



Educación
Secundaria

2020-2021

PROPUESTA PARA TRABAJAR EL ÁMBITO SOCIO-EMOCIONAL Y LA COHESIÓN GRUPAL: *emprendiendo un camino desde lo aprendido.*



(Pixabay.com-etik ateratako argazkia)

Justificación

La emergencia sanitaria provocada por la pandemia COVID-19 nos ha situado ante el mayor reto educativo de los últimos tiempos. Todos los agentes educativos estamos asumiendo responsabilidades hasta ahora desconocidas, en un clima de alta incertidumbre que se extiende a muchas de las situaciones que vivimos, y también a aquellas más directamente relacionadas con la acción docente.

A día de hoy no sabemos con certeza en qué escenario transcurrirá el proceso de enseñanza-aprendizaje en el inicio de curso 2020-21.

Ahora bien, somos conscientes de que, si en situaciones normales **el comienzo de curso es un momento sensible e importante**, el impacto de la situación extraordinaria va a incrementar la necesidad de trabajar en el inicio del curso 2020-21 los **aspectos socio-emocionales** del alumnado y la puesta en marcha de dinámicas de **cohesión grupal** que permitan su correcto desarrollo.

Sin perder de vista la importancia de otros ámbitos de aprendizaje, consideramos que es una medida prioritaria a desarrollar en nuestros centros educativos conocer y compartir las vivencias y experiencias del alumnado, sus emociones y sentimientos tanto positivos como negativos, así como comprender las estrategias que han desarrollado para afrontar los acontecimientos de los últimos meses y el nivel de impacto en su situación de bienestar actual. Todo ello permitirá llevar a cabo una intervención educativa ajustada a cada una de las realidades en la que se encuentran.

Será **fundamental**, por tanto, que en esta **fase de acogida** se **acumulen fuerzas y se invierta tiempo de calidad** en el conocimiento y mejora del bienestar socio-emocional de todo el alumnado (y de la comunidad educativa en general).

Por otro lado, la pandemia y la situación de emergencia sanitaria han supuesto nuevos aprendizajes, tanto en el ámbito personal como colectivo, en los sistemas que organizan nuestras vidas y en los modos de relación tanto en el ámbito social como educativo. La escuela está teniendo la oportunidad de reconocer y poner en valor las situaciones vividas, para permitir que su alumnado las transforme en **aprendizajes positivos, aprendizajes para la vida**.

Finalidad

A partir de la información recogida, tanto en el trabajo realizado en junio como en la comunicación mantenida con las familias, y a través de la evocación de experiencias y vivencias derivadas de la situación de alarma, identificar sentimientos y emociones que contribuyan a la reconstrucción socio-afectiva.

Asimismo, identificar y valorar las estrategias de aprendizaje y desarrollo personal adquiridas a partir de la experiencia vivida, para utilizarlas en situaciones de incertidumbre y el cuidado mutuo.

Estructura y contexto de la propuesta.

Las **competencias emocionales** son un subgrupo de las competencias personales y constituyen el conjunto de conocimientos y actitudes necesarios para **comprender, expresar y regular** adecuadamente los fenómenos emocionales de las personas.

Se estructuran de la siguiente manera:

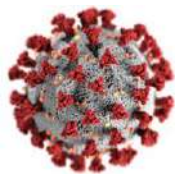
1. Conciencia emocional: permite percibir el ambiente emocional de un contexto y es la capacidad de apropiarse de las propias emociones.
2. Regulación emocional: es la capacidad para manejar adecuadamente las emociones y auto-gestionar las emociones positivas.
3. Autonomía emocional: corresponde a la autogestión personal.
4. Competencias sociales: ayudan a mantener buenas relaciones con otras personas.
5. Competencias para la vida y el bienestar: son comportamientos adecuados y responsables para afrontar adecuadamente retos y situaciones excepcionales.

Este modelo de competencias emocionales favorece una mejor adaptación al contexto y ayuda a afrontar las circunstancias de la vida con mayores posibilidades de éxito.

La propuesta que tienes entre manos se basa en este modelo y una vez garantizada la elaboración de dinámicas de cohesión grupal para fomentar el buen ambiente en el aula, se estructura de la siguiente manera.

Actividades	Dinámicas de cohesión grupal	
<ul style="list-style-type: none"> • Un día cualquiera • Somos especiales • Nos ayudamos 	Para hablar con tranquilidad y sosiego de sentimientos, emociones y vivencias hay que preparar al grupo. Para trabajar el apoyo y el cuidado mutuo, el respeto y la solidaridad, hay que intensificar la conciencia grupal hasta sentir que forman una pequeña comunidad de aprendizaje.	
Actividades	Ámbitos de aprendizaje	Competencias emocionales
<ul style="list-style-type: none"> • La baraja de las emociones 	Identificación de sentimientos y emociones	Conciencia emocional Regulación emocional Competencias sociales
<ul style="list-style-type: none"> • Ante las dificultades 	Autoconocimiento y motivación. Resiliencia.	Autonomía emocional
<ul style="list-style-type: none"> • Mi tesoro 	Competencias nuevas y actitud positiva.	Autonomía emocional

		Competencias para la vida y el bienestar
<ul style="list-style-type: none"> • La red solidaria 	Solidaridad eta cuidado mutuo	Competencias para la vida y el bienestar Competencias sociales



Un día cualquiera

Para reforzar la cohesión grupal es muy importante que el alumnado se conozca, conozca sus intereses, necesidades y sentimientos. Explicitar lo que les une y lo que les diferencia y valorar las singularidades y la diversidad del grupo fortalece el sentimiento de pertenencia y ayuda a construir la identidad del grupo y la de cada uno de sus miembros.

Antes de comenzar con esta actividad, es conveniente hacer el ejercicio de relajación [LA LUZ DEL CORAZÓN](#) propuesto en el material de BIZIKASI, que ayudará a sintonizar con uno/a mismo/a y a que el alumnado se habitúe a este tipo de actividades

OBJETIVOS

- Conocer a los y las compañeras de su grupo
- Identificar sus singularidades
- Saber qué les iguala a los demás
- Participación en grupos de trabajo

DESARROLLO

El profesor o profesora explicará los objetivos de la actividad y la metodología que se va a utilizar.

