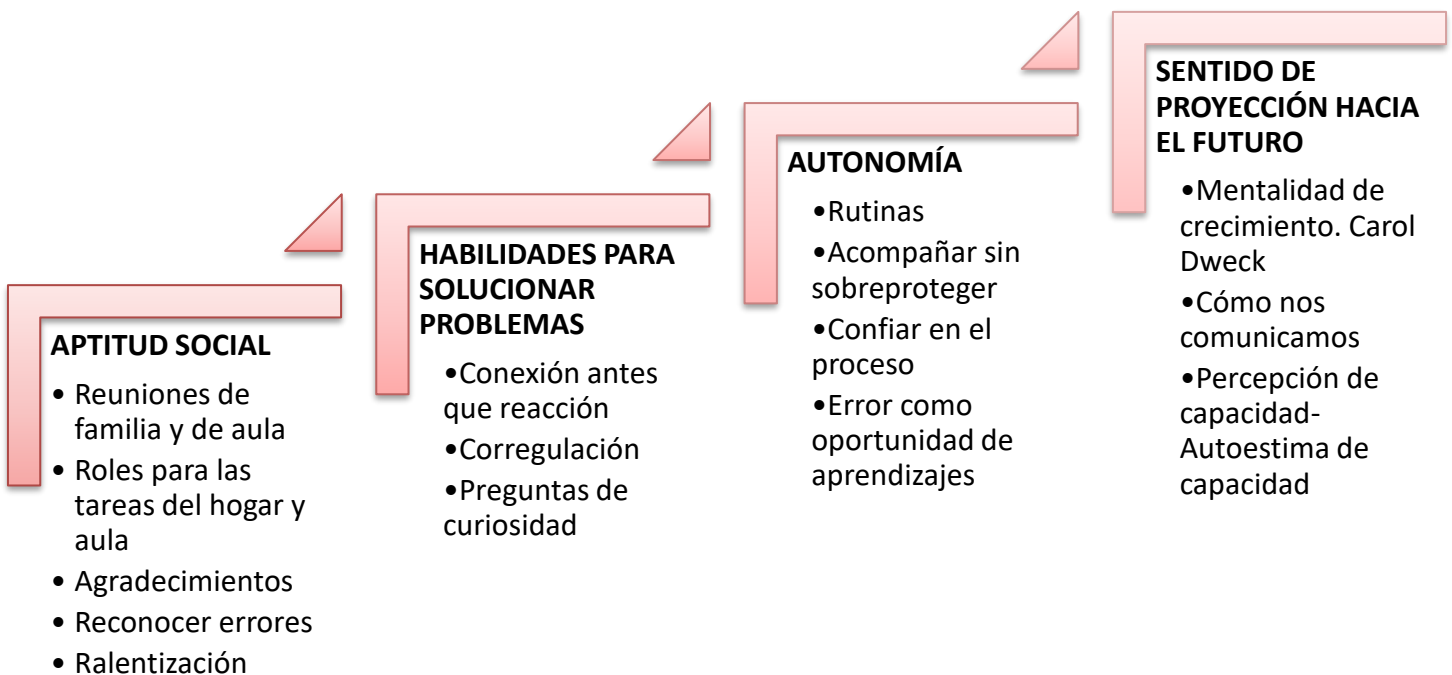
LOS ALUMNOS EXPUESTOS A TRAUMA PUEDEN (Fuente manual primera infancia Disciplina Positiva):

- Tener perturbada la capacidad para procesar la información verbal y usar el lenguaje para comunicarse (pudiendo serles difícil el seguir instrucciones).
- Tener menos habilidad para usar el lenguaje para construir relaciones sociales, y sin embargo, tener más habilidad en el uso del lenguaje para construir muros entre ellos mismos y aquellos que creen que son peligrosos o que representan una amenaza.
- Tener habilidades limitadas de resolución de problemas.
- Tener problemas con órdenes secuenciales y, por ende, no pueden organizar (ideas, sentimientos, eventos de “si es que..., entonces...”, tareas de pasos múltiples), lo cual a su vez resulta en problemas para leer, escribir y pensar críticamente.
- No haber internalizado las relaciones de causa y efecto. Esto quiere decir que no pueden predecir eventos fácilmente, darse cuenta de su poder ante eventos o darle significado a las “consecuencias”.
- Tener problemas para ver el mundo desde el punto de vista del otro.
- Tener problemas para concentrarse y prestar atención a lo que está ocurriendo en su entorno porque sus cerebros están preocupados asegurando su seguridad o evitando el peligro.
- Tener problemas para autorregular y reconocer emociones. Esto tiene como resultado un pobre control de impulsos, dificultad para leer las pautas sociales y una falta del predecible sentido de uno mismo (la autorregulación es un indicador del éxito académico).
- Tener bajas funciones ejecutivas.
- Demorarse en confiar en los adultos o sus compañeros.
- Tener problemas para compenetrarse con el material académico de manera efectiva.



ATRIBUTOS DE LA RESILIENCIA

“LOS NIÑOS APRENDEN A TOMAR DECISIONES TOMANDO DECISIONES Y NO SIGUIENDO DIRECTRICES”. ALFIE KHON



COMPRENDER EL “MAL COMPORTAMIENTO”

¿DE DÓNDE HEMOS SACADO LA LOCA IDEA DE QUE PARA QUE LOS NIÑOS SE PORTEN BIEN
HAY QUE HACERLES SENTIR MAL? JANE NELSEN.

El comportamiento, para el programa de Disciplina Positiva, no es el problema, sino la solución que ponen los niños a su problema de conexión con el adulto, con los compañeros, con el entorno...

Si como educadores somos capaces de no tomarnos la conducta infantil como algo personal, es más probable que podamos actuar como docentes SOLIDARIOS.

¡Empatía, comprender para poder ayudar! Este mensaje es fundamental que en la vuelta al colegio y escuelas esté instalado en la mente del docente hasta lograr que resulte normalizado por natural en los entornos escolares.

El alumnado no va a necesitar coacción, control y mera corrección, precisarán adultos que dejen claro que están de su parte, no en su contra para que los niños y niñas, poco a poco, recuperen la confianza en sí mismo y sus recursos internos.

Muchos programas de disciplina abordan solo la punta del iceberg, la que se puede ver, la conducta, y tratan de controlarla utilizando castigos y recompensas.

Cuando los educadores trabajan solo el comportamiento, usualmente crean más desaliento, cada vez peor comportamiento.

Somos seres subjetivos. Las creencias que formamos durante la infancia afectan al comportamiento. El momento madurativo, el estado anímico, las memorias, las habilidades y competencias desarrolladas, las posibles necesidades especiales, el trauma tan presente en la vida de muchos niños y niñas... son también parte de esa decisión que es la conducta a la hora de asegurar la pertenencia de las personas.

La idea que los niños se hacen de la realidad no tiene por qué ajustarse a la misma. No por ello su verdad es menos importante que la de un adulto.

Necesitamos conocer sus creencias para que se sientan comprendidos y alentados a modificarlas.

Las conductas inadecuadas son resultados de creencias equivocadas sobre cómo ser “visto” y lograr significancia en la vida.

¡EDUCADORES SOLIDARIOS!

¿De qué manera forma el niño sus creencias
sobre sí mismo, sobre ti y sobre el mundo
que le rodea?

¿Puedes aprender a ver todo el iceberg
cuando miras a un niño?

- El nivel de desarrollo de un niño en diferentes áreas.
- Metas equivocadas.
- Temperamento.
- Trauma.
- Una condición de necesidad especial o retraso en el desarrollo.
- Déficit de habilidades.
- Estado anímico y déficit en satisfacción de necesidades.

ANDAMIAJE...

“EL PRINCIPAL OBJETIVO DE LA EDUCACIÓN ES CRIAR PERSONAS CAPACES DE HACER COSAS NUEVAS, Y NO SOLAMENTE REPETIR LO QUE OTRAS GENERACIONES HICIERON”. PIAGET



Enfocados en lo que importa...



ANDAMIAJE PARA EL REGRESO A LOS CENTROS

CUANDO LAS PERSONAS SE ENFRENTAN A DESAFÍOS EN UN AMBIENTE QUE APOYA, HAY
CRECIMIENTO.

Cuando las personas se enfrentan a desafíos en un ambiente que no los apoya, hay evasión.

En este sentido, para que la infancia adquiera una capacidad resiliente necesitará factores protectores tales como tutores afectivos que se hayan permitido así mismos espacio para sentir, espacios de autoconsciencia, espacios para revisión de habilidades de autocontrol y autorregulación, espacios para aflorar los recursos y habilidades de interacción humana.

Sabemos que en un centro escolar apremian los resultados academicistas, también que aprender, entender y canalizar nuestras emociones, se hace tan imprescindible como aprender a leer y escribir ¡ahora más que nunca!

El estado emocional de quien aprende determina su capacidad para recibir o no información, para comprenderla y para almacenarla.

Las emociones facilitan o limitan el aprendizaje; una positiva relación entre maestros, estudiantes, compañeros y con todo el ámbito educativo, genera un clima excelente para el aprendizaje, tanto a nivel intelectual como emocional.



PARA LAS FAMILIAS



ALGUNOS DÍAS ANTES

Si podéis pasar por el colegio, que vea los cambios, que exprese qué le parece... ¡PASO A PASO!

•Elaborar un diario emocional AYUDA a construir una imagen en su MENTE y a desarrollar herramientas de autoconsciencia.



EL PRIMER DÍA

- Describir con claridad y sinceridad lo que va a pasar. En el desayuno, buscad un momento tranquilo, donde pueda existir la escucha. "Hoy es un día importante, vamos a volver al colegio: Ahora desayunamos, vamos juntos/as caminando llegaremos al cole y...".
- Validar sus sentimientos, respetar sus reacciones: es lícito que tenga miedo. Reconocer es más importante a veces que solucionar. Si un niño se siente comprendido entiende que es normal lo que le ocurre y buscará cómo gestionarlo. "Es normal que tengas miedo, es una situación nueva. ¿Qué podemos hacer que te ayude a superarlo?"
- Podéis preparar algo juntos para cuando sienta miedo o te eche de menos y que le ayude a saber que volverás: un llavero, un portafotos pequeño...
- Observa si hay señales de ansiedad que no sean el llanto. Para y pregunta cómo está, qué le pasa, qué necesita...
- Divertíos por el camino, la risa ayuda a eliminar el estrés y además ayudará a relacionar experiencia como positiva
- Anticipa por el camino lo que va a pasar. Si no puedes entrar en el cole explícaselo, deja que te diga qué siente y qué necesita. Tómate tu tiempo, no vayas con prisa. Recuerda que todo lo que anticipa no hará activar el botón de la amenaza de su cerebro.
- Entra, acompaña hasta donde te permitan. Saluda a la profe, genera confianza. Despídete de tu peque de manera clara y expresa cuándo vas a volver. Si puedes deja algo tuyo en su mochila o en su perchero (pañuelo, chaqueta, etc.



