KIT DE CUIDADOS

PARA COMPENSAR EL DESGASTE DE LOS PROFESIONALES DE LA ESCUELA.

MATERIAL 1

ESPACIOS DE ESCUCHA Y RECONOCIMIENTO: CUIDÁNDONOS COMO COMUNIDAD EDUCATIVA EN TIEMPOS DE INCERTIDUMBRE

MATERIAL 2

LA ESCUELA UNA COMPAÑERA QUE SOSTIENE EN LA GESTIÓN EMOCIONAL.

«UN VIAJE DENTRO DE MÍ»

EUSKO JAURLARITZA
GOBIERNO VASCO
HEZKUNTZA SAILA
DEPARTAMENTO DE EDUCACIÓN

SPRL LAPZ
Servicio de Prevención Riesgos Laborales
Lan Arriskuen Prebentzio Zerbitzua

KIT DE CUIDADOS

PARA COMPENSAR EL DESGASTE DE LOS PROFESIONALES DE LA ESCUELA.

Sopela, 29 de noviembre de 2021

DEPARTAMENTO DE EDUCACIÓN
Servicio de Prevención de Riesgos Laborales

Dirección, coordinación y ejecución: SORKARI, S.L.
Centro de Formación y Atención Integral al Desarrollo de la persona.
Sopela. Bizkaia. www.sorkari.com

Fotografía: Alicia Vázquez

Diseño gráfico y Maquetación: B05T komunikazioa SLL.

MATERIAL 1

ESPACIOS DE ESCUCHA Y RECONOCIMIENTO:

CUIDÁNDONOS COMO COMUNIDAD EDUCATIVA EN TIEMPOS DE INCERTIDUMBRE.

✱ GUÍA DE USO E ÍNDICE DE CONTENIDOS 8

1 FORO PARA PROFESIONALES DEL SECTOR EDUCATIVO 16

Cuidar a la comunidad educativa tras un periodo de crisis.

VÍDEO 1:
«Sumando voces para un mapa común»

Herramientas prácticas:

- Propuesta de actividad para replicar un foro de comunicación pacífica.
  - **Círculo de diálogo**

2 FORO PARA FAMILIAS 24

Las familias recapitulan lo vivido, agradecen y miran al futuro.

VÍDEO 2:
«Eskerrik asko escuela»

Herramientas prácticas:

- Familia-Escuela
  - **Dinámica de grupo**
- Escuela-Alumnado
  - **Ejercicio de visualización**
  - **Carta al estudiante del futuro**

3 PROPUESTA DE ACTIVIDAD PARA CENTROS ESCOLARES 40

Convertir el estrés en vitalidad

VÍDEO 3:

«Dinámica del árbol»

Herramientas prácticas:

- Dinámica del árbol.
  - **Integrando los aprendizajes, encontramos nuestro lugar**

MATERIAL 2

LA ESCUELA UNA COMPAÑERA QUE SOSTIENE EN LA GESTIÓN EMOCIONAL.
«UN VIAJE DENTRO DE MÍ»

VÍDEO 4: «Un viaje dentro de mí» 50

GUÍA DE USO E ÍNDICE DE CONTENIDOS 52

CUENTO 54

MARCO TEÓRICO DE APOYO 60
MARCO TEÓRICO DE APOYO. Las 3 inteligencias.

LA PLAYA 72
Sintiendo la PENA que cura.
Honrando y despidiendo lo que fue.
- Actividades y rituales para elaborar los duelos vitales y acompañar en las pérdidas.

LA TORRE 84
Afrontando y dando la mano a LOS MIEDOS para ir caminando con ellos al lado.
- Actividades que serenan y flexibilizan nuestras creencias. Aprendiendo a confiar.

LOS CABALLOS 92
Danzando y desanudando *LA RABIA* para aceptar lo que no podemos controlar.
- Dinámicas para gestionar los conflictos en las relaciones con los demás y con una misma.

EL TIPPI 106
Reencontrarse con la tribu y danzar al compás del latido universal, agradeciendo la Vida.
- Ritual de encuentro y cuidados para fortalecernos en la comunidad ante situaciones de incertidumbre y pérdidas

BIBLIOGRAFÍA 114

CAPAS
CUERPO
PROSPERIDAD
RELACIONES
HERIDA
FRUTO

MATERIAL 1

ESPACIOS DE ESCUCHA Y RECONOCIMIENTO:

CUIDÁNDONOS COMO COMUNIDAD EDUCATIVA EN TIEMPOS DE INCERTIDUMBRE.