Se comenzará la actividad con el visionado del video [21. Kromosoma, XXI. mendean.](#) El profesor o la profesora elegirá una de las vivencias que aparecen en el mismo; por ejemplo, el tramo 28 a 31 minutos. En gran grupo, comentará lo parecidos que somos los seres humanos en muchas cosas, qué nos hace sentir bien a todos y qué nos hace sentir mal.

A continuación, individualmente escribirán en la ficha **Un día cualquiera** tres situaciones de su vida diaria en su relación con los demás que les gustan y otras tres que no les gustan.

A continuación, los alumnos y alumnas se pondrán en grupos de cuatro¹ y, alternativamente, cada uno de los miembros del grupo representará sin palabras un día normal de su semana, desde que se despierta. Es conveniente que el propio profesorado organice los grupos y garantice, en la medida de lo posible, la diversidad

¹Si no fuera posible el trabajo en equipo presencial por la situación sanitaria, el trabajo en equipo se podría realizar por videoconferencia, desde casa.

en todos los grupos, teniendo en cuenta al menos los siguientes criterios: cultura, género y capacidades.

Mientras el alumno o alumna esté interpretando algo de lo previamente escrito que le gusta, se mostrará sonriente, y cuando escenifique algo que no le gusta, pondrá cara de desagrado. Un miembro del grupo anotará las situaciones agradables y desagradables y las anotará en cuartos de folio que le proporcionará el profesor o profesora. Los folios serán de dos colores para escribir las situaciones agradables en papelitos de un color y desagradables en los de otro color. Estos papeles se colgarán en una cuerda y se colocarán en la pared².

A continuación, los miembros de un grupo se levantarán y se colocarán delante de la cuerda. En orden, cada uno elegirá un papel que no se haya escrito en su grupo, lo leerá y dirá si cree que es chica o chico. Esto permitirá al profesor o profesora analizar con el alumnado los prejuicios de género que puedan surgir en la argumentación. No es necesario saber quién ha escrito ese papel.

De nuevo individualmente, cada alumno recibirá en la ficha **Yo y mi grupo** lo que tenga en común con los demás.

Para finalizar, se realizará una pequeña valoración de la sesión con el alumnado, teniendo en cuenta que los objetivos consistían en conocerse, identificar sus singularidades, saber qué les iguala con los demás, saber dónde encontrar ayuda y participar en grupos de trabajo:

- ¿Qué hemos aprendido?
- ¿Qué es lo que hemos hecho bien?
- ¿Qué debemos mejorar?

La profesora o el profesor recogerá las respuestas del alumnado y las recordará en la próxima sesión.

DURACIÓN

Una sesión

RECURSOS

- Video: [21. Kromosoma, XXI. mendean](https://www.youtube.com/watch?v=21.Kromosoma.XXI.mendean) labur.eus/emozio1
- Folios de dos colores / DRIVE
- Cuerda
- Anexo 1: Un día cualquiera
- Anexo 2: Yo y mi grupo

² En la modalidad online, en lugar de utilizar papelitos se puede escribir en el DRIVE en un documento compartido, en dos colores.

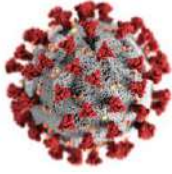


A series of 15 horizontal dashed lines, intended for writing.

Anexo 2: Yo y mi grupo



--	--	--	--	--



Somos especiales

Para reforzar la cohesión grupal es muy importante que el alumnado se conozca, conozca sus intereses, necesidades y sentimientos. Explicitar lo que les une y lo que les diferencia y valorar las singularidades y la diversidad del grupo fortalece el sentimiento de pertenencia y ayuda a construir la identidad del grupo y la de cada uno de sus miembros.

Antes de comenzar con esta actividad, es conveniente hacer el ejercicio de relajación [CINCO MINUTOS DE MEDITACIÓN](#) propuesto en el material de BIZIKASI, que ayudará a sintonizar con uno/a mismo/a y a que el alumnado se habitúe a este tipo de actividades.

OBJETIVOS

- Conocer a los y las compañeras de su grupo
- Identificar sus singularidades
- Saber qué les iguala a los demás
- Participación en grupos de trabajo

DESARROLLO

El profesor o profesora explicará los objetivos de la actividad y la metodología que se va a utilizar.

Para comenzar la actividad el alumnado recogerá individualmente algunas de sus características personales en la ficha **Mi mano**. A continuación, se distribuirán en grupos de cuatro para completar la ficha **Identidades diversas**, recogiendo las aportaciones de todos y todas.

En grupo grande, trasladarán lo realizado en grupos a un mural similar al que aparece en el anexo **Nuestro grupo**.³

De nuevo de forma individual, y teniendo en cuenta las características que se han recogido en el grupo, cada alumno o alumna recogerá en la ficha **Yo soy así** las que le son propias y que le hacen especial.

Para finalizar, se realizará una pequeña valoración de la sesión con el alumnado, teniendo en cuenta que los objetivos consistían en conocerse, identificar sus

³ Si la situación sanitaria no permite la realización del mural tradicional, se pueden utilizar herramientas como el PADLET para elaborar un mural interactivo con todas las aportaciones de los grupos.

singularidades, saber qué les iguala con los demás, saber dónde encontrar ayuda y participar en grupos de trabajo:

- ¿Qué hemos aprendido?
- ¿Qué es lo que hemos hecho bien?
- ¿Qué debemos mejorar?

La profesora o el profesor recogerá las respuestas del alumnado y las recordará en la próxima sesión.

DURACIÓN

Una sesión

RECURSOS

- Anexo 1: Mi mano
- Anexo 2: Identidades diversas
- Anexo 3: Nuestro grupo
- Anexo 4: Yo soy así

Anexo 1: Mi mano

En esta ficha recogerás la siguiente información sobre tí:

1. Escribe tu nombre en el centro de la mano. No tiene por qué ser necesariamente el que figura en los datos de tu DNI. Elige tú mismo/a. ¿Cómo quieres que tus compañeros y compañeras te llamen?
2. Utiliza los dedos para escribir en ellos lo siguiente: una celebración familiar que te guste, una afición, una capacidad que crees que tienes, lo que más valoras en un amigo o amiga y cualquier otro dato sobre ti.