DESPUÉS DEL PRIMER DÍA DE COLEGIO

- Llega puntual no le hagas generar incertidumbre o inseguridad
- Tiempo de escucha, que pueda expresar, dile lo que le has echado de menos, habla sobre tu propio día y pregúntale cómo se ha sentido, sin miedo a las respuestas que nos pueda dar.
- Pregunta qué le ha gustado, cuánto se ha divertido, con quién ha estado...Haz también silencio. Muestra atención a sus explicaciones.
- Disfrutad del tiempo juntos.
- Comprende que el estrés acumulado en ese tiempo saldrá de alguna manera: enfados, cambios de humor, más inseguridad, más apego....
- Valida sus emociones, pon palabras: "Veo que estás enfadado, es una situación nueva, desconocida, no te gusta llevar mascarilla..."
- Ayuda a su cerebro a descifrar lo que le pasa: leer cuentos que hablen de emociones, compartir con otros amigos/as...



PARA LAS FAMILIAS



EN CASA...

- Informarse y conocer el máximo de detalles de cómo será el proceso.
- Proporcionar al docente información sobre vuestra situación familiar.
- Reflexionar sobre vuestros miedos, necesidades, pensamientos. Trabajar para que esas emociones sean solo tuyas y no se proyecten en la infancia.
- Anticipar lo que va a pasar: La anticipación ayuda a reducir el estrés siempre que se produzca en un tiempo que esté bajo el control del niño. En la primera infancia viven el presente, no pueden anticipar semanas, meses, pues les genera inseguridad. Podéis crear un calendario casero y tachar los días: "Vamos a crear un calendario, dentro de poco comenzarás el colegio. Será algo nuevo porque el virus sigue aquí. Te iré explicando lo que va a pasar para que me puedas preguntar".
- Explicar cómo será la llegada al colegio. De manera lo más objetiva posible. Expresar hechos. Ir resolviendo sus dudas y preguntas de manera clara y con un lenguaje sencillo.



LA MANERA EN LA QUE COMUNICAMOS CUENTA...

- Es importante: elegir un buen momento, tono de voz, escucha...
- Si están en la fase del pensamiento mágico, podéis inventar la historia y contarla con marionetas. Usar cuentos es muy útil para gestionar y expresar emociones.
- Los niños tienen derecho a saber la verdad: con sus palabras y sin dramas, pero la realidad.
- No pongamos sentimientos nuestros en ellos. Espera a que te diga qué siente y trabaja con ello, no anticipes lo que tu crees, porque estarás generando una expectativa. Reaccionamos a la manera en que percibimos las situaciones, y al significado que le damos a las mismas. Por tanto, su comportamiento está determinado en parte por su percepción y el significado que atribuyen a las situaciones en las que se encuentran, más que a las mismas. Una vez que una persona se convence a sí misma de que una situación tiene un significado, y al margen de que realmente lo tenga o no, adecuará su conducta a esa percepción, con consecuencias en el mundo real.



ANDAMIAJE PARA EL REGRESO A LOS CENTROS

“CUANDO NO ES LO QUE ERES SINO LO QUE PUEDES LLEGAR A SER”. CAROL DWECK

PARA TI DOCENTE: ¿CUÁL QUIERES QUE SEA TU INFLUENCIA? ...

- **Bucea en tu interior:** ¿qué emociones te genera el inicio? ¿Qué pensamientos te llevan a esas emociones? Si los escribes podrás visualizarlos e intentar modificar aquellos que te llevan a emociones de malestar que generan desequilibrio y estrés. Esos pensamientos muchas veces son falsamente racionales, y cuando los hacemos conscientes tenemos la capacidad de sustituirlos o buscar soluciones para que la emoción cambie. *“Lo que siento es el mensaje que primero llega al alumnado”.*
- **Haz tu plan:** Describe paso a paso todo lo que vas a implementar, cambios que introducirás debido a situación COVID: llevarás mascarilla, cómo estarán la mesas, dónde recibirás a los alumnos/as, cuáles serán las normas del aula, del centro. Haz una lista de lo que necesitas en tu aula para desarrollar los protocolos: cajas para dejar zapatos; gel en la entrada, jabón baño, trapos y desinfectante para situaciones de necesidad, guantes...etc. ¿Dónde estarán colocados y cómo gestionar su acceso? *“Contar con información nutre la orientación y seguridad”.*
- Escribe el plan e **imagina que eres un alumno o alumna**, llegas el primer día a clase y te ayudaría saber cada cambio *“¿Cómo lo puedes transmitir, dibujos, carteles, murales, dramatizaciones, vídeos...?”*
- **Autocuidado:** los primeros días serán intensos emocionalmente, ¿cuál es tu plan de autocuidado personal esos días para llenar tu jarra de bienestar y que no explote? ¿En qué momento te vas a cuidar? ¿Cómo? Haz tu propuesta y escribe qué necesitas y quién te va a ayudar para que lo puedas hacer. Muy necesario llevar a cabo maestros ayudando a maestros, dinámica de escucha, apoyo y cooperación *“No estamos solos”.*
- **Elabora una pequeña guía** comprensible para tus alumnos: cuento, vídeo divertido, historia...etc. Para hacerla llegar a las familias donde expliques si puede ser de manera visual (con fotos e imágenes reales) cómo será la acogida el primer día. *“Juntos somos diversidad y enriquecimiento, busca alianza con las familias”.*



ANDAMIAJE PARA EL REGRESO A LOS CENTROS

CUANDO LAS PERSONAS SE ENFRENTAN A DESAFÍOS EN UN AMBIENTE QUE APOYA, HAY
CRECIMIENTO.

PARA TI DOCENTE: ¿CUÁL QUIERES QUE SEA TU INFLUENCIA?

- Sería muy positivo que cada alumno/a pueda tener **una carta o un vídeo personal explicándole cuánto le has echado de menos**, las ganas que tienes de reencuentro y los sentimientos que te genera esta situación así como alguna alternativa para regular esas emociones (VER EJEMPLO DE CARTA EN EL ANEXO) TAMBIÉN algo que se van a encontrar en el aula que despierte su sorpresa, curiosidad, y pertenencia a ese lugar. (una varita mágica que sea un lápiz para escribir las historias,...).
- **Recoge información de la situación de cada familia**, si puedes llamar mucho mejor sino a través de preguntas por mail de manera que sepas qué situación emocional tendrá cada niño/a de tu grupo y puedas elaborar un plan de actividades y recursos para atender las diferentes necesidades, ¡estar preparados para lo que puedan contar! Saber cómo actuar en cada caso: niños que hayan perdido familiares, que no se hayan podido despedir, que hayan pasado hambre, etc...
- **Elabora tu propio plan de actividades a corto medio y largo plazo** que sirva para acoger y trabajar los aspectos sociemocionales que dará esta nueva realidad: rutinas de aula, pautas, tareas de corresponsabilidad, actividades de conciencia emocional...(VER TABLA ADJUNTA EN EL ANEXO).
- Si puedes grabarte con el recorrido de entrada y con todos los protocolos nuevos para que se puedan hacer **una idea clara** de lo que se encontrarán.
- También que cada familia tuviera acceso unos días antes para preparar juntos esa llegada.
- Si puedes contar con el alumnado porque por edad tengan maduración suficiente para ello, **elaborar juntos el plan de normas con sentido desde casa**. Que haya responsables de cada protocolo, que cada protocolo esté definido y que se pueda anticipar qué hacer en caso de error: ¿y si nos damos un abrazo? En seguida lavarse las manos, coger el gel...lo que sea...



PARA DOCENTES



ALGUNOS DÍAS ANTES

- Reunión del equipo ¡contar nuestra historia en estos meses de confinamiento!
- ¿Qué traigo a la escuela en “la mochila” emocional ¡Lo primero que se comunica a la infancia es el estado de nuestro afecto. Revisarnos posibilita el primer paso para la incorporación saludable a la comunidad.
- Elaboración de murales, diarios, carteles... con nuestra historia, entender para integrar.
- ¿Qué necesitaré para sentirme bien en el centro? ¿Cómo puedo expresarlo, a quién pedir ayuda?
- Elaboración de mural o carteles que concreten los recursos.
- ¿Cómo vamos a relacionarnos, que vamos a hacer como comunidad educativa?
- Elaboración de un plan o programa de cocreación y corresponsabilidad que nutra el Maliento y aporte información concreta sobre finalidades, estrategias y recursos.

EL PRIMER DÍA

- Descansar en los días previos, preparar la mente y el espíritu. Buscar y si es necesario escribir las fortalezas del regreso a la escuela.
 - Llega un poquito antes al centro, prepara tu mente, visualiza el día, respira...
 - Si puedes dar un lugar a las familias, aunque sea tejós, al aire libre, en el patio, para que los niños/as tengan el primer contacto con sus referentes y que cuando estén preparados vayan contigo.
 - Contar con recursos para una acogida afectuosa: cuidar la comunicación no verbal, mostrar confianza y empatía (mensajes escritos, dibujos, personalizados).
 - Validar los sentimientos del alumnado, respetar sus reacciones: es lícito que tengan miedo, tristeza, enfado... Reconocer es más importante a veces que solucionar.
- Si se sienten comprendidos el mensaje es que cuentan con ayuda.
- Promover conexión: círculo en asamblea, actividad de mindfulness.
 - Preparar juntos recursos para cuando se sienta inseguridad.
 - Divertirse, la risa ayuda a eliminar el estrés y además ayudará a relacionar experiencia como positiva.
 - Anticipar es situar: Informa, no des por hecho que saben. Informar asegura la pertenencia.
 - No tengas prisa, no busques resultados ¡es la hora de cuidar los procesos!

DESPUÉS DEL PRIMER DÍA DE COLEGIO

- Conversa con tus compañeros, el proceso será más fácil JUNTOS.
- Descansa, la tensión emocional consume mucha energía.
- No te exijas más de lo que puedes dar, la vuelta no es la de siempre, estamos en una situación de total excepcionalidad.