GUÍA DE USO E ÍNDICE DE CONTENIDOS.

OBJETIVOS GENERALES:

- Cuidar a la comunidad educativa para compensar el desgaste en tiempos de crisis e incertidumbre.
- Agradecer su labor e implicación durante este último tiempo de desafío.
- Ofrecer algunos recursos para convertir el estrés en vitalidad.

ÍNDICE

1 FORO PARA PROFESIONALES DEL SECTOR EDUCATIVO 16
Cuidar a la comunidad educativa tras un periodo de crisis.

VÍDEO 1:
«Sumando voces para un mapa común»

Herramientas prácticas:
- Propuesta de actividad para replicar un foro de comunicación pacífica.
- **Círculo de diálogo**

2 FORO PARA FAMILIAS 24
Las familias recapitulan lo vivido, agradecen y miran al futuro.

VÍDEO 2:
«Eskerrik asko escuela»

Herramientas prácticas:
- Familia-Escuela
  - **Dinámica de grupo**
- Escuela-Alumnado
  - **Ejercicio de visualización**
  - **Carta al estudiante del futuro**

3 PROPUESTA DE ACTIVIDAD PARA CENTROS ESCOLARES 40
Convertir el estrés en vitalidad

VÍDEO 3:
«Dinámica del árbol»

Herramientas prácticas:
- Dinámica del árbol.
  - **Integrando los aprendizajes, encontramos nuestro lugar**

BIBLIOGRAFÍA 114

INTRODUCCIÓN

Demanda y respuesta.

Este material es un encargo del área de prevención de riesgos laborales del departamento de educación (GV). El objetivo es poner a disposición de sus personas trabajadoras algunos recursos que sirvan para el «autocuidado» de la comunidad educativa en un momento de fuerte tensionamiento y desgaste tras la pandemia COVID-19.

Partimos de que todo lo vivido en el ámbito educativo como consecuencia de la pandemia ha dejado – está dejando- una huella importante en todos los agentes involucrados: profesorado, alumnado, equipos directivos, personal no docente, familias, etc. Los centros, con todas sus personas, han dado una respuesta extraordinaria, mostrando capacidad de organización, innovación, adaptación y servicio público. En muchas ocasiones, sin embargo, ello ha supuesto un coste elevado. La huella está tintada de desgaste, tensión y dolor. Se han producido heridas, sin duda, que precisan ser miradas, nombradas, atendidas y sanadas.

Entendemos que, partiendo del agradecimiento y reconocimiento, es reparador honrar el dolor. Y desde ahí, recuperar algunas lecciones que nos permitan reformular nuestro «sueño» de escuela y ponernos en marcha hacia él.

Los vídeos pretenden recoger en forma de coloquio y de entrevistas los testimonios de representantes diversos de la comunidad educativa: Dirección de centros, familias, profesorado, alumnado, etc. Y también necesita reflejar la voz de quien desde el departamento ha estado apoyando y sosteniendo esta situación difícil de los centros.

El propio diálogo puede ser en sí mismo una propuesta de conversación en cada uno de los centros u otros espacios dentro de ellos (etapas, departamentos, etc.). Así mismo, se incluye un vídeo con una propuesta de actividad a realizar con todas las partes implicadas en la comunidad educativa. La dinámica del árbol.

¿Qué ha pasado en la escuela?

Estamos aún inmersos en una situación extraordinaria, tras la vivencia de una pandemia que está generando situaciones muy difíciles a distintos niveles. En el camino han quedado muchas vidas, mucho dolor y sufrimiento. Todo esto ha exigido un reajuste global que, año y medio después de que empezara, aún sigue en proceso.

En nuestra sociedad moderna ha supuesto una sacudida sin precedentes, en la que todos los sistemas se han visto implicados de alguna manera. Después de constatar las terribles consecuencias de un (seguramente necesario) confinamiento, el curso 20-21 comenzó con el objetivo primordial de mantener las escuelas abiertas y garantizar una educación presencial. La sociedad reclamaba, sobre todo, que la escuela cumpliera su función reproductiva y de cuidado, para que el entramado productivo pudiera ir retomando su actividad.