Anexo 2: Identidades diversas

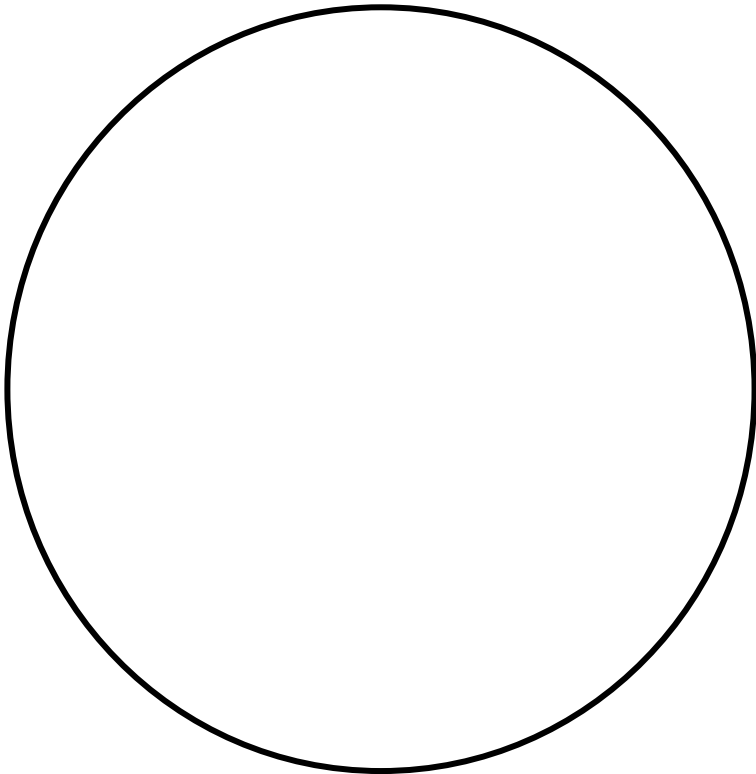
1. ¿En qué somos iguales?

2. ¿Qué nos diferencia?

3. ¿Cuáles de esas diferencias tienen que ver con género, cultura o diversidad de capacidades?

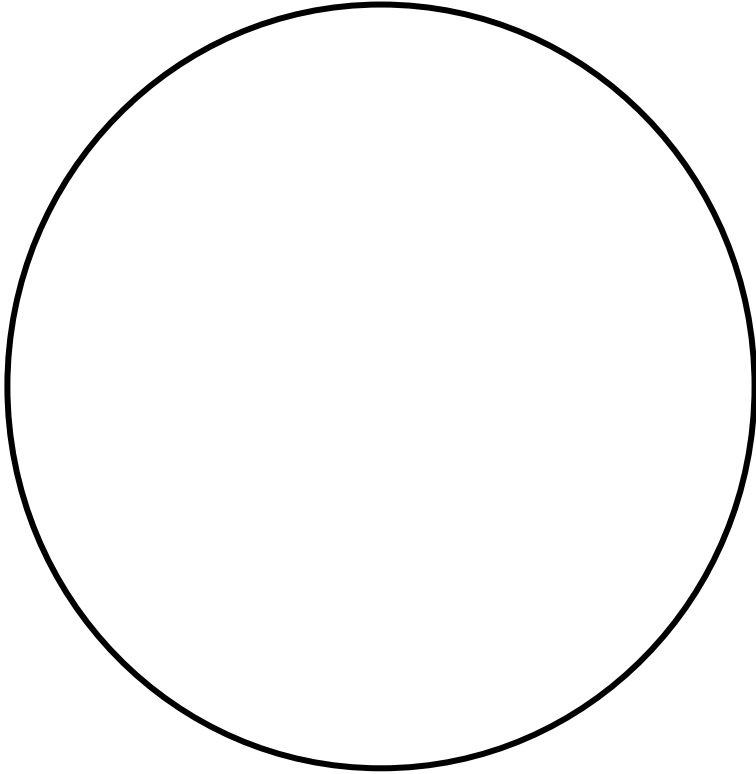
Similitudes

(Características del grupo)