ACOMPañAR PROCESOS

“LA PALABRAS PUEDEN SER MUROS QUE NOS SEPARAN O COMO VENTANAS QUE NOS DEJAN VER EL INTERIOR DE LA OTRA PERSONA”. M. ROSSEMBERG.

VALIDAR

Es aceptar lo que siente la otra persona, tomar perspectiva. Es darle el mensaje de que su emoción es suya y estamos a su lado; sin intentar cambiar lo que siente.

De manera no verbal validamos cuando nos ponemos a su nivel, estamos relajados, nuestro cuerpo muestra calma y no tensión, nuestro rostro transmite confianza, conexión y aceptación.

El cerebro infantil es sobre todo no verbal por eso será muy importante que pongamos atención en lo que comunica nuestro cuerpo.

El lenguaje no verbal a veces no es coherente con el mensaje de validar pues incluye nuestra opinión o la necesidad de cambiar la emoción o poner fin a la situación.

Claves para validar los sentimientos de otra persona:

- Dar presencia.
- Hacer una hipótesis sobre qué puede estar sintiendo: ¿qué hay debajo del iceberg?
- Recuerda que la emoción es subjetiva y propia.
- Acepta su emoción.
- Permite que exprese.
- Pon palabras.

3 formatos para expresar validación de manera verbal:

DESCRIBIR

ASENTIR

NOMBRAR

VALIDAR VS. NEGAR

“COMUNICACIÓN EFECTIVA PARA LAS PREOCUPACIONES, INTERESES Y PROBLEMAS DE TODOS”
· RUDOLF DREIKURS

Sugerido

No quieres... te gustaría...

Estás triste ¿es así?

Veo que necesitas...

Lo que te preocupa es... y te sientes...

Si he entendido bien, necesitas... ¿es así?

Ha debido ser difícil para ti

Entiendo tu enfado... sientes porque... y desearías... ¿es así?

A veces yo también me irrito mucho

No recomendado

No pasa nada

No llores

¡Qué pesado estás!

Si dejas de gritar te doy...

No es para tanto

Ya está bien... llevas mucho rato enfadado

Si te lo vas a pasar muy bien

¡No se grita!

EMOCIÓN COMO COMUNICACIÓN

Importante saber que detrás de cada emoción hay un mensaje oculto.

Fuente:. Carmen García de Leaniz; Olga Cañizares. “Hazte experto en inteligencia emocional” Ed. DESCLEE DE BROUWER. 2015.

Emoción	Nos dice que:	Nos mueve a:
Miedo	Percibes una situación peligrosa	Atacar o huir para protegerte. Bloqueo
Sorpresa	Situación nueva o inesperada	Recoger información para nuevas situaciones
Asco	Algo puede dañarte	Acción de rechazo para protegerte
Alegría	Algo te resulta agradable	Reproducción de ese suceso
Tristeza	Pérdida de algo valioso	Superar dicha pérdida, motiva hacia el aprendizaje.
Enfado	Vulneran tus derechos y necesidades Me piden más de lo que puedo dar. Sobrepaso mis límites y sentirte amenazado.	Ataque o la defensa para hacerte respetar. Hay un aumento de energía para ayudarme a resolver ese problema.

RECUERDA QUE ANTES DE LA REFLEXIÓN VIENE LA CONEXIÓN, Y ANTES DE LA CONEXIÓN, LA REGULACIÓN

REGULACIÓN

Tomarnos nuestro tiempo antes de corregular: respirar, aceptar, calmarnos.

Si como adultos estamos regulados, hay más posibilidades de que podamos contribuir de modo asertivo a la correulación de la infancia, juventud y de otros adultos.

Estas sugerencias podrían ayudarte en ambos procesos:

- Acompañar sin hablar, usar un lenguaje no verbal respetuoso y que transmita calma y seguridad.
- Asegurar el espacio en el que os encontréis.
- Ruedas de regulación de intensidad emocional.
- Respiración/esfera de Hoberman.
- Leer en voz alta.
- Escuchar música.
- Usar auriculares que te aíslen del entorno.
- Bolsa de legumbres.
- Jugar con piezas de construcción
- Hacer puzles
- Arcilla, pasta de modelar, pintar.
- Buscar un espacio tranquilo en el que nos vamos calmando o acompañamos a la calma.
- Ejercicios de interiorización: mindfulness, yoga, meditación activa...
- Dar la mano, abrazar, siempre que la otra persona lo permita.
- Balón blando.
- Pompas de jabón.
- Masaje.
- Reloj de arena...

CONEXIÓN

Una vez que estamos regulados emocionalmente, y tal y como hemos señalado antes en esta guía, la variabilidad de respuestas que podemos ofrecer ante una misma situación aumentan, ya que al no sentirnos en amenaza, las funciones propias del neocórtex vuelven a tener un papel importante. Algunas sugerencias de conexión:

- Asegúrate de que ambas personas estéis autorreguladas primero.
- Sé congruente entre lo que dices y lo que tu lenguaje no verbal transmite.
- Honestidad emocional, mensajes “yo”.
- Ruedas de consciencia emocional.
- Sé firme y amable.
- Escuchar sin interrupción y sin juicio.
- Evita la vergüenza, la culpa, el chantaje emocional y la manipulación.
- Vive la empatía: Recuerda que nuestras respuestas están relacionadas con el ciclo vital en el que nos encontramos, así como con el grado de amenaza o recompensa que tenía el estímulo percibido.
- Refleja y valida los sentimientos: “Parece...” “Entiendo...” Que validemos las emociones no quiere decir que estemos de acuerdo con el modo en que ha respondido a la situación, pero a ese punto se llegará más adelante.
- Invitar a la reflexión sobre lo ocurrido y a la búsqueda de alternativas para posibles futuras situaciones similares.
- Ser como un espejo que refleje las fortalezas de la otra persona. “Con lo que ocurrió la semana pasada fuiste capaz de...”.
- Asumir responsabilidades si la ocasión lo requiere. Sin culpa, ni reproches, enfocándonos en el aprendizaje de las situaciones.

ACTIVIDADES

AUTOCONSCIENCIA Y CALMA...

LARUEDA DE LOS SENTIMIENTOS

Una vez que los alumnos tengan una **conexión** verbal (cognitiva) con sus sentimientos interiores podrán incrementar su **consciencia** interior y usar el **vocabulario** correspondiente.

Cuando los alumnos puedan identificar y nombrar sus sentimientos podrán **autorregularse** y **expresarse** efectivamente con facilidad.

GRÁFICO CARITAS DE SENTIMIENTOS

Presentar el lenguaje corporal/ expresiones faciales

Conectar las expresiones faciales con los sentimientos

ELEGIR NUESTROS SENTIMIENTOS

Ten a la mano bolsas o sobres con tarjetas que lleven escritas palabras de sentimientos

SÉ UN CIENTÍFICO Y DESCUBRE

Píde a tus alumnos prestar mucha atención a lo que está sucediendo en su cuerpo cuando tienen sentimientos fuertes.
Pregunta: "¿Qué sucedió justo antes de perder el control?"

MÁS VOCABULARIO

Elige entre 30 y 40 palabras de sentimientos (algunas de estas palabras pueden ser conocidas o menos conocidas por ellos).

Empieza a comentar una palabra de sentimientos cada día como parte de tus actividades matutinas

CUADRO DE PALABRAS

Inicia un cuadro de palabras de sentimientos. Invita tus alumnos a agregar más palabras al cuadro. Estas palabras pueden haber sido encontradas en una lectura o escuchadas en los pasillos.

JUEGO DE ROLES

Haz un juego de roles usando títeres. Haga que los títeres digan lo que sienten

EL RELOJ DE LAS EMOCIONES

Pondrán nombre a la emoción que están sintiendo en un determinado momento, y no sólo es sino que además se darán cuenta que una misma situación puede provocarnos distintas emociones según la persona de que se trate

El cerebro en la mano.

Después de haber enseñado el cerebro en la mano (Dr. Daniel J. Siegel) te recomendamos que lo apliques de una manera no verbal. Por ejemplo, "Chicos, estoy empezando a sentir (muestra tu mano "destapada") y creo que vosotros también. Vamos a (respirar profundamente, aplicar un momento de consciencia plena, escuchar música por 30 segundos) para ver si podemos regresar a nuestro centro (ahora muestra tu mano formando un puño)"

Autocuidado

Funcionamos mejor cuando nos sentimos mejor

Tiempo fuera positivo

El autocontrol significa comprender las emociones y utilizar esta comprensión para transformarlas en nuestro beneficio.

Momentos de consciencia

Haz que su clase practique el mantenerse en silencio, esta actividad podría durar 10 segundos inicialmente. Con el tiempo enséñales como respirar lentamente para poder incrementar el tiempo de la actividad.

Congelar / Derretir

Enséñale a tu clase a "congelarse" cuando les digas "Congelar". Así les estarás enseñando a tener consciencia sobre su cuerpo. Cuando creas que han logrado congelarse (conseguirlo será un poco difícil al principio), continúa dando las instrucciones o haciendo preguntas de una manera calmada.

¿Dónde están tus codos?

El ser conscientes sobre su cuerpo les permite calmarse y entender lo que pasa a su alrededor.

Silencio / Quietud

El silencio no es algo que se utiliza para reducir o controlar el caos en una habitación, sino es un estado de ánimo que ayuda al desarrollo de los niños.

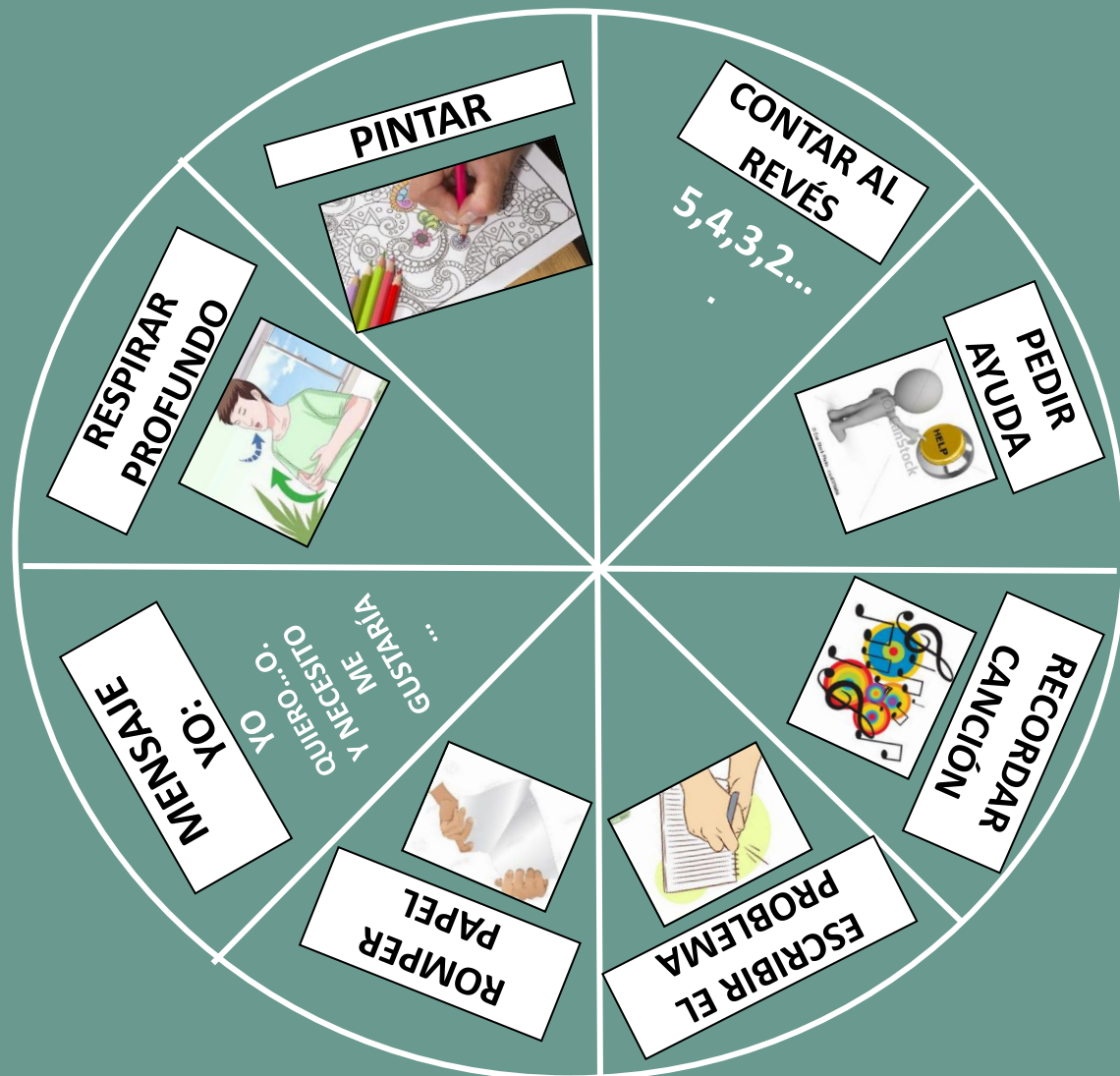
Música

Pon música tranquila durante el trabajo individual

Yoga

Para fomentar aún más la consciencia corporal puedes empezar el día practicando yoga de estiramiento o rítmico para sincronizar el movimiento corporal.

LAS RUEDAS DE LAS OPORTUNIDADES



Este es un ejemplo de una rueda para gestionar la **regulación emocional**, en este caso es una rueda elaborada por un alumno de primero de Primaria para buscar alternativas a su emoción de estrés, es un ejemplo y en ningún caso es un material para llevar al aula sin haber reflexionado previamente, sin tener claro para qué voy a usarlo y sin haber trabajado los conceptos con el grupo y de manera individual.

Es importante entender que no consiste en dar materiales sino en acompañar personas y procesos. Por eso, estas ideas son para que cada docente o familia pueda llevar a la práctica en su aula o casa tras haber compartido con la infancia lo que es la emoción, cómo funciona nuestro cerebro, qué opciones tenemos para gestionar las distintas emociones de manera constructiva...

Puede ser un material muy útil para abordar las emociones que podrán surgir en la nueva realidad de las aulas pues estos cambios, la incertidumbre, las experiencias vividas, el estrés... pueden desencadenar emociones de miedo, enfado, nervios... y será de gran ayuda para la infancia ponerles nombre y saber que pueden ser capaces de buscar soluciones útiles y constructivas. También puede ser un material para trabajar las opciones de en la resolución de conflictos tanto individuales como grupales.

Os animamos a incluirlas en vuestro plan de aula, tras haber reflexionado sobre cerebro, emoción, errores y soluciones.



EL PODER DE LAS PALABRAS

“¿POR QUÉ NO TENEMOS LA MISMA ACTITUD CON LAS CRIATURAS QUE CON EL VISITANTE EXTRANJERO?” DOLTO

“La diferencia entre dar INFORMACIÓN y dar ÓRDENES es crucial; Dolto pone un ejemplo muy ilustrativo: a un japonés que aterrizara en nuestra ciudad no le daríamos órdenes de lo que debe hacer, visitar, etc. sino que le daríamos la información necesaria para que se pudiera desenvolver por la ciudad (cómo funcionan los transportes públicos, los sitios donde dan de comer mejor y más barato, etc.), o sobre las cosas interesantes que podría visitar...”

Fuente : CASILDA RODRIGÁÑEZ BUSTOS.

Artículo: Poner límites o informar del límite. La mimosa, noviembre 2005

SUMA VS. RESTA EN COMUNICACIÓN

No sugerido

Restar en comunicación es generar barreras que dificultan el entendimiento; posicionarse en "lo tuyo o lo mío" y provocar rivalidad.

- Ódenes: ¡Lávate las manos!
- Dar por hecho: "Ahora usaremos desinfectante para lavar las manos al volver del patio"
- Pero: "Tú no quieres lavarte las manos pero es importante para la seguridad de todos"
- No...: ¡No pases con las manos sucias!

Sugerido

Sumar en comunicación es tener que pueda contar "lo tuyo y lo mío"

¡Un NOSOTROS!
Invitar a la cooperación.

- Preguntar: ¿Recuerdas qué hacíamos al llegar del patio?
- Comprobar que entendió: ¿Con qué vamos a lavar las manos al volver del patio? ¿Me puedes señalar qué vamos a usar?
- Y/Y al mismo tiempo: Tú no quieres lavarte las manos Y es importante para la seguridad de todos.
- Lo que SÍ puedes es... Puedes lavar tus manos antes de pasar.

¿SIENTES QUE NO FLUYE LA CONVERSACIÓN Y QUE RÁPIDAMENTE SURGE EL CONFLICTO? TE INVITAMOS A REFLEXIONAR SOBRE ALGUNAS DE LAS BARRERAS DE LA COMUNICACIÓN

- Amenazas
- Orden
- Críticas
- Nombres denigrantes
- Deberías o tendrías que...
- Reservarse parte de la información
- Interrogatorios
- Elogios
- Diagnóstico de motivos

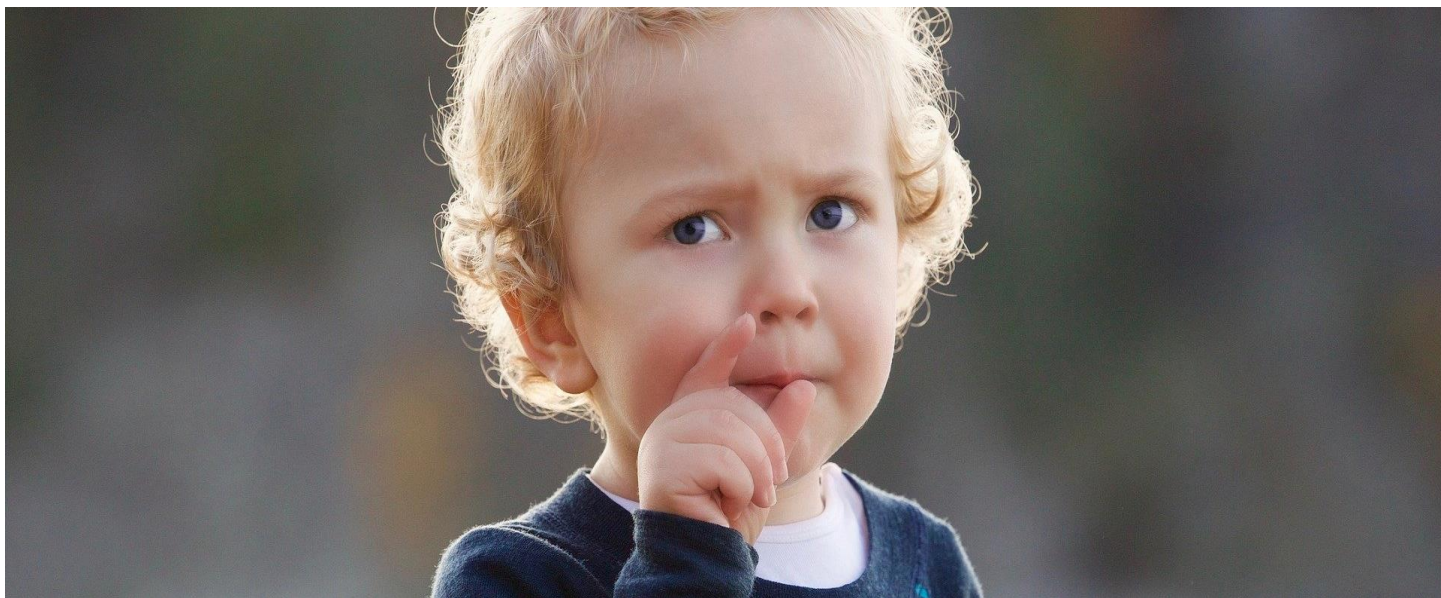
Y/O

- Consejos no requeridos
- Utilizar la lógica para persuadir
- Rehusar hablar sobre el tema
- Cambiar de tema
- Restarle importancia a la experiencia de otra persona
- Tranquilizar mediante la negación

Y PROPONEMOS...

PARA CONTRIBUIR A	EN VEZ DE	QUIZÁS PODRÍAMOS...
<p><u>Corregulación</u> “conexión antes que corrección”</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Gritar • Amenazar • Explicar • Exigir • Castigar • Racionalizar • Advertir... 	<ul style="list-style-type: none"> • Calmarnos y transmitir serenidad y seguridad con nuestro <u>lenguaje no verbal</u>, permitir tiempo para que la/el niño/a- adolescente, vuelva a la calma, estableciendo, si se precisase, los límites adecuados para mantener la seguridad.
<p><u>Conexión</u> “emoción con emoción”</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Negar o quitar importancia a lo que siente la otra persona, convencer, racionalizar, ignorar... 	<ul style="list-style-type: none"> • Usar una <u>narrativa que conecte con la emoción</u> de la otra persona: “Entiendo que estés triste”, “a mí también me cuesta separarme después de tanto tiempo juntos”.
<p><u>Desarrollo pensamientos más elaborados:</u> causal, consecuencial, alternativo, de perspectiva, medio-fin</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Usar imperativos, dar órdenes, etiquetar, reprochar, ridiculizar... 	<ul style="list-style-type: none"> • Usar <u>preguntas de curiosidad</u> que inviten a la reflexión: ¿Qué podrías hacer para pasarlo hoy bien en clase? ¿Cómo podríais compartir ese juego? ¿Te gustaría mejorar algo en este aspecto?

PARA CONTRIBUIR A	EN VEZ DE	PODRÍAMOS...
<p><u>Motivación intrínseca</u> “reconocer nuestro propio proceso”</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Usar premios o recompensas inmediatas, comparar con otras personas, subestimar a la infancia y/o juventud con la intención de provocar, usar herramientas que evidencien los procesos individuales ante la colectividad contribuyendo a la vergüenza y a la rivalidad... 	<ul style="list-style-type: none"> • Buscar momentos de conexión personalizados, <u>invitar al niño/a – adolescente, a que observe su propio proceso</u>: “fíjate cómo hacías esto hace un mes y mira cómo lo haces ahora”, “este resultado es fruto de todo tu esfuerzo”, “has debido estar muy atenta para poder responder así”.
<p><u>Pensamiento crítico</u></p>	<ul style="list-style-type: none"> • Usar continuamente frases como “muy bien”, “así me gusta”, “estoy muy contenta por cómo te has portado”. 	<ul style="list-style-type: none"> • <u>Invitar a la reflexión</u> (posible conversación en función de la edad): - • -“Mami/papi/maestra/o, ¿te gusta, está bien?” • -“¿A ti te gusta?, ¿estás contenta con tu trabajo?, ¿te gustaría cambiar algo?, ¿y para la próxima vez?”
<p><u>Autoconcepto- autoestima</u></p>	<ul style="list-style-type: none"> • Etiquetar, usar frases donde se asocia el comportamiento de la otra persona a nuestras emociones: “estoy muy enfadada por lo que has hecho”, “tu tutora estará muy contenta cuando sepa lo bien que te has portado”, “tu padre se sentirá muy orgulloso por tus notas” • O usar frases enfocadas al futuro fracaso: “como sigas así no vas a llegar a nada”, “es que eres un desastre”, “no vas a aprobar”. 	<ul style="list-style-type: none"> • Además de todo lo visto anteriormente, usar una narrativa con <u>proyección de futuro centrada en el logro</u>: • “Si te organizas seguro que terminas las tareas a tiempo”, “si guardas las piezas en la caja mañana lo encontrarás fácilmente”. • El poder del todavía de Carol Dweck • Desvincular la emoción adulta de la acción de la otra persona: “tu cuarto está muy ordenado, mañana encontrarás fácilmente las cosas”



RUTINAS Y RITOS

“SI VIENES POR EJEMPLO, A LAS CUATRO, COMENZARÉ A SER FELIZ DESDE LAS TRES”. EL PRINCIPITO. ANTOINE DE SAINT-EXUPERY.

“.

“Hubiese sido mejor regresar a la misma hora – dijo el zorro – Si vienes, por ejemplo, a las cuatro de la tarde, ya desde las tres comenzaré a estar feliz. Cuanto más avance la hora, más feliz me sentiré. Al llegar las cuatro, me agitaré y me inquietaré; descubriré el precio de la felicidad. Pero si vienes en cualquier momento, nunca sabré a qué hora preparar mi corazón...”

Es bueno que haya ritos.

¿Qué es un rito ? – dijo el principito –

Es algo también demasiado olvidado – dijo el zorro – Es lo que hace que un día sea diferente de los otros días, una hora de las otras horas. Mis cazadores, por ejemplo, tienen un rito. El jueves bailan con las jóvenes del pueblo ¡Entonces el jueves es un día maravilloso! Me voy a pasear hasta la viña. Si los cazadores bailaran en cualquier momento, todos los días se parecerían y yo no tendría vacaciones”.

“Capítulo 5”. El principito. Antoine de Saint-Exupery

La infancia necesita rutinas para hacer de su realidad segura y anticipable. Y los ritos o rituales agregan pertenencia, importancia y diversión, pues pueden ir modificándose según el momento del grupo, sus peticiones, sus necesidades. Una rutina por ejemplo sería recoger antes de almorzar. Un ritual sería la canción, la rima, y el juego con que lo llevamos a cabo.



RUTINAS Y RITOS

“FRECUENTEMENTE, EL COMPORTAMIENTO DEL ADULTO PUEDE SER RESPONSABLE DE LAS ACCIONES DEL NIÑO”. RUDOLF DREIKURS.

¿Qué son las rutinas?

Tareas con pasos definidos. La vuelta a las aulas tras el COVID-19 marca sin duda nuevas rutinas que necesitarán ser implementadas, revisadas y practicadas. Necesitarán dedicar tiempo.

Es necesario que sean pensadas y preparadas con ANTERIORIDAD, ENSEÑADAS, PRACTICADAS Y ALENTADAS.

¿Para qué sirven?

Ritmo y patrón para el aula y el hogar.

Convivencia positiva.

Estructura y seguridad.

Generar pertenencia e importancia.

Reducir estrés cerebral, relajar amígdala.

Reducir conflictos, ambiente democrático.



Imagen de rutinas elaboradas por niñas de edades comprendidas entre los siete y dos años de edad.

UTILIDAD DE LAS RUTINAS

Estructura: saber qué esperar.

Seguridad: predecibilidad.

Autonomía: ¡Soy capaz!

Pertenencia: reducen luchas de poder. Importancia y contribución.

Serenidad y orden.

Toma de decisiones y responsabilidad.

Nutre la creatividad y contribuye a atmósferas lúdicas.

Las erres DE LAS RUTINAS...

Revisa mediante preguntas cómo se hace la rutina: ¿Cómo salimos al pasillo? ¿Cuál era el tono que elegimos? ¿Cómo os aviso si subimos el tono?

Responsabiliza a los alumnos en el proceso y en la búsqueda de soluciones.

Reconoce y agradece los resultados.

Reflexiona y evalúa el proceso: ¿Cómo vamos con...? ¿Cambiamos alguna cosa de hacer la fila?

Retoma todas la veces que haga falta y practica, practica y practica con ellos.

Fuente: Adaptación del contenido del Manual de aula de Disciplina Positiva



NUESTRAS PAUTAS

CORRESPONSABILIDAD EN EL AULA

Las reglas “impuestas” ¿son significativas, involucran, aseguran pertenencia, son cercanas al niño, invitan a la cooperación?

Elaboramos “el guión de nuestra acción” ¡Nuestras pautas para tener un ambiente seguro, efectivo y lúdico para el aprendizaje!

Es la herramienta más poderosa para involucrar a los alumnos en la generación de pautas que no solo vayan con ellos sino que también tengan sentido en sus vidas.

LO QUE QUEREMOS: "DIVERSIÓN", "RESPECTO", "HACER NUEVOS AMIGOS", "CUIDAR EL MEDIO AMBIENTE", "AYUDARNOS A APRENDER", ETC.

Decimos: (Ayudarnos a aprender)

- Yo sé cómo hacer eso. ¿Quieres que te ayude?
- Ven y únete a nosotros. ¿Quieres trabajar conmigo?
- ¡Lo lograste!
- Ven y siéntate a mi lado. ¿Puedo acompañarte? También estoy interesado en eso.
- ¿Qué piensas al respecto?
- Puedes tomar prestado este libro.
- Gracias por compartir tu información conmigo.

Hacemos: (Ayudarnos a aprender)

- Asegúrate de que todos son parte de algún grupo.
- Trata de no hacer ruido durante el tiempo de silencio.
- Ayudarnos entre todos.
- Compartir cosas.
- Tener en cuenta el trabajo del otro.
- Reír juntos.
- Escucharnos entre nosotros.
- Practicar juntos.

Nuestra norma: Nosotros vamos a _____ porque _____

Vamos a ayudarnos a aprender porque juntos es más divertido y más interesante.

Fuente Manual Disciplina Positiva Aula.

NUESTRAS PAUTAS

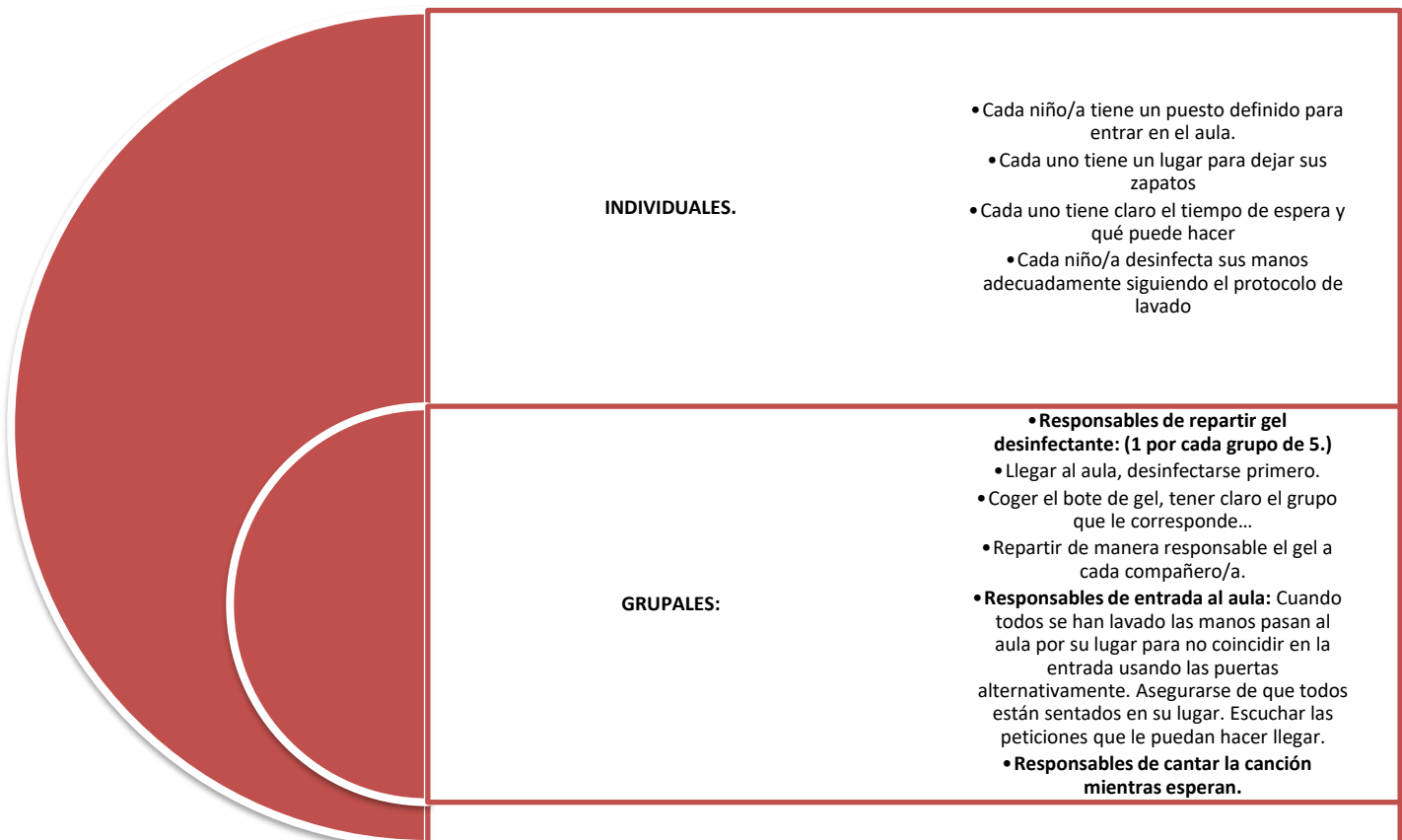
MODELO DE UN EJEMPLO DIARIO

Decidir lo que queremos del momento (reflexión adulta primero antes de poner en común, me pregunto ¿qué quiero de este momento a largo plazo?):

- Mantener un orden que asegure cumplimiento del protocolo de salud.
- Fomentar la colaboración.
- Promover el autocuidado y la responsabilidad individual.

Para lograrlo vamos a:

- Tener claro el protocolo del centro: qué necesito, dónde coloco, qué personas se responsabilizarán...etc
- Fomentar la cooperación grupal y el sentimiento de comunidad.
- Confiar en la capacidad del alumnado. Crear un ambiente de confianza, seguridad y distensión.
- Mostrar habilidades necesarias para llevar a cabo las acciones. Ser ejemplo de hábitos sociales en este momento.
- Adaptar el ambiente para crear un clima acogedor en la realidad actual.



UN EJEMPLO DE CREACIÓN DE PAUTAS (Después del recreo...)

El momento de llegada del patio es un “tiempo” de recogida tras un momento de expansión; es posible que tras la actividad estén con las emociones “desbordadas”. Por eso preparar alguna secuencia que ayude a guiar a un estado de calma será muy beneficioso: canción o rima de dedos puede ser muy apropiada para los primeros cursos de Primaria. Algún juego de integración cerebral o acertijo podría ser adecuado para los mayores, el responsable de esta tarea podría elegir actividad siguiendo el criterio pactado: sin movimiento motor, en el sitio, sin elevar la voz, sin otros materiales, por ejemplo.

- ❑ Ambiente **adaptado**: Si van a dejar los zapatos en la entrada del aula, colocar un banquito o unas sillas para que puedan sentarse. Una caja con el nombre de cada uno para que lo depositen dentro o una marca en la pared de un color determinado para que cada uno coloque las puntas de los zapatos pegadas a su marca.
- ❑ Si el gel desinfectante es personal, podrían dejarlo ya en su caja por la mañana y así al volver está preparado y no tienen que coger las mochilas. Si el gel lo reparte algún compañero/a, hacer una marquita o delimitar el grupo y cómo pasar.
- ❑ Si tienen que ir al baño a lavarse las manos, establecer el cómo y el orden para que no suponga un momento de competitividad sino de colaboración. Para ello una propuesta es seguir un orden concreto, que se cambie semanalmente y que todos sepan detrás de quien van, evita empujones, carreras, etc.
- ❑ Los adultos están presentes, modulando emociones, supervisando pero en la medida de lo posible confiar y soltar para capacitar.

El ritmo de entrada al aula deberá ser rápido sin embargo hasta que practiquen los nuevos protocolos podría ser más lento: marca de manera visual el objetivo de cada día. “Ayer tardamos 6 min, vamos progresando, nos queda poco para llegar a nuestro objetivo”. Mentalidad de proyección de futuro a la hora de comunicar los logros.

- Generar un **clima distendido**, música, reírse, disfrutar.
- Guiar a los niños hacia **hábitos sociales**: pedir por favor, dar las gracias...

RITUALES.

- ❑ Subir del patio con alguna canción que les ayude a seguir el ritmo y mantener el espacio marcado.
- ❑ Colocar los zapatos en su lugar.
- ❑ Lavarse las manos.
- ❑ Sentarse en su sitio.
- ❑ **CANCIÓN** de grupo para comenzar a trabajar



NUESTRAS PAUTAS

MODELO DE UN EJEMPLO DIARIO

Poner en común las normas y buscar las que sean útiles para el grupo. Trasladar la pregunta “para qué es importante”. Y entre todos rellenar la tabla:

<u>Lo que queremos: Tener seguridad y salud</u>	
<p>Para eso vamos a: seguir las normas de salud para evitar contagios, vencer al virus y cuidarnos entre todos. Queremos cumplir esta norma para..... que todas las personas de la clase estemos seguras, cuidarnos unos a otros y evitar que el virus se contagie.</p>	
DECIMOS	HACEMOS:
<ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> ¿Te has lavado las manos? <input type="checkbox"/> ¿Puedo coger el gel? <input type="checkbox"/> Todavía no podemos compartir comida. <input type="checkbox"/> Ahora tenemos que estar un poco más lejos. <input type="checkbox"/> ¿Me das tus manos para poner gel? <input type="checkbox"/> Gracias. <input type="checkbox"/> Por favor. <input type="checkbox"/> Me siento más seguro si te pones la mascarilla para jugar. <input type="checkbox"/> Agradezco lo que has hecho. <input type="checkbox"/> ... 	<ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> Colaborar para seguir los protocolos. <input type="checkbox"/> Preguntar si vemos que a alguien se le olvida algún paso. <input type="checkbox"/> Evitar coger o tocar cosas antes de lavarnos las manos. <input type="checkbox"/> Pedir ayuda al profe si vemos que alguien lo necesita. <input type="checkbox"/> Dejar los zapatos en la entrada. <input type="checkbox"/> Lavarnos las manos a menudo. <input type="checkbox"/> Llevar las mascarillas cuando estemos juntos. <input type="checkbox"/> ...

Elaboramos una guía clara con las normas importantes, escritas en positivo, concretas, cortas y claras para que se entienda lo que se les pide (hasta los cuatro años, a partir de esta edad la elaboración de pautas de convivencia es COCREACIÓN y CORRESPONSABILIDAD).

Fuente Manual Disciplina Positiva Aula.

Repasa con ellos/as y comprueba que han entendido qué hacer y para qué se hace. NO es para evitar ser castigados sino para cuidarnos unos a otros. Recuerda que la creación de pautas es un proceso “VIVO” que requerirá de supervisión y acompañamiento, flexibilidad y adaptabilidad a nuestras necesidades.

NUESTRAS PAUTAS

NO HAY ESPACIOS SEGUROS SIN CONEXIÓN EMOCIONAL Y SOCIAL

AULA	COMEDOR	PATIO	PASILLOS ZONAS COMUNES
<ul style="list-style-type: none"> • Respetar las señales y carteles sobre espacios para el mobiliario. • Acordar cómo nos levantamos. • Acordamos momentos para “recreos cerebrales”, movimiento, estiramientos, humor, respiración, música... • ... 	<ul style="list-style-type: none"> • Ubicación segura Y que conecte. • Hacemos rueda de consciencia emocional, cooperación, todos aportamos, creamos mesa de soluciones en el comedor también... • ... 	<ul style="list-style-type: none"> • Utiliza los materiales del cole para jugar. • Mejor juegos que no sean de cercanía física, sí emocional y social: badminton, comba, escondite.... • Creamos un comité de creación de juegos que sean útiles en esta etapa... • ... 	<ul style="list-style-type: none"> • Intentar no estar mucho tiempo en estas zonas, usarlas para pasar de un sitio a otro. • Comité de cartelería, aportamos información con recursos visuales. • ... 

TRABAJO CON SENTIDO...

“CUANDO LOS ALUMNOS CONOCEN LAS FINALIDADES Y SABEN QUE POSEEN RECURSOS PARA LOGRARLAS SE SIENTEN MOTIVADOS A PARTICIPAR, INVOLUCRARSE Y SER PARTE DEL BIEN COMÚN”





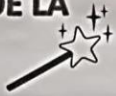

ENCARGOS			
1		Coloca la fecha, el tiempo y pasa lista.	Juan Antonio
2		Se asegura de que todos hacen bien la fila y que la puerta quede cerrada.	Hugo
3		Reporta las libros y folletos.	Juan José
4		Abre y cierra las persianas y compruebo que las luces estén apagadas cuando nos vamos.	Blanca
5		Compruebo el material de los rincones.	Alonso
6		Limpio las mesas después del desayuno y meto en el frunómetro.	Miguel
7		Se encargo de los recados y barro la pizarra.	Shaila
8		Vigila que se tire cada cosa en su lugar y las veces se encargo del reciclaje de papel.	María
9		Se encargo de que haya un ambiente calmado y sin gritos en la clase.	José Manuel
10		Reporta los sombreros del pasamanillo, los cajas de juego manipulativo y el material de plásticos.	Clara
11		Cuando surge un conflicto o alguien está nervioso, le invita a sentarse en la silla de los abrazos para solucionarlo.	Claudia

Fuente: Señor Loli, 1º PR CEIP Virgen de la Cabeza, Ronda

La responsabilidad no se improvisa, se ejercita...

TRABAJO CON SENTIDO...

“CUANDO LOS ALUMNOS CONOCEN LAS FINALIDADES Y SABEN QUE POSEEN RECURSOS PARA LOGRARLAS SE SIENTEN MOTIVADOS A PARTICIPAR, INVOLUCRARSE Y SER PARTE DEL BIEN COMÚN”

TAREA	¿QUÉ HACEMOS?	¿QUÉ NECESITAMOS?	SE VE SI ESTÁ OK:	PUEDO PEDIR AYUDA A:
CRONÓMETRO 	AVISAR CUANDO SE CUMPLA EL TIEMPO PARA LA ACTIVIDAD	RELOJ MIRAR LA TABLA DE ACTIVIDADES	QUE AVISA DE LA SEÑAL	
Sra./Sr. Dirigente de orquesta 	Encargarse del saludo del grupo por la mañana.	SABER EL SALUDO DEL GRUPO DAR LA SEÑAL PARA EMPEZAR	QUE EL GRUPO COMIENZA EL SALUDO	
COLOCADOR/A DE MATERIALES 	AYUDAR A LAURA A COLOCAR SUS MATERIALES SOBRE LA MESA	MESITA PEQUEÑA MATERIALES SER ORDENADO/A	LOS MATERIALES ESTARÁN COLOCADOS SOBRE LA MESA Y NO EN LA BOLSA	
ENCARGADO/A PIZARRAS 	COLOCAR LA LÁMINA DE PIZARRA EN LA PARED	LÁMINAS DE PIZARRA	LA LÁMINA ESTARÁ PEGADA EN LA PARED	
TURNERO DE LA MAGIA 	ENTREGAR LA VARITA DE LOS TURNOS A LA PERSONA QUE TENGA QUE EMPEZAR Y DEVOLVERLA AL FINAL A LAURA.	.VARITA DE LOS TURNOS SABER QUIÉN ES EL PRIMERO/A: "TURNADO PRIMERO"	EL TURNO EMPIEZA Y TERMINA LA VARITA VUELVE A LAURA	
REPARTIDORES/AS 	REPARTIR LOS MATERIALES NECESARIOS PARA LAS ACTIVIDADES	SABER LOS MATERIALES QUE HAY QUE REPATIR Y CUÁNTOS A CADA PERSONA	CADA PERSONA TENDRÁ LOS MATERIALES	

Fuente: Imagen de Laura Crecer Sumando (colaboración de aula)

La responsabilidad no se improvisa, se ejercita...

MÁS REALIDADES DE RECURSOS ALENTADORES...



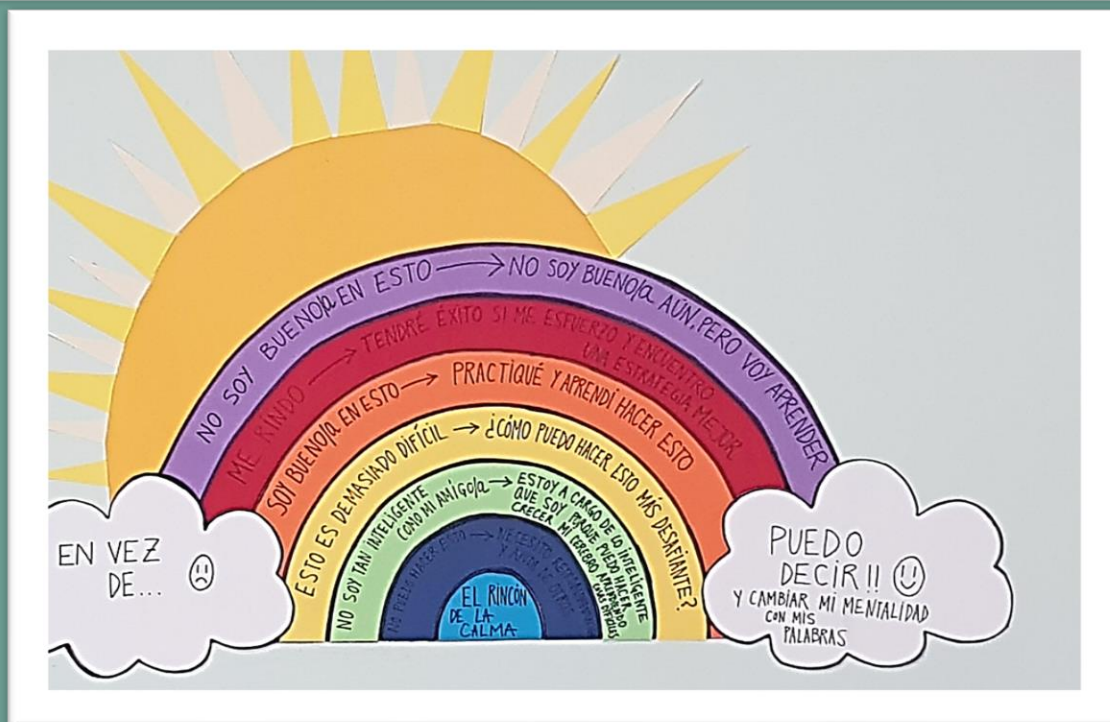
Fuente: "Mandarinas vitales" Aportación de "seño Nazaret" CEIP Miguel de Cervantes, Fuengirola

MÁS REALIDADES DE RECURSOS ALENTADORES...



Fuente: Home School Internacional, Valencia

MÁS REALIDADES DE RECURSOS ALENTADORES...



Fuente: CPr. El Chaparral, La Cala de Mijas, seño Patri y compañeros "Espacio de regulación emocional, en el pasillo de Primaria, compartido con todo el nivel".

MÁS REALIDADES DE RECURSOS ALENTADORES...



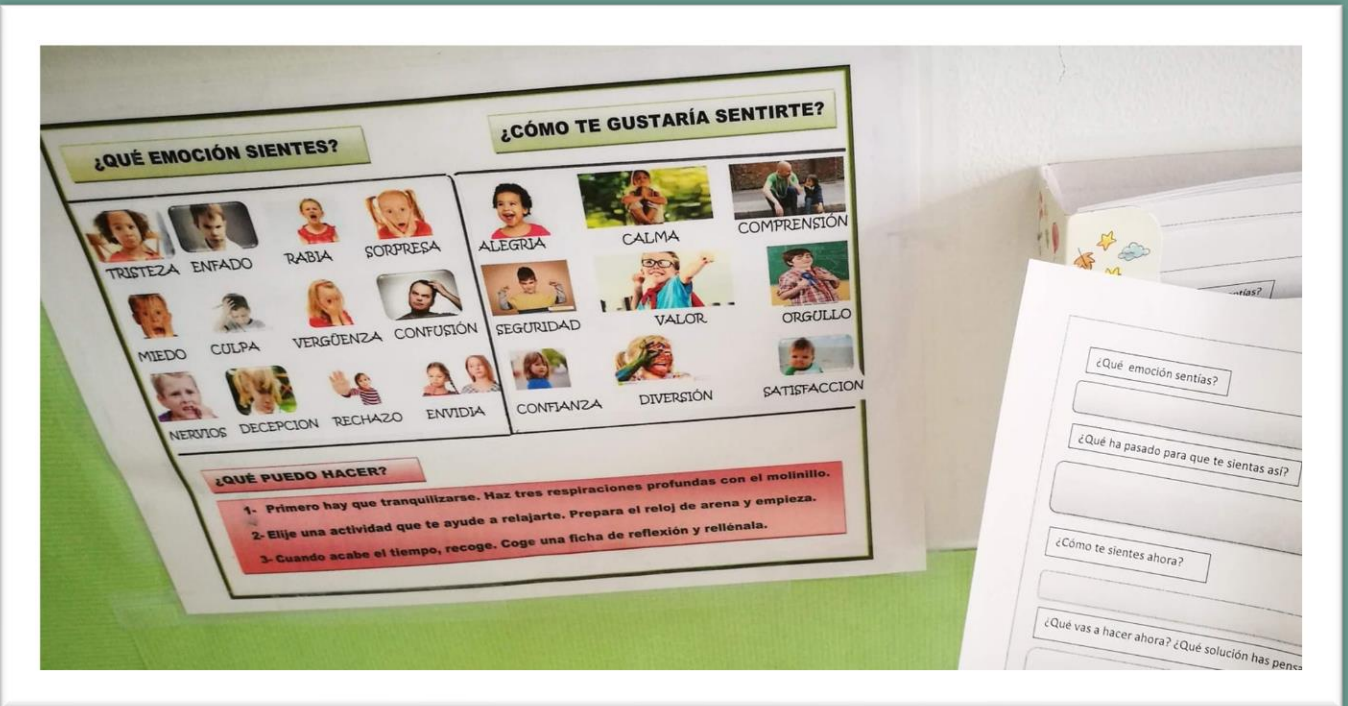
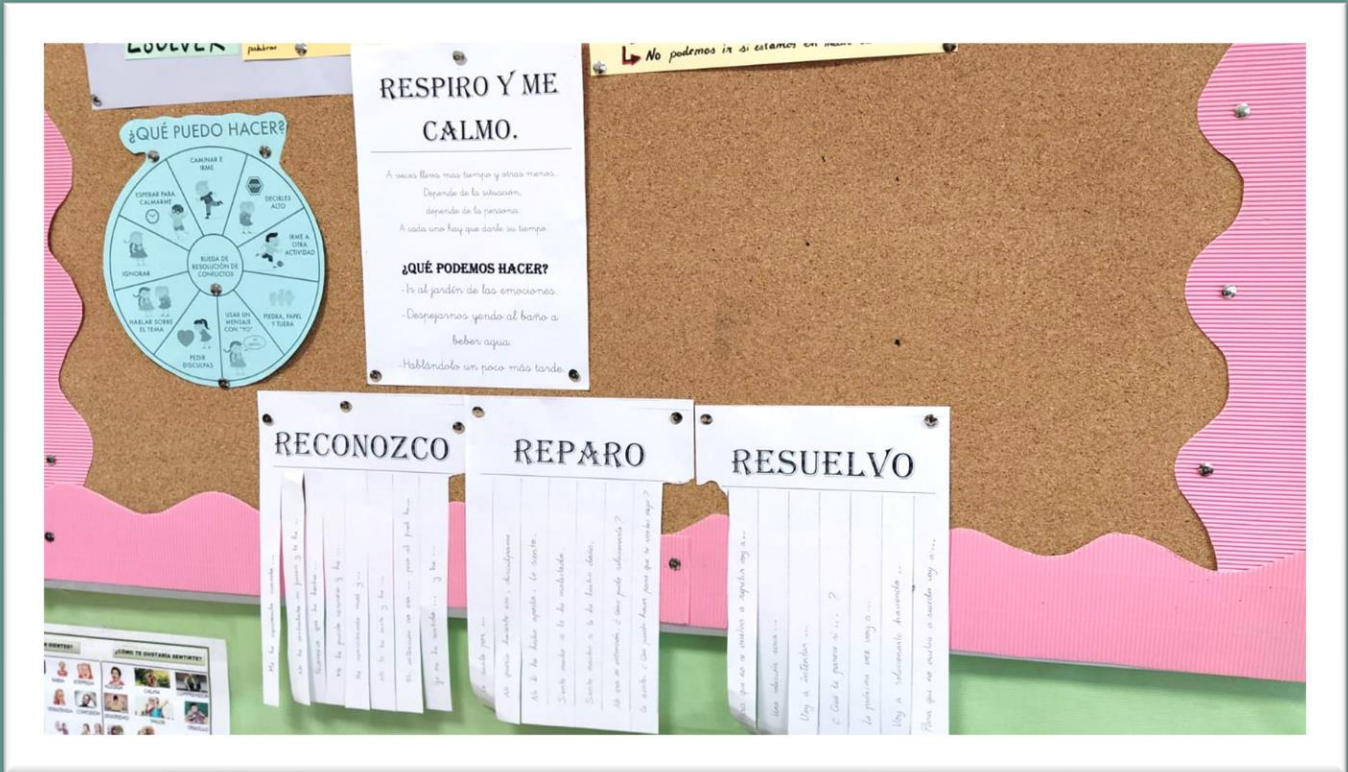
Fuente: Señor Loli, 1º PR CEIP Virgen de la Cabeza, Ronda

MÁS REALIDADES DE RECURSOS ALENTADORES...



Fuente: Amparo López. Profesora de plástica y tutora de 1 ESO colegio Humanitas bilingual school Torrejón de Ardoz.

MÁS REALIDADES DE RECURSOS ALENTADORES...



Fuente: Irene Castillo, profesora tutora de 2º de Primaria. Colegio Humanitas bilingual school de Torrejón de Ardoz.

MÁS REALIDADES DE RECURSOS ALENTADORES...



Fuente: Escuela Infantil Gran Vía, recursos identificación emocional y alternativas en los conflictos.
Armario recursos regulación emocional.

TABLA DE CONCIENCIA EMOCIONAL ¡que no falte en nuestras aulas!

¿Cómo te **sientes** hoy?
Hoy me siento...



Triste



Alegre



Confundida



Molesto



Sorprendida



Intrigado



Asustada



Cansado



Feliz



Orgullosa



Frustrada



Avergonzado



Confiada



Enamorado



Aburrida



Fastidiado



Apenada



Preocupado



Tímida



Angustiado



Celosa



Enfadado



Resentida



Dolido



Optimista



Estresado



Culpable



Vengativo



Desesperada



Solo



Distraída



Enfocado



Esperanzada



Sobrecargado



Calmada

ANEXO CARTA BIENVENIDA

Para ti, pensando en ti.

Soy _____, tu profe. Estoy feliz porque el próximo día... volveremos a clase.

Te he echado muchísimo de menos y me he acordado cada día de ti y de los compañeros/as de clase, de todos los momentos divertidos que hemos vivido: los juegos de mesa, los chistes en lengua, el día que...

Tengo muchas ganas de volver al cole de nuevo y poder encontrarnos. Y también me preocupa un poco que la vuelta no será cómo recordamos, pues el virus todavía sigue estando y tenemos que cuidarnos entre todos.

Sé que con tu ayuda y la colaboración del grupo encontraremos maneras de hacer de esta vuelta un momento feliz e inolvidable ¿Qué te preocupa a ti? ¿Cómo crees que podría ser el regreso para que fuese un momento positivo?

Me encantará leer tus propuestas y también tus preocupaciones para poder buscar soluciones.

Te mando muchos besos y abrazos, seguiré preparando el reencuentro con mucha ilusión, cariño y alguna sorpresa.

Un abrazo,

Tu profe.....



ACTIVIDAD DE LA FLOR

LAS PEQUEÑAS COSAS PUEDEN HACER UNA GRAN DIFERENCIA

Recibe a cada uno de tus alumnos/as con una flor, puede ser de papel, de goma eva, de cartón.... En cada pétalo escribe una cualidad de ese alumno/a, qué aporta, qué le hace especial.

Puedes acompañar el regalo reflexionando sobre la diversidad de los jardines, lo que aporta que sean distintos, que cada flor sea única, también sobre la importancia de cuidarlo, regarlos y hablarlos con amor.

Es una actividad que genera pertenencia e importancia, puedes dejar pétalos en blanco y que se escriban entre los compañeros/as cualidades.

Y puedes unir esta actividad con la necesidad de cuidar vuestro jardín y qué se necesita para que crezca fuerte, sano y feliz ;)

Otra idea es elegir la flor que te recuerde las cualidades de vuestro grupo y contar la reflexión, por ejemplo, los girasoles que buscan la luz y que cuando no la tienen se miran unos a otros.

Genera sentimiento de pertenencia y contribución.

Tengo un jardín del que formas parte. Cada flor es única, necesaria para dar su color, su luz....

El jardín de nuestra clase lo formamos cada uno con nuestras fortalezas y cualidades.

¡Gracias por aportar tanto!



UN MUNDO POSIBLE

Es en el hogar y en la escuela en donde se alientan o se desperdician maneras de actuar, se promueven o se dificultan maneras de aprender, se reconocen o se niegan maneras de ser.

La Disciplina Positiva es una invitación a revisar luces y sombras.

“Podemos aprender de los entornos, podemos imaginar entornos diferentes y podemos hacer que esos entornos se conviertan en realidad” (Alinson Gopnik).

Tomemos a la infancia en serio.

¡Todo puede ser también diferente! (Alfred Adler).



¿QUIÉNES SOMOS? ¿QUÉ NOS UNE?

Somos educadoras de Disciplina Positiva y neuroeducadoras, compañeras y aprendices de habilidades y destrezas que supongan mejoras en el trato humano.

La infancia es nuestro catalizador y aunar sinergias el medio para contribuir a la comunidad educativa, ya sea en hogares o en centros escolares.

Creemos en la posibilidad de la transformación humana basada en el conocimiento y los cambios en las estrategias educativas.

La inquietud por una atención integral en la vuelta a las escuelas ha sido el nexo fuerte que nos ha vinculado en este trabajo compartido.



MACARENA SOTO RUEDA Mediadora familiar y escolar especializada en Neuroesicoeducación y en Disciplina Positiva. Madre de dos niños de 15 y 11 años, inspiradores de mi filosofía educativa. Posgrado en gestión y solución de conflictos familiares y educativos a través de la Universitat Oberta de Catalunya. Experta en Neuroesicoeducación a través de Asociación Educar. Entrenadora en Disciplina Positiva por la Positive Discipline Association. Formación en TDAH por INECO, en Asperger a través de AMSA y en Altas Capacidades a través de la Universidad San Pablo CEU. Lic. en Derecho por la Universidad Alfonso X El Sabio. Más de 7 años de experiencia práctica en el aprendizaje junto a familias y profesorado de los distintos ciclos escolares, así como de distintos contextos sociales.



LAURA GARCÍA PÉREZ Educadora social y psicopedagoga. Formada en Neuroesicoeducación. Certificada en Disciplina Positiva. Madre de dos niñas y un niño que son el motor de mi desaprendizaje y continua metamorfosis hacia la filosofía del respeto mutuo. Más de 15 años trabajando con adolescencia en riesgo de exclusión social, 8 años formando parte de los programas de mejora de la convivencia de los IES, acompañando a docentes, familias y adolescentes en el camino de la convivencia armónica. A través de mi proyecto de formación “CrecerSumando” comparto con escuelas, docentes, familias, infancia y adolescencia, mi experiencia y conocimientos para educar y vivir nuestras relaciones desde un enfoque de respeto mutuo.



MARISAMOYA Maestra especializada en Ciencias Humanas y Educación Infantil. Licenciada en Psicología por la Universidad Autónoma de Madrid. Certificada como entrenadora de Disciplina Positiva por la Positive Discipline Association y certificada como Neuroesicoeducadora. Dirige Escuela Infantil Gran Vía y cuenta con una larga trayectoria profesional en este ámbito. Su escuela fue la anfitriona de la Disciplina Positiva en España, en el año 2013; a partir de esta fecha numerosas promociones de educadores se han formado en este centro. Actualmente compagina su labor de directora de Escuela Infantil Gran Vía con los talleres y charlas para familias, docentes y formación de educadores. Ha impartido talleres de certificación internacional representando a la Positive Discipline Association y talleres-conferencias a docentes y familias.

BIBLIOGRAFÍA

FUENTES E INSPIRACIÓN...

Contenidos teóricos y recursos de las formaciones con Asociación Educar

Aprendizajes fruto de nuestras experiencias en formaciones junto a los distintos agentes de la comunidad educativa: infancia y juventud, familias y profesorado.

A. GOPNIK, 2018 “¿Padres Jardineros o padres carpinteros?”

B. CYRULNIK, 2005, “Los patitos feos”

B. PERRY & M. SZALAVITX, 2016, “El chico a quien criaron como perro”

D. GOLEMAN, 2012, “Inteligencia emocional”

D. HILL “Teoría de la regulación del afecto”

D. SIEGEL “El cerebro afirmativo del niño”

D. SIEGEL, 2010, “La mente en desarrollo”

H. CORNELIUS y S. FAIRE “ Tú ganas, yo gano ¿Cómo resolver conflictos creativamente y disfrutar con las soluciones”

J. ET AL. NELSEN, 2007 “Cómo educar con firmeza y cariño”

J. ET AL. NELSEN, 2007 “Disciplina Positiva para el aula”

L. LANTIERI, D. GOLEMAN, 2009, “Inteligencia emocional infantil y juvenil”

M. B. ROSEMBERG , 2006, “Comunicación no violenta, un lenguaje de vida”

O. CAÑIZARES-CARMEN Gª DE LEANIZ, 2015, “Hazte experto en inteligencia emocional”

S. VANISTENDAEL, JACQUES LECOMTE 2002, “La felicidad es posible. Despertar en niños maltratados la confianza en sí mismos: construir la resiliencia”.

S. W. PORGES y M. M. AIRIÑO “Teoría Polivagal”

Massachusetts Advocates for Children: Trauma and Learning Policy Initiative In collaboration with Harvard Law School and The Task Force on Children Affected by Domestic Violence, 2009, Helping Traumatized Children Learn

Imágenes: Pixabay