El curso finalizó con un porcentaje de aulas cerradas bastante bajo en la CAV, posiblemente menor que el mejor de los escenarios que se barajaban en septiembre. Pero el esfuerzo que ha realizado toda la comunidad educativa ha sido ímprobo y se ha cobrado un peaje. Este es el momento de mirar atrás, honrar las pérdidas, integrar los aprendizajes y recolocarnos para seguir hacia adelante por un camino que ya no volverá a ser el de antes.

Recapitulación

El curso 20-21 arrancó en un contexto de inseguridad, incertidumbre y miedo. El escaso conocimiento sobre el COVID-19 nos dejó tanto a las escuelas como a las administraciones dando palos de ciego e improvisando. Semana tras semana cambiaban los decretos, se revisaban los protocolos, y desesperaban para luchar contra el enemigo invisible y tratar de evitar lo que parecía la crónica de una muerte anunciada.

Desamparo

Los equipos directivos se las veían y se las deseaban para, en ausencia de directrices firmes, encontrar maneras de aunar diferentes sensibilidades de trabajadores y familias. Los informativos abrían con titulares sobre las cifras de contagiados, ingresados y fallecidos con COVID, y a continuación repasaban el número de aulas cerradas. También abundaban los testimonios sobre nuevos confinamientos que nos enfrentaban con fantasmas del pasado.

Sobrecarga

A los docentes se les exigía que diseñaran e implementaran medidas higiénico-sanitarias, independientemente de su formación. Las autoridades no podían responder con suficiente antelación y la toma de decisiones recaía en los propios centros que tenían que dar respuesta tanto a familias que pedían el escrupuloso cumplimiento de las más estrictas medidas anti COVID, posiblemente temerosos de la enfermedad, como a familias que pedían la flexibilización de unas normas que veían excesivas, posiblemente temerosas de las consecuencias de tamaña deshumanización.

Además de velar por el cumplimiento de unas medidas privativas de libertad, en ocasiones hasta límites que podrían ser considerados antipedagógicos, los docentes han tenido que limpiar las manos de toda la clase al comienzo y al final de cada sesión, registrar detalladamente la asistencia y los pupitres ocupados por cada alumno, dar clases por zoom, hacer seguimiento de alumnos confinados, cuidar el bienestar físico y emocional de todo el alumnado, además de seguir con lo que ya hacían, claro.

Conflictos

En esta situación de crisis y sensibilidades a flor de piel a nuestra sociedad se le han visto las costuras. Los conflictos han escalado con virulencia, toda la agresividad y tensión largamente contenidas han salido en diferentes foros de convivencia y también en las escuelas.

La alta irascibilidad social, derivada de los altos niveles de estrés en prácticamente toda la población, sumada a la sobrecarga de responsabilidades, mínimamente compensada con el incremento de personal por la situación coyuntural, ha generado un desgaste considerable.

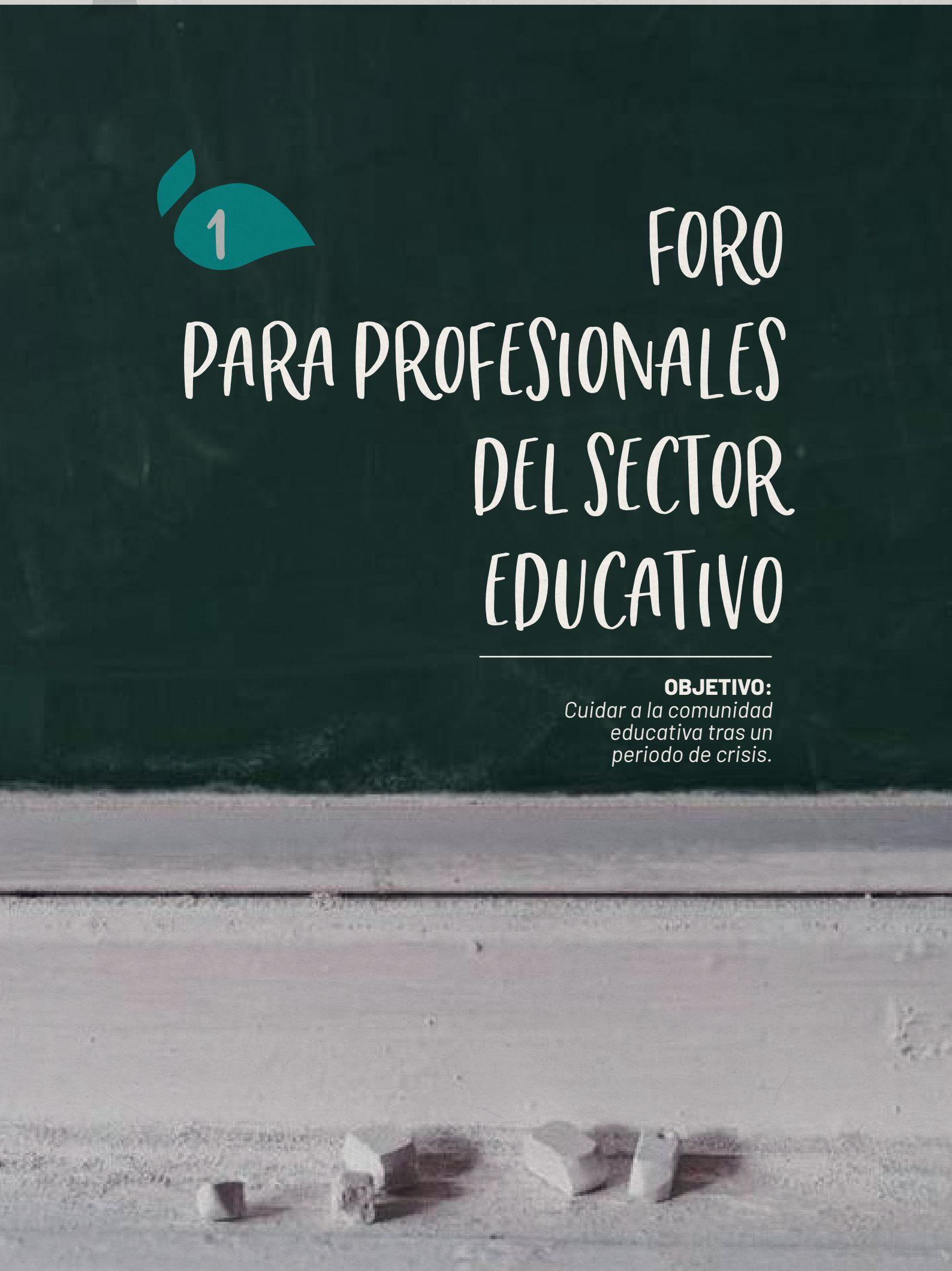
Prescindir de peritas en dulce

Muchos planes, programas y metodologías se han caído, bien por incompatibles con las medidas higiénico-sanitarias, o bien por necesidad de centrar toda la energía en el objetivo primordial de sobrevivir. Se ha tenido que prescindir de proyectos e ilusiones que resultaban motivantes y limitarnos a lo básico, a lo esencial.

Desafíos del momento actual.

En estas circunstancias se han tenido que poner en marcha muchos mecanismos adaptativos. De éstos, gran parte han funcionado de manera automática. Pero en estos momentos es conveniente hacer un ejercicio de reflexión conjunta; de recolocarnos cada uno en nosotros mismos y, a su vez, dentro de la comunidad educativa; de pararnos, mirar hacia atrás e integrar lo vivido; de pensar en qué camino queremos caminar juntos y cómo lo queremos hacer, incluyendo a todas las partes del sistema y tratando que tenga sentido para todas.

Estamos aún inmersos en una situación en las que los efectos de la pandemia en algunas todavía hacen mella. Un desafío que va a requerir que colaboremos y trabajemos en equipo. Esto implica abrir la puerta al conflicto, a la diferencia. La escuela es, sobre todo, un espacio de cuidado y de aprendizaje, por lo que tendremos que aprender a cuidarnos en estos contextos tan cambiantes y de tanto desgaste.



1

FORO PARA PROFESIONALES DEL SECTOR EDUCATIVO

OBJETIVO:
Cuidar a la comunidad educativa tras un periodo de crisis.

VÍDEO 1:

«Sumando voces para un mapa común»

Representantes de la administración, dirección de centros, tutores y servicio de orientación.

Consiste en un coloquio con diferentes opiniones que suman información para comprender las dificultades y retos que han tenido los diferentes profesionales de la educación. La escucha activa y la comunicación no violenta guían el diálogo.

HERRAMIENTA PRÁCTICA:

PROPUESTA DE ACTIVIDAD PARA REPLICAR UN FORO DE COMUNICACIÓN PACÍFICA.

CÍRCULO DE DIÁLOGO/DE LA PALABRA

Introducción

En el vídeo anterior hemos visto y escuchado un coloquio donde diferentes miembros de la comunidad educativa mantenían una conversación sobre cómo han vivido el tiempo de pandemia desde su propia realidad. En este diálogo se han abordado algunas cuestiones para la reflexión: ¿Qué podemos agradecer de este tiempo y a quién? ¿Qué ha sido lo más difícil y doloroso? ¿Qué heridas han surgido? ¿Qué hemos aprendido y hacia dónde vamos desde aquí?

La propuesta de actividad que presentamos implica replicar este diálogo en diferentes foros y entre distintos miembros de la comunidad educativa. Puede ser en un claustro, en un departamento, en un equipo directivo, en un aula, en una reunión con madres y padres, en un encuentro de personal no docente...Y también, idealmente, puede organizarse un círculo en el que se encuentren representantes de estos distintos grupos, u otros no mencionados que también sean parte.

Sin embargo, la sugerencia es que sigamos un formato de conversación particular. Concretamente, que utilicemos el CÍRCULO DE DIÁLOGO o de LA PALABRA, tal y como se explica a continuación.[1]

[1] Nos inspiramos y recomendamos el siguiente material: BOQUÉ, MARIA CARME (2020) Prácticas restaurativas para la prevención y gestión de los conflictos. 20 Círculos de la palabra y una Asamblea en el aula. Editorial NARCEA

Qué es un Círculo de Diálogo o de la Palabra

Como señala la autora citada, «un círculo es una reunión de personas que se comunican cara a cara y de igual a igual. Su finalidad es proactiva: construir relaciones positivas en el grupo pasando del *yo y tú* al *nosotros* con el objetivo de explorar conjuntamente cuestiones de su incumbencia». Los valores que presiden el círculo son el respeto, la escucha y el aprecio. Aunque, como veremos, puede formar parte de la propia dinámica establecer los principios y valores que han de regir la actividad.

Qué elementos forman parte del Círculo

- Se trata de un espacio *facilitado*, es decir, hay una persona (o dos) que asume el cuidado del círculo, de su dinámica, valores y participantes. Va guiando la actividad en sus distintas fases, regulando el ritmo. Mantiene el enfoque. Genera confianza en las personas participantes
- Existe una «*Pieza del habla*»: se trata de un objeto que habitualmente tiene un carácter simbólico y que va rotando entre las personas participantes. Solo quien lo tiene hace uso de la palabra (o guarda silencio, si así lo prefiere, antes de pasarlo), de ese modo se favorece un diálogo respetuoso y la escucha. El símbolo puede ser distinto en función del grupo, según lo que represente. Por ejemplo, un bolígrafo, una regla, una tiza si es un círculo de profesorado. O una pequeña pelota, una piedra, una vela, una fotografía... Cualquier elemento que exprese los valores del grupo y que favorezca la identificación de este.
- El círculo cuenta con una estructura de *FASES* que conviene seguir:
  Apertura / Conexión /Cierre
  APERTURA: en esta fase se acoge y da la bienvenida a las y los participantes, se explica en qué consiste el círculo y su objetivo, se recuerdan algunos valores básicos (respeto, escucha, inclusión, etc.), se introduce la pieza del habla, se puede leer algún texto inspirador y se hace una primera ronda con la pieza del habla para comprobar cómo llegan los y las participantes (p.e. pidiendo que compartan una palabra de cómo están o una expectativa de lo que viene). Al acabar, la persona facilitadora puede hacer una breve devolución sintético de lo que ha escuchado, incluyendo todas las aportaciones.

CONEXIÓN: es la parte central del círculo, y sirve para abordar la cuestión que nos trae a él, en forma de rondas. Aquí se centra la temática del círculo, y al final la persona facilitadora puede realizar una síntesis de propuestas y compromisos para que el círculo los recoja y asuma.

CIERRE: terminamos con una rueda de valoración (cómo me voy, qué he aprendido, qué he sentido, un deseo...), y con agradecimientos. La persona facilitadora agradece la presencia. Como colofón, si procede, se puede hacer un gesto compartido (un aplauso, un abrazo grupal...). Y quizá, después del cierre, compartir un piscolabis

Formato para planificar un Círculo de Diálogo[2]

A continuación, presentamos un formato para planificar un círculo de diálogo sobre cualquier cuestión que nos interese. Además, después de cada cuestión, hacemos algunas sugerencias abiertas para el círculo propio que proponemos en esta actividad.

1. *Objetivo:*

¿Cuál es mi propósito para tener este círculo?

Integrar lo vivido en la comunidad educativa durante la pandemia, apreciando y agradeciendo la contribución de cada persona, nombrando y honrando lo que hubo de difícil y doloroso y extrayendo aprendizajes y compromisos para el futuro.

2. *Participantes:*

¿Quiénes serán las personas invitadas a este círculo?

Como señalábamos anteriormente, el círculo puede organizarse en diferentes niveles del centro y con distintos agentes. En la medida de lo posible, recomendamos la organización de un círculo que recoja la máxima diversidad de voces posible. También cabe organizar varios círculos más homogéneos en participación, como antesala de uno mayor más diverso.

3. *Espacio:*

¿Ambientaré con algo simbólico el centro de la sala? ¿Con qué?

En función del contexto, puede variar la ambientación. Hay símbolos sencillos que pueden evocar algunos de los valores que se busca expresar en el círculo: un árbol (con sus raíces, tronco y ramas), un mandala, cualquier cosa que evoque equipo y esfuerzo colectivo (metáforas del mundo del deporte, como una trainera, p.e.), otros elementos de la naturaleza, una vela, etc.

[2] Adaptación propia de la propuesta de Kay Pranis, en http://www.instituteforrestorativeinitiatives.org/

4. Apertura:

¿Cómo voy a abrir este círculo?
¿Con un poema, un movimiento, respiración, una historia...?

Puede ser un pequeño ejercicio de centramiento y respiración, que nos ayude a relajarnos y predisponernos para la escucha. O un texto, un cuento, una canción que nos inspire.

5. Pieza del habla:

¿Qué objeto utilizaré como pieza del habla y por qué?

Busquemos algo que pueda ser significativo para las personas participantes.

6. Presentaciones:

¿Qué pregunta realizaré para empezar a construir conexión enel círculo?

Por ejemplo, ¿cómo llegas?, ¿qué deseo tienes para este espacio? ¿qué esperas? ¿hay algo/alguien que te gustaría tener presente?

7. Valores y Principios:

¿Les ofreceré algunos valores y principios básicos del círculo o dedicaremos una parte del círculo a generarlos conjuntamente?

En función del tiempo disponible, se pueden ofrecer algunos valores y principios (respeto, escucha atenta, mirada apreciativa, confidencialidad...), abrir una primera ronda para aportar y consensuar (partiendo de cero, o partiendo de nuestra propuesta). La pregunta puede ser ¿Qué valores y principios necesitamos para que este diálogo sea constructivo?

8. Primera ronda sobre el propósito del círculo:

¿Qué pregunta utilizaré para empezar la conversación sobre el propósito/tema del círculo?

9. Segunda ronda sobre el propósito del círculo:

¿Qué otras preguntas serán útiles para continuar explorando el propósito/tema del círculo?

10. *Tercera ronda y siguientes (si hay tiempo):*

¿Qué pregunta podría traer la atención a lo que ha salido en las primeras dos rondas?

¿Cómo puedo dirigir las preguntas hacia la generación de algún compromiso?

Las preguntas pueden ser las señaladas al principio: ¿Qué y a quién tengo que agradecer después de todo este tiempo? ¿Qué fue lo que nos hizo daño, lo difícil, lo que nos tensionó o generó heridas? ¿Qué hemos aprendido? ¿A qué nos podemos comprometer de aquí en adelante?

11. *Salida:*

¿Qué pregunta voy a hacer para recoger la sensación final?

Las preguntas de salida pueden ser ¿cómo me voy? ¿con qué me quedo de todo lo compartido? ¿qué sensación me llevo? ¿qué deseo quiero expresar?

12. *Cierre:*

¿Cómo cerraré el círculo?

¿Con un movimiento, ejercicio de respiración, una lectura, un estiramiento?

Podemos ver si queremos un cierre simbólico con un gesto colectivo (aplauso, abrazo), o individual, o que entre todos los participantes generen algo (p.e. una nube de palabras escribiendo en un post-it o en la pizarra), o se recita conjuntamente algún texto, o se escucha una canción y se acompaña cantando.

13. *Materiales:*

¿Qué materiales necesito para conducir este círculo?

2

FORO PARA FAMILIAS

OBJETIVO:
Las familias recapitulan lo vivido, agradecen y miran al futuro.

VÍDEO 2:

«Eskerrik asko escuela»

Representantes de familias de infantil, primaria y secundaria

Videoconferencia para reconocer labor de todo el personal de las escuelas.

HERRAMIENTA PRÁCTICA:

FAMILIA - ESCUELA

DINÁMICA DE GRUPO

Introducción

Acabamos de ver un vídeo en el que tres familias con hijos en diferentes cursos han podido pararse y mirar hacia atrás, con el objetivo de reflexionar sobre cómo ha sido el proceso de la pandemia visto desde el punto de vista de la familia. En este ejercicio de reflexión, hemos visto cómo las familias por un lado están muy agradecidas por todo el esfuerzo que se ha hecho desde los centros, y por otro lado, la valoración de cómo han gestionado sus hijos este proceso tan complicado.

El objetivo de esta actividad es que las familias puedan tener un espacio donde pararse y reflexionar sobre todo lo vivido en la pandemia para con esos aprendizajes fortalecer la relación entre la escuela y la familia.

Está dinámica de grupo se puede realizar en: reuniones de las Ampas, reuniones de padres, reuniones en las que se tratan temas de tutoría o reuniones de cohesión de la comunidad educativa en la que participan diferentes estamentos.

Dinámica de grupo

Ahora es un buen momento para poder echar la vista atrás y valorar lo que hemos vivido y aprendido con esta situación. Para ello os proponemos la siguiente dinámica de grupo para poder compartir con otras familias:

Es importante que una de las personas que participe en la dinámica asuma el rol de dinamizador. Esta persona también podrá participar como una más, además de dinamizar la actividad.

Una de las tareas del dinamizador es gestionar el tiempo, algo muy importante en este tipo de actividades para que todos los participantes tengan la oportunidad de compartir su visión y sus aprendizajes.

La idea es que todos los participantes puedan comentar todas las preguntas. Si lo consideráis oportuno podéis establecer un tiempo máximo (que será controlado por el dinamizador) en el que cada participante tendrá para exponer sus conclusiones.

Para que la dinámica no se alargue en exceso, recomendamos llevar las preguntas trabajadas antes del ejercicio.

Estas serían las preguntas a comentar en la dinámica:

- ***¿Cuáles han sido tus aprendizajes sobre la escuela en este tiempo de pandemia?***
- ***¿Ha cambiado tu punto de vista sobre ella? ¿En qué sentido?***
- ***¿Cómo valoras la actuación de los/las docentes durante este periodo de pandemia? ¿Ha cambiado la imagen que tenías de ellos/as? ¿En qué sentido?***
- ***¿Consideras que debería de ser más estrecha la relación entre las familias y el profesorado? ¿Cómo se podría conseguir esto?***
- ***¿Cómo valoras el comportamiento de tus hijos durante la pandemia?***
- ***¿Cómo crees que hubieras actuado tú a su edad si hubieras vivido esta situación?***
- ***¿Qué has aprendido de este proceso que has vivido con tu hijos/as?***
- ***¿De todo lo que has aprendido durante la pandemia que crees que vas a poder utilizar en el futuro?***
- ***¿Tienes algo que agradecer a la escuela por la labor realizada durante este periodo?***

Ahora, te invitamos a que le envíes este mensaje a la persona a la que le quieres agradecer (centro formativo, personal docente) por su labor prestada, ya sea vía WhatsApp, un mail o incluso una carta, para que sepan lo importante que ha sido para vosotros su trabajo y para darles fuerza para seguir aportando valor en esta profesión tan importante y necesaria para la sociedad.

Anexo:

«Hace falta una tribu entera para educar a una criatura»

El adulto como modelo de acompañante:

- Los adultos son adultos, no niños. Deben ser guías, no amigos. Deben dar amor y respeto sin aspirar a «caer bien».
- Los profesores y profesoras deben aliarse con los padres, no con los hijos. Los padres/madres deben estar al lado de los docentes para el bien de sus hijos e hijas.
- Cuando los profesores(as) se sