



**PLAN**



**DE ACOGIDA  
EMOCIONAL**



# PLAN DE AGOGIDA EMOCIONAL

## 1.Introducción

La situación de la pandemia del Covid-19 , el confinamiento y la situación actual de rebrotes que estamos viviendo han alterado en gran medida la vida diaria de nuestros alumnos y de nuestras familias. Se ha interrumpido su vida cotidiana al dejar de asistir al colegio, en muchos casos sus padres han dejado de acudir a sus trabajos teniendo que realizar esas tareas desde sus hogares, en otros casos incluso se han visto en situaciones de desempleo. Por otro lado, también se ha interrumpido el contacto físico con familiares y amigos, se han tenido que adaptar a las nuevas tecnologías en lo referente a la educación no presencial. En otro orden de cosas, posiblemente han escuchado comentarios o visto por la televisión noticias referentes a la enfermedad e incluso en algunos casos han perdido algún familiar por causa del virus. Todo ello nos ha provocado distintas emociones, en la mayoría de los casos emociones negativas que es necesario canalizar y autorregular.

En estos momentos, junto con la familia, el colegio es un modelo de gestión emocional, y por ello queremos recoger a través de este Anexo dentro del Plan de Inteligencia Emocional que venimos desarrollando desde hace varios cursos, las aportaciones que se van a llevar a cabo para ayudar a nuestros alumnos-as con la reincorporación a las aulas.

**Atención a los aspectos sociales y emocionales.** A lo largo de las primeras semanas del curso se incorporará la atención a los aspectos emocionales y sociales del alumnado, mediante la realización de actividades grupales que puedan considerar entre otros los siguientes aspectos:

- Realización de una valoración cualitativa que permita conocer el estado emocional del alumnado, con el apoyo de los servicios de orientación del centro.
- Trabajar y compartir con ellos y ellas cómo han vivido el confinamiento.
- Atención y acompañamiento a sus necesidades emocionales y de relación social.
- Expectativas frente a las diferentes posibilidades que se puedan presentar a lo largo del curso escolar.
- Utilización de diferentes metodologías y dinámicas participativas basadas principalmente en el diálogo y la comunicación, donde puedan compartir sus sentimientos y emociones vividas

En este sentido, se pretenden alcanzar los siguientes objetivos:

- Establecer un marco en que puedan expresar abiertamente sus miedos, angustias e inseguridades.

- Recuperar las relaciones personales y la convivencia en el centro escolar.
- Promover un acompañamiento emocional del alumnado por parte de todo el profesorado, para así poder detectar aquellos casos en que aparezcan dificultades socio-emocionales (miedo, inseguridad, ansiedad, tristeza, ira, situaciones de duelo) que puedan gestionarse desde el propio centro o en servicios especializados, según la gravedad de los casos.
- Mejorar la capacidad de gestión emocional y resiliencia del alumnado.

## **2. Objetivos del Plan de Acogida por la pandemia del COVID-19:**

- Acoger a los alumnos y a las familias teniendo en cuenta las diferentes situaciones emocionales vividas.
- Ayudar a los alumnos a gestionar sus emociones mediante programas de gestión socioemocional.
- Fomentar planes de actuación basados en la escucha activa y el diálogo.
- Incorporar cambios metodológicos en el proceso de enseñanza-aprendizaje: enseñanza presencial, semipresencial y no presencial.
- Atención y seguimiento individualizado de los alumnos que lo necesiten, en especial de los alumnos con NEAE y alumnado altamente vulnerable.
- Seguir con los protocolos establecidos por las administraciones educativas y sanitarias de nuestra comunidad autónoma.
- Incorporar actividades relacionadas con las necesidades de acompañamiento, apoyo y refuerzo, de proacción de contenidos curriculares derivados de la situación creada, con el desarrollo de acciones con toda la comunidad educativa relacionadas con las repercusiones y efectos emocionales negativos que se hayan podido derivar de esta situación extraordinaria de pandemia.

## **3. Organización para las diferentes Etapas:**

En las etapas de E. Infantil, E. Primaria y Aula Específica, el periodo de acogida y adaptación al centro se llevará a cabo en los primeros días del mes de Septiembre de 2020, siguiendo las indicaciones sanitarias y educativas. Desde el día 10 en que comienza el colegio hasta el 15 de septiembre, los tutores-as permanecerán con sus tutorías con el apoyo de los maestros-as especialistas.

Desde el centro se cuidará la incorporación de los alumnos y para ello los tutores-as llevar a cabo dinámicas de grupo que ayuden a la gestión emocional del alumnado y a realizar un seguimiento de la situación del Covid-19 y cómo actuar y conocer el protocolo a desarrollar, así como hacer una concienciación de las normas a seguir .

Se utilizarán diferentes metodologías más participativas como mejora del proceso de enseñanza-aprendizaje, basadas principalmente en la escucha activa, el diálogo y la comunicación, donde los alumnos puedan compartir sus sentimientos y emociones vividas.

Desde el Equipo de Orientación y Equipo Directivo se atenderá de forma más individualizada a aquellas familias que presenten unas necesidades más específicas y requieran de orientación y asesoramiento.

### **3.1.Recomendaciones para convivir con la nueva situación:**

Nuestro equipo educativo junto con el equipo directivo, será una parte fundamental para la vuelta al colegio, seremos el modelo de gestión emocional y los encargados de transmitir al alumnado y a las familias las normas y protocolos que deben cumplir, cuidando su correcta ejecución para su seguridad.

El equipo docente trabajará en valores liderados por la responsabilidad individual, seguridad, la salud, la solidaridad y equidad.

## **4. Gestión emocional frente al COVID-19:**

La situación vivida por nuestros alumnos y nuestras familias en todo este período de confinamiento ha creado diferentes formas de manifestar las emociones y estas pueden variar entre unos y otros, ya que el desarrollo evolutivo influye en cómo se experimentan las situaciones y en cómo ellos expresan sus emociones. Esto supone un trabajo de las emociones universales que son la sorpresa, la tristeza, el miedo, la ira, la alegría y el asco. Los sentimientos y emociones que podremos observar de forma más habitual debidos a esta situación son los siguientes:

**-El miedo:** esta reacción emocional suele ser la más frecuente al asimilar que el coronavirus es "como un monstruo", especialmente para los alumnos más pequeños, a quienes les puede haber afectado en relación

a los hábitos y ritmos del sueño. Por la noche pueden llegar a sentir miedo por esta situación. Es bueno escucharles y que expresen sus miedos. Para tratar de reducir esta sensación, una de las recomendaciones es leer relatos o cuentos con ellos, apoyándonos en la realidad en la que ese monstruo se acabe esfumando con el trabajo de nuestros profesionales sanitarios y con el apoyo y colaboración de todos. Con el alumnado de más edad es importante trabajar el miedo a enfermar y el miedo a la muerte dado que son más conscientes de esa posibilidad y ésta se ha podido volver más cercana si han sufrido la pérdida de un ser querido.

Dentro de la emoción del miedo podemos encontrarnos con dos aspectos provocados por esta situación:

- **Inseguridad e incertidumbre:** Enfrentarse a la incertidumbre es uno de los procesos más complejos para el ser humano ya que implica “no poder hacer nada”, tan solo aceptar la situación que se está viviendo. Es importante valorar positivamente los comportamientos adecuados y ayudarles a desarrollar su autoconfianza reconociendo sus progresos por lentos o pocos que sean. Con los alumnos más mayores, hablar, dialogar y razonar con ellos, compartir momentos juntos en familia, donde se sientan comprendidos y escuchados.
- **Ansiedad:** es un mecanismo adaptativo que se ha generado en muchos de nuestros alumnos y de nuestras familias al intentar dar respuesta a algo que vivimos como una amenaza (Covid-19) y que genera tanta incertidumbre. Es aconsejable hablar de cómo se sienten, realizar ejercicios de respiración si lo necesitan, practicar actividades físicas, fomentar buenos hábitos de alimentación y hábitos de sueño e higiene. Cuidar las relaciones sociales es otro aspecto importante, que en estos momentos a través de las nuevas tecnologías se ha estado consiguiendo.

- **La tristeza:** estar lejos de sus familiares, profesores o amigos del colegio, puede generar esta sensación en nuestros alumnos. Por ello es aconsejable explicarles que la tristeza aparece al añorar algo, el llanto en este sentido es muy beneficioso, facilita la aceptación de la emoción y nos ayuda a sentirnos mejor. Uno de los comportamientos más adecuados que

acompañan a esta emoción es la de tratar de recordar y, en la medida de lo posible, recrear momentos felices, situaciones que resultaran agradables para ir dejando la tristeza y que esta se vaya convirtiendo en una cierta nostalgia, emoción mucho menos intensa.

- **La ira:** la sensación de injusticia e impotencia por causas como las descritas anteriormente puede motivar el enfado en nuestros alumnos. Explicarles que esta situación no depende de nosotros y que tenemos que ser pacientes, ayudar y sobrellevar lo mejor posible la situación. Para ello desde casa se debe ser flexible y tener paciencia frente a momentos de rabietas y enfados. Como adultos hay que ayudar a contener respuestas emocionales inadecuadas y ofrecerles al mismo tiempo alternativas de respuestas más adaptativas. Al dar un contexto a la emoción ésta se vuelve menos intensa, es fundamental en estos casos la empatía, la comprensión sobre los sentimientos de los demás y el dar “espacio y tiempo” para la gestión de la emoción.

-Duelo por pérdida de un ser querido: es una de las situaciones más duras de toda la pandemia. Algunas de nuestras familias han perdido a algún familiar durante este tiempo, manifestando múltiples sentimientos. El proceso de duelo es más complicado dadas las circunstancias en las que no se han podido realizar las despedidas sociales que facilitan este proceso y por ello es importante transmitir a nuestros padres que expliquen a sus hijos lo que ha ocurrido, siempre adecuando a su edad el lenguaje que se utilice y que acompañen la despedida realizando algún dibujo, por medio de una carta, buscando fotografías, recordando momentos entrañables, creando un rincón del recuerdo donde depositar objetos para homenajear a las personas fallecidas, llorando juntos, abrazándose... cualquier tipo de proceso que, de alguna forma, supla el que no se haya podido tener en su momento. Recordando que no hemos podido despedirnos, pero lo haremos.

Es importante poder trabajar con nuestros alumnos-AS la capacidad de adaptación a la nueva situación tras la pandemia por el Covid-19. Es una situación excepcional para acompañarles y enseñarles, padres y profesorado, con diferentes estrategias para superar las adversidades vividas de la mejor manera posible, y en consecuencia que aprendan con ello a resolver posibles desafíos futuros de forma exitosa, enseñarles a conocerse a sí mismos,

autorregularse, gestionar los conflictos que plantea la situación actual, afrontándolos como un reto para aprender siendo más optimistas, más capaces y felices.

Por todo ello se proponen la realización de dinámicas donde se trabajen las emociones planteadas anteriormente.

## **5. ATENCIÓN A FAMILIAS**

El objetivo principal para la acogida a las familias en el comienzo del curso será promover la confianza y la aceptación de las nuevas situaciones, dentro del marco de incertidumbre actual, aportando las medidas educativas que el centro llevará a cabo a lo largo del curso, desde el respeto y la confianza mutua.

**a) Sesiones informativas a familias.** El plan de acogida recogerá, en el mes de septiembre antes de la incorporación del alumnado a la actividad lectiva, al menos una sesión informativa a cargo de la persona responsable de la tutoría.

**b) Objetivos para la acogida a las familias.** Las actuaciones y reuniones que se desarrollen al inicio del curso escolar tendrán en cuenta los siguientes aspectos.

1. Ofrecer apoyo y acompañamiento a aquellas familias que hayan sufrido mayores dificultades tanto sociales como emocionales.
2. Recoger información relevante de las familias y de los hijos e hijas sobre sus necesidades, tanto educativas como emocionales, de cara al comienzo del curso.
3. Proporcionar información relativa al comienzo de curso, así como de las medidas planteadas por el centro para el desarrollo de la actividad lectiva en los diferentes supuestos que se plantearán a lo largo del curso escolar.

## **6-RECURSOS PARA TRABAJAR EN EL AULA Y EN CASA:**

(Estos y otros recursos se encuentran digitalizados en la carpeta de Recursos para la acogida emocional en ordenador Internautas )

**-Emocionario.**

**-Cuento “Rosa contra el virus” para explicar a los niños y niñas el COVID-19 y otros virus.**

**-Libro: “Guía de los padres para fomentar la resiliencia” del Dr. Ginsburg.**

**-“Burbujas de paz” de Silvia Comas**

**-“Tranquilos y atentos como una rana” de Eline Snel.**

**-Cuento “Una vuelta al cole especia. Volvemos y venceremos”.**

### **GESTIÓN DE LAS EMOCIONES.**

Material visual para afrontar la gestión emocional en tiempos de la COVID-19:

- <https://www.youtube.com/watch?v=aS58m1wLEzc&feature=youtu.be>
- [https://canal.uned.es/video/5e6f3cb85578f204320e1962?track\\_id=5e6f47ce5578f204f00451d2](https://canal.uned.es/video/5e6f3cb85578f204320e1962?track_id=5e6f47ce5578f204f00451d2)

Artículos de interés del Colegio Oficial de Andalucía Occidental:

- <http://copao.cop.es/es/noticia.asp?pag=&id=1725&por=1>
- <http://copao.cop.es/es/noticia.asp?pag=&id=1732&por=1>



**Deseamos que disfrutéis con esta propuesta y os animamos a ofrecer cualquier recurso que podáis considerar adecuado para esta complicada situación que estamos viviendo como un reto para aprender y salir fortalecidos de ella.**

**-GRACIAS-**

**“Es muy fácil ser agradables  
cuando la vida fluye como una canción.  
Pero la persona que vale la pena  
es la que sabe sonreír  
cuando todo marcha muy mal.  
Pues las dificultades prueban el corazón,  
Y siempre llegan, con los años;  
Y la sonrisa que es digna de alabanza en el mundo  
es la sonrisa que brilla entre las lágrimas”**

**ELLA WHEELER WILCOX**