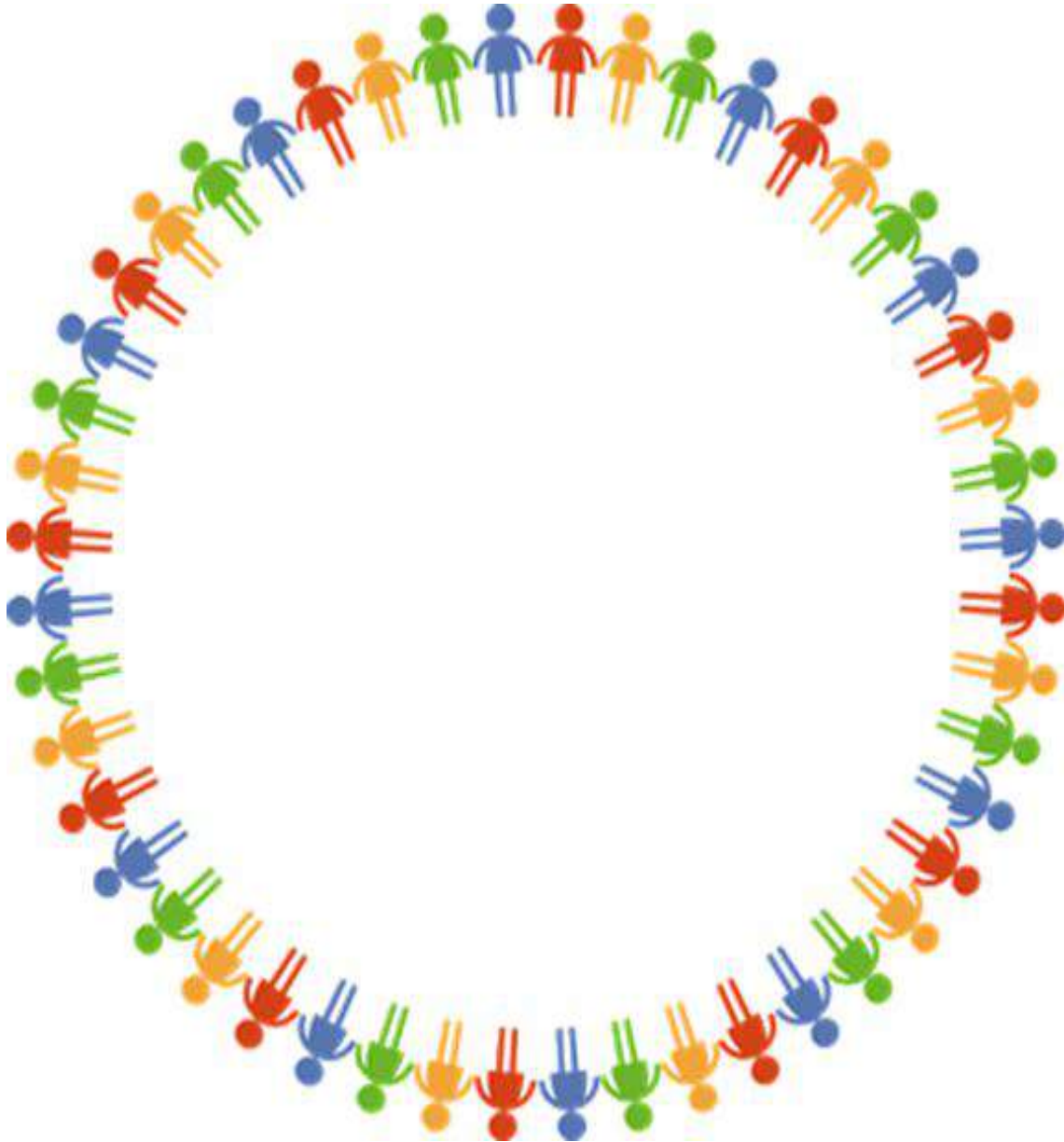
Diferencias

(Características individuales)



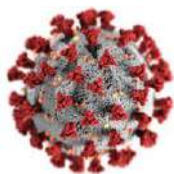
Anexo 4: Así soy yo

1. Escribe dentro del círculo lo que te asemeja a tus compañeros



2. Escribe en esta página lo que los miembros del grupo no tienen y tú sí, y puedes aportar al grupo.





Nos ayudamos

Para reforzar la cohesión grupal es muy importante que el alumnado se conozca, conozca sus intereses, necesidades y sentimientos. Explicitar lo que les une y lo que les diferencia y valorar las singularidades y la diversidad del grupo fortalece el sentimiento de pertenencia y ayuda a construir la identidad del grupo y la de cada uno de sus miembros.

Antes de comenzar con esta actividad, es conveniente hacer el ejercicio de relajación [LEVANTANDO LA MORAL](#) propuesto en el material de BIZIKASI, que ayudará a sintonizar con uno/a mismo/a y que el alumnado se habitúe a este tipo de actividades.

OBJETIVOS

- Conocer a los y las compañeras de su grupo
- Identificar sus singularidades
- Saber qué les iguala a los demás
- Saber dónde encontrar ayuda
- Participación en grupos de trabajo

DESARROLLO

El profesor o profesora explicará los objetivos de la actividad y la metodología que se va a utilizar.

Los alumnos y alumnas rellenarán la ficha "Mis fortalezas y necesidades" individualmente.

A continuación, el profesor o profesora les dará a cada alumno y alumna dos *post-its* de color diferente. En uno escribirán sus fortalezas y en el otro sus debilidades o necesidades. Deberán pegar esos papeles en su cuerpo, de forma que sean visibles para el resto. Después, todos se levantan y, teniendo en cuenta las fortalezas y debilidades (necesidades) indicadas en los *post-its*, y con la ficha "A quién y de quién" en la mano, tienen que encontrar a quién ayudar y de quién recibir ayuda⁴. Al final, recogerán toda esa información en la ficha.

Para finalizar, se realizará una pequeña valoración de la sesión con el alumnado, teniendo en cuenta que los objetivos consistían en conocerse, identificar sus singularidades, saber qué les iguala con los demás, saber dónde encontrar ayuda y participar en grupos de trabajo:

⁴En la modalidad online, en lugar de utilizar *post-its* pueden escribir en el DRIVE en un documento compartido puntos fuertes y debilidades con diferentes colores.

- ¿Qué hemos aprendido?
- ¿Qué es lo que hemos hecho bien?
- ¿Qué debemos mejorar?

La profesora o el profesor recogerá las respuestas del alumnado y las recordará en la próxima sesión.

DURACIÓN

Una sesión

RECURSOS

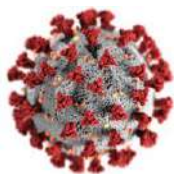
- Post-its de dos colores
- Anexo 1: Mis fortalezas y necesidades
- Anexo 2: A quién y de quién

Anexo 1: Mis fortalezas y necesidades

SITUACIONES Necesidades en el instituto	TUS PUNTOS FUERTES Ayuda para el resto

Anexo 2: A quién y de quién

¿A quién puedo ayudar? ¿En qué?	¿Quién me puede ayudar? ¿En qué?



La baraja de las emociones

La situación de pandemia que vivimos ha provocado muchas situaciones estresantes a toda la población. Estas situaciones han podido generar emociones de difícil gestión para nuestro alumnado adolescente.

La práctica en la toma de conciencia y la expresión de las propias emociones ayuda a reconocer una emoción o sentimiento en el mismo momento en que aparece y a poder gestionarlo adecuadamente.

Antes de comenzar con esta actividad, es conveniente hacer el ejercicio de relajación [LA LUZ DEL CORAZÓN](#) propuesto en el material de BIZIKASI, que ayudará a sintonizar con uno/a mismo/a y a que el alumnado se habitúe a este tipo de actividades.

OBJETIVO

- Reconocer las emociones básicas.
- Relacionar las emociones básicas con las situaciones que las provocan.

DESARROLLO

Aunque es difícil ponerse de acuerdo en cuántas emociones experimenta el ser humano, para el desarrollo de esta actividad tomaremos como referencia las que se explican en el video “Las diez emociones básicas”⁵, que puede utilizarse como introducción a la actividad.

Conviene aclarar al alumnado que **las emociones son reacciones** a lo que nos sucede en la vida y que **no existen emociones positivas y negativas**, buenas o malas, ya que las emociones son necesarias para nuestra supervivencia: el miedo nos prepara para huir, el asco nos protege de la ingesta de sustancias tóxicas...

Una buena clasificación de las emociones es la que las ordena en **agradables o desagradables**, según el tipo de sensaciones que sentimos cuando las experimentamos.

En **el anexo 1** se proporciona un cuadro donde se han recogido **diez universos emocionales** (cada universo recoge un conjunto de emociones similares en torno a una central) clasificados en tres grupos:

- universos emocionales agradables (alegría, curiosidad, admiración y seguridad)
- universos emocionales desagradables (miedo, rabia, asco, culpa, tristeza)

⁵ En el video se resume el modelo VEC (Vinculación emocional consciente) desarrollado por el equipo de Roberto Aguado .

- universo emocional neutro (sorpresa).

Este anexo puede servir de complemento al vídeo.



Lo importante es que las emociones que experimentamos estén **adaptadas al contexto**: experimentar miedo ante una situación peligrosa es adaptativo (el miedo nos ayuda a prepararnos para la huida), siempre que tenga una intensidad proporcional a la situación. Un miedo exagerado podría paralizarnos.

Tras la introducción al tema el profesor o profesora explicará la tarea a realizar: cada alumno o alumna confeccionará **una baraja con diez cartas**, una por cada emoción básica. Para ello puede utilizarse la plantilla del **anexo 2**.

En cada carta el alumno o alumna deberá ilustrar la emoción correspondiente con un dibujo o imagen. Una vez terminada la baraja el alumnado se distribuirá en **grupos de cuatro** para jugar una partida. Si esto no fuera posible por la situación sanitaria, la partida podría jugarse por videoconferencia, desde casa.

El primer jugador o jugadora elegirá al azar una carta de su baraja y tendrá que pensar en una **situación real o ficticia** que provoque dicha emoción para luego describirla con todo detalle al resto de compañeros y compañeras. El grupo puede ayudarle a desarrollar o completar la historia, si fuera preciso.

Un ejemplo de situación para la tarjeta TRISTEZA:

La abuela de Jon vive en una residencia de ancianos en Elgoibar. En el teleberri dan la noticia de un brote de coronavirus en esa residencia. Jon piensa que su abuela puede contagiarse y enfermar o incluso morir. Jon está muy unido a su abuela.

El grupo deberá debatir en torno a la emoción que se suele experimentar en esa situación, argumentado qué emoción es adecuada y en qué intensidad. En el ejemplo anterior la emoción adecuada es tristeza, pero también pesar, desaliento, frustración... También podría experimentarse MIEDO, o temor, tensión...

Propuesta de guión para el debate en el grupo

- ¿Qué emoción es adecuada en esa situación?
- ¿A qué nos puede ayudar esa emoción, si es ajustada? ¿Y si es muy intensa?
- ¿Qué otras emociones pueden aparecer en esa situación?
- ¿Cómo reaccionaríais ante una situación similar? ¿Qué haríais?

- ¿Os ha pasado algo parecido alguna vez? ¿Queréis compartirlo con el grupo?

Así se procederá por lo menos hasta que los cuatro jugadores hayan participado en el juego. Si hay tiempo se puede continuar hasta terminar las cartas o incluso jugar más de una partida.

También podemos animar al alumnado a practicar la auto-observación y usar las cartas para identificar sus emociones predominantes en un determinado momento del día.

Para terminar, realizaremos una breve valoración de la actividad, considerando que el objetivo consistía en reconocer las emociones básicas y relacionarlas con las situaciones que las provocan:

- ¿Qué hemos aprendido?
- ¿Qué es lo que hemos hecho bien?
- ¿Qué debemos mejorar?

DURACIÓN

Dos sesiones

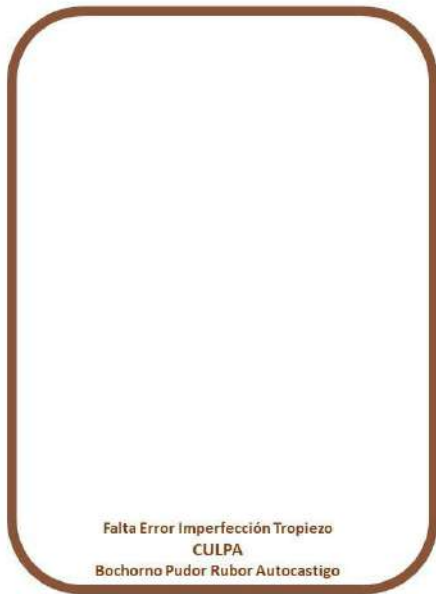
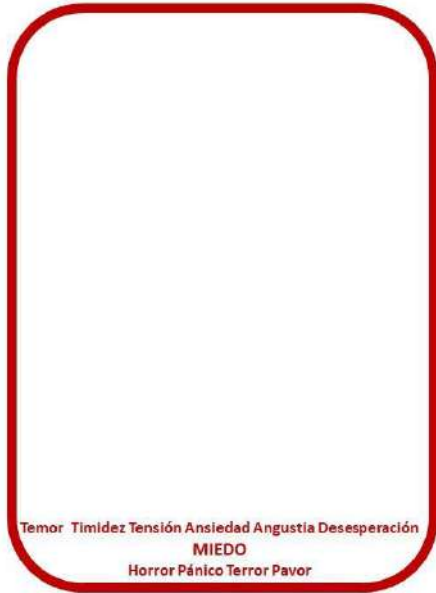
RECURSOS

- Video: "[Las diez emociones básicas](https://www.labur.eus/emozio2)" **labur.eus/emozio2**
- Anexo 1: Universos emocionales
- Anexo 2: Plantilla para la baraja de las emociones

Anexo 1: Universos emocionales

Universos emocionales desagradables	Acción
Temor Timidez Tensión Ansiedad Angustia Desesperación MIEDO Horror Pánico Terror Pavor	Huida
Enfado Resentimiento Enojo Irritabilidad Rencor Vergüenza RABIA Furia Envidia Celos Ira Odio Cólera Violencia	Ataque
Falta Error Imperfección Tropiezo CULPA Bochorno Pudor Rubor Autocastigo	Reparación
Desagrado Desprecio Rechazo Aversión ASCO Aborrecimiento Repulsión Tirria	Rechazo
Pesar Desgana Aburrimiento Pesimismo Frustración TRISTEZA Aflicción Impotencia Indefensión Dolor Desgarro	Desaparición
Universos emocionales agradables	Acción
Inclínación Atracción Voluntad Expectación CURIOSIDAD Interés Atrevimiento arranque logro	Interés
Serenidad Corrección Quietud Calma SEGURIDAD Sosiego Paz Control Satisfacción	Control
Respeto Identificación Imitación ADMIRACIÓN Asombro Fascinación Estupefacción	Imitación
Diversión Gratificación Contento Excitación ALEGRÍA Placer Entusiasmo Felicidad Euforia	Permanencia
Universo emocional neutro	Acción
Atención Asombro Extrañeza Desconcierto SORPRESA Inestabilidad Aturdimiento Susto Estupor	Desconexión

Anexo 2: Plantilla para la baraja de las emociones



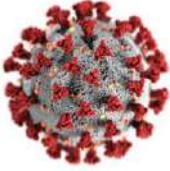
Pesar Desgana Aburrimiento Pesimismo Frustración
TRISTEZA
Aficción Impotencia Indefensión Dolor Desgarro

Inclinación Atracción Voluntad Expectación
CURIOSIDAD
Interés Atrevimiento arranque logro

Serenidad Corrección Quietud Calma
SEGURIDAD
Sosiego Paz Control Satisfacción

Respeto Identificación Imitación
ADMIRACIÓN
Asombro Fascinación Estupefacción





Ante las dificultades

No podemos elegir las situaciones que se nos presentan en la vida, pero sí la manera de posicionarnos ante las dificultades.

La resiliencia es la capacidad que tenemos de crecer en la adversidad. Podemos convertir las dificultades en retos que nos ayuden a crecer.

Antes de comenzar con esta actividad, es conveniente hacer el ejercicio de relajación [LA FÁBRICA DE LAS PREOCUPACIONES](#) propuesto en el material de BIZIKASI, que ayudará a sintonizar con uno/a mismo/a y a que el alumnado se habitúe a este tipo de actividades.

OBJETIVO

- Comprender el concepto de resiliencia
- Analizar las distintas formas de afrontar la adversidad.
- Conocer las posibilidades de crecimiento personal en situaciones difíciles.

DESARROLLO

El profesor o profesora introducirá la actividad preguntando si alguien conoce el significado de la palabra resiliencia. La definición del psiquiatra Luis Rojas Marcos en una entrevista⁶ puede ayudar, por su sencillez, a introducir el tema:

*“la resiliencia es una mezcla de **resistencia** y de **flexibilidad**. Encajas el golpe y con el tiempo consigues sobreponerte e incluso ser más fuerte y positivo”.*

Pero, ¿cómo puede una persona crecer en la adversidad? Para comprender el concepto proponemos el video [Resiliencia: cuando la adversidad te fortalece](#)

A continuación, el profesor o profesora elegirá la forma de establecer un pequeño debate posterior o reflexión personal en torno al tema propuesto, dependiendo de si la situación de aprendizaje es presencial u online.

Proponemos una guía para el debate con alumnado de 3º y 4º de la ESO, que deberá ser adaptada si se quiere trabajar en cursos inferiores.

- ¿Qué es una persona resiliente? ¿Conoces alguna persona resiliente? Define resiliencia con tus palabras.
- ¿Crees que todos tenemos la capacidad de ser resilientes? ¿Podríamos salir reforzados de una crisis sanitaria como la del coronavirus?
- ¿Crees que puede ser bueno aceptar los cambios de la vida, en vez de luchar contra ellos o negarlos? ¿Por qué?

⁶ [Entrevista](#) a Luis Rojas Marcos en eldiario.es del 20 de mayo 2020

- Según el video siempre podemos aprender algo de las situaciones difíciles
¿Cuál sería la gran lección del coronavirus para tí?

A continuación, el profesor o profesora explicará que a lo largo de la crisis sanitaria provocada por el coronavirus las personas hemos podido pasar por distintas fases. En un primer momento es muy habitual pasar por una fase de negación, donde no nos creemos lo que estamos viviendo y sentimos miedo. Algunas personas se quedan en esa fase. Otras han ido aprendiendo a adaptarse a este nuevo escenario, algunas mejor que otras. También hay personas que han aprovechado la situación para su crecimiento personal. Son personas resilientes, que saldrán fortalecidas de esta crisis.

Las tres zonas descritas (zona del miedo, zona de aprendizaje y zona de crecimiento) se describen en gráfico del anexo 1, que puede utilizarse como apoyo visual a la explicación. También puede utilizarse como apoyo el video de la ONCE propuesto en el apartado RECURSOS.

A continuación, el alumnado hará una reflexión personal sobre cómo se sitúa ante la crisis del coronavirus en la actualidad y cómo lo hacía al comienzo de la crisis. Para ello puede utilizarse la ficha del anexo 2: **Yo ante el COVID19**, donde deberá marcar con distintos colores las opciones que correspondan con su forma habitual de proceder en el pasado y en la actualidad. A continuación, responderá las preguntas que aparecen en la ficha

- ¿Ha habido cambios en su comportamiento desde el inicio de la crisis hasta ahora?
- ¿En qué zona te sitúas actualmente: zona de miedo, ¿zona de aprendizaje o zona de crecimiento?
- ¿Dónde quieres situarte al terminar esta crisis?
- ¿Qué tendrías que hacer para conseguirlo?

Para terminar, realizaremos una breve valoración de la actividad, considerando que el objetivo consistía en comprender el concepto de resiliencia; analizar las distintas formas de afrontar la adversidad y conocer las posibilidades de crecimiento personal en situaciones difíciles:

- ¿Qué hemos aprendido?
- ¿Qué es lo que hemos hecho bien?
- ¿Qué debemos mejorar?

DURACIÓN

Una sesión

RECURSOS

Videos:


[Resiliencia: cuando la adversidad te fortalece](https://www.labur.eus/emozio3) **labur.eus/emozio3**

[Quien quiero ser durante el covid19](#) de la ONCE, optativo. **labur.eus/emozio4**


Anexo 1: Quién quiero ser durante el COVID19. Fundación ONCE (gráfico)

Anexo 2: Yo ante el COVID19 (Ficha)


¿Quién quiero ser ante el COVID-19?








¿QUIÉN QUIERO SER DURANTE EL COVID-19?









ZONA DE MIEDO




-  Acaparo comida, papel higiénico y medicamentos que no necesito
-  Comparto emociones relacionadas con el miedo y la ira
-  Me quejo a menudo
-  Reservo todos los mensajes que recibo
-  Me irrito fácilmente










ZONA DE APRENDIZAJE




-  Dejo de consumir compulsivamente lo que me hace daño, desde alimentos a noticias
-  Comienzo a soltar lo que no puedo controlar
-  Tomo conciencia de la situación y pienso cómo actuar
-  Reconozco que todos estamos tratando de dar lo mejor
-  Comparto la información antes de divulgar bulos


ZONA DE CRECIMIENTO




-  Encuentro un propósito
-  Pienso en los demás y busco cómo ayudarlos
-  Pongo mis talentos al servicio de quien lo necesita
-  Vivo el presente y me enfoco en el futuro
-  Soy empático conmigo y con los demás
-  Agradezco y valoro
-  Mantengo un estado emocional alegre y contagio esperanza
-  Busco la manera de adaptarme a nuevos cambios
-  Practico el sosiego, la paciencia, las relaciones y la creatividad



grupo social **ONCE**



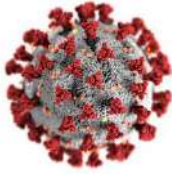


Yo ante el COVID19

En esta tabla aparecen distintas opciones de posicionamiento ante la situación actual. Marca en color verde las que correspondan con tu **forma actual de proceder** y en rojo las que correspondan al **inicio del confinamiento**.

Zona de miedo	Zona de aprendizaje	Zona de crecimiento
<ul style="list-style-type: none"> • Acaparo comida, papel higiénico y medicamentos que no necesito 	<ul style="list-style-type: none"> • Dejo de consumir compulsivamente lo que me hace daño, desde alimentos a noticias 	<ul style="list-style-type: none"> • Encuentro un propósito
<ul style="list-style-type: none"> • Contagio emociones relacionadas con el miedo y la ira 	<ul style="list-style-type: none"> • Identifico mis emociones 	<ul style="list-style-type: none"> • Soy empático conmigo y con los demás • Mantengo un estado emocional alegre y contagio esperanza
<ul style="list-style-type: none"> • Me quejo a menudo 	<ul style="list-style-type: none"> • Reconozco que todos estamos tratando de dar lo mejor 	<ul style="list-style-type: none"> • Agradezco y valoro • Pienso en los demás y busco cómo ayudarlos • Pongo mis talentos al servicio de quien lo necesita
<ul style="list-style-type: none"> • Reenvío todos los mensajes que recibo 	<ul style="list-style-type: none"> • Contrasto la información antes de divulgar bulos 	<ul style="list-style-type: none"> • Practico el sosiego, la paciencia, las relaciones y la creatividad.
<ul style="list-style-type: none"> • Me irrito fácilmente 	<ul style="list-style-type: none"> • Tomo conciencia de la situación y pienso cómo actuar 	<ul style="list-style-type: none"> • Vivo el presente y me enfoco en el futuro • Busco al manera de adaptarme a nuevos cambios

- ¿En qué zona te sitúas actualmente? ¿En qué columna tienes más marcas verdes?
- ¿Ha habido cambios en su comportamiento desde el inicio de la crisis hasta ahora?
- ¿Las marcas verdes eran antes rojas?
- ¿Dónde quieres situarte después de la crisis?
- ¿Qué tendrías que hacer para conseguirlo?



Mi tesoro

En la situación de confinamiento impuesto por la crisis sanitaria el alumnado ha tenido que afrontar situaciones que no había imaginado.

Rescatar de esas vivencias las positivas es un buen ejercicio para mirar adelante con optimismo.

Antes de comenzar con esta actividad, es conveniente hacer el ejercicio de relajación [CINCO MINUTOS DE MEDITACIÓN](#) propuesto en el material de BIZIKASI, que ayudará a sintonizar con uno/a mismo/a y que el alumnado se habitúe a este tipo de actividades.

OBJETIVO

Repasar lo acontecido en los meses de confinamiento, rescatar alguna experiencia positiva y compartirla con el resto de la clase.

DESARROLLO

Seguramente, durante el confinamiento, entre otras muchas emociones y sentimientos, el alumnado habrá tenido también experiencias y aprendizajes positivos. Con esta actividad pretendemos ayudarles a rescatarlos y ponerlos en valor.

Tanto si la situación de aprendizaje es presencial como online, el profesor o profesora presentará la actividad incidiendo en la importancia de la búsqueda de lo positivo en todo lo que acontece en nuestras vidas.

Cada estudiante deberá responder individualmente a esta pregunta:

- ¿Qué experiencia positiva puedo rescatar del confinamiento y compartir con mis compañeras y compañeros?

El profesor o profesora puede aportar algún ejemplo para animar a aquellos a los que les cueste más encontrar algo positivo que rescatar. Es importante tener en cuenta que la experiencia elegida va a tener que explicarse posteriormente al grupo.

La respuesta puede darse en diversos formatos: texto escrito, video, audio, imagen, collage...

Una vez recogidos los trabajos del grupo, cada alumno o alumna explicará su trabajo al resto: qué ha elegido, qué significa para ella o él, por qué, ... Si la situación sanitaria no permite una exposición oral, pueden optarse por herramientas como PADLET, que ofrece la posibilidad de realizar un mural interactivo con todas las aportaciones del grupo. También pueden hacerse comentarios sobre los trabajos de los demás, siempre desde el respeto.

Puede verse un ejemplo en el [padlet de la profesora Eugenia Monroy](#).

Para terminar, realizaremos una breve valoración de la actividad, considerando que el objetivo consistía en repasar lo acontecido en los meses de confinamiento, rescatar alguna experiencia positiva y compartirla con el resto de la clase:

- ¿Qué hemos aprendido?
- ¿Qué es lo que hemos hecho bien?
- ¿Qué debemos mejorar?

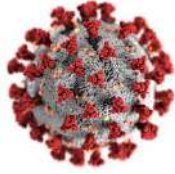
La profesora o el profesor recogerá las respuestas del alumnado y las recordará en la próxima sesión.

DURACIÓN

Una sesión para la exposición del trabajo de los grupos. La elaboración del trabajo podrá tener una duración variable, en función del tipo de herramienta utilizada (audio, collage, ...)

RECURSOS

- Murales interactivos como PADLET, para la exposición de los trabajos del grupo.
- Aplicaciones y materiales varios, según el lenguaje de comunicación elegido (audio, video, collage...)



La red solidaria

La pandemia ha hecho surgir muchos proyectos solidarios para ayudar a diversos colectivos que están siendo más castigados por esta crisis.

Como profesionales de la educación la situación se nos abren nuevas oportunidades para desarrollar la empatía, la solidaridad, la corresponsabilidad... desde propuestas reales de acción social.

Antes de comenzar con esta actividad, es conveniente hacer el ejercicio de relajación [LEVANTANDO LA MORAL](#) propuesto en el material de BIZIKASI, que ayudará a sintonizar con uno/a mismo/a y que el alumnado se habitúe a este tipo de actividades.

OBJETIVO

- Reconocer los colectivos más vulnerables de nuestro entorno a la hora de afrontar los efectos de la pandemia
- Investigar los proyectos solidarios que dan apoyo a estos colectivos.
- Proponer acciones solidarias de ayuda a personas de nuestro entorno más cercano.

DESARROLLO

Esta actividad puede plantearse como trabajo de tutoría o un proyecto interdisciplinar, junto con otras materias como Geografía e Historia, Valores éticos, Lenguas, Plástica...

Como punto de partida para abordar el tema de la solidaridad proponemos el video [La solidaridad es la respuesta](#) de la coordinadora de ONG de Euskadi y el [Triptico](#) de la red solidaria Guztion artean. En el apartado Recursos se aporta otro video, por si se considera necesario.

Dependiendo de si la situación de aprendizaje es presencial u online el profesor o profesora elegirá la forma de establecer un pequeño debate posterior o reflexión personal en torno al tema propuesto, con preguntas como

- ¿Cuál es el mensaje del video? ¿Y del tríptico?
- ¿Por qué creéis que es necesaria la solidaridad en tiempos de crisis?
- ¿Conocéis alguna ONG o asociación solidaria? ¿A qué se dedica?
- ¿Participáis en algún tipo de acción solidaria?
- ¿Qué podríais hacer para ayudar a otros? ¿Qué se os ocurre?

A continuación, el profesor o profesora les presentará el trabajo a realizar: deberán realizar un proyecto en grupos para explicar a otras personas la importancia de la solidaridad en tiempos de crisis. Tendrán que tener en cuenta el colectivo al que va dirigido el proyecto y que deberá decidirse previamente. Parece indicado que el

destinatario sea alumnado del mismo nivel o inferior, pero el profesorado decidirá lo que considere más conveniente.

El alumnado se organizará en grupos de 4, heterogéneos. El trabajo deberá responder como mínimo al siguiente guión:

- ¿Qué colectivos son más vulnerables a los efectos de una crisis como la actual pandemia?
- ¿Que organizaciones de nuestro entorno intentan dar respuesta a las necesidades de esos colectivos?
- ¿Qué podemos hacer nosotros/as?

El producto final podrá presentarse en cualquier formato (video, ppt, imágenes comentadas, audio, formatos mixtos...) y será presentado ante otros, según decisión previa del profesorado. La presentación puede realizarse de forma presencial o a través de espacios virtuales (blogs, documento en DRIVE con enlaces, web del centro...).

Previo a la presentación del proyecto, cada grupo podrá utilizar la rúbrica adjunta para revisar y validar su proyecto.

Para terminar, realizaremos una breve valoración de la actividad, considerando que el objetivo consistía en reconocer los colectivos más vulnerables de nuestro entorno a la hora de afrontar los efectos de la pandemia, investigar los proyectos solidarios que dan apoyo a estos colectivos y proponer acciones solidarias de ayuda a personas de nuestro entorno más cercano:

- ¿Qué hemos aprendido?
- ¿Qué es lo que hemos hecho bien?
- ¿Qué debemos mejorar?

DURACIÓN

Una sesión para la presentación del tema y organización de los grupos de trabajo.

La elaboración del trabajo podrá tener una duración variable, pero conviene que el plazo de entrega no se alargue más de dos semanas. Si el trabajo se presenta como interdisciplinar, podrán utilizarse horas de la materia o materias implicadas en el proyecto.

La presentación del proyecto puede requerir horario específico, en función de la modalidad elegida.

RECURSOS

- Video [La solidaridad es la respuesta](#), de la coordinadora de ONGD de Euskadi **labur.eus/emozio5**
- Video [Participar para transformar](#) de Bolunta (ONG de Bizkaia). Optativo. **labur.eus/emozio6**
- [Triptico](#) de la red solidaria Guztion artean.
- Rúbrica para la evaluación del proyecto (anexo)

Anexo: Rúbrica para la evaluación grupal del proyecto

	Nivel 1 Escaso	Nivel 2 Bien	Nivel 3 Excelente
Objetivo del proyecto		El proyecto responde al objetivo de transmitir la importancia de la solidaridad en tiempos de crisis	
Guión de trabajo		Aborda el mínimo planteado <ul style="list-style-type: none"> • presenta colectivos vulnerables • recoge asociaciones y ONG solidarias • apunta algunas posibilidades de acción solidaria para los jóvenes 	
Trabajo en grupo		Todos los miembros del equipo se han implicado lo suficiente.	
Producto final		Buena calidad, información clara y formato atractivo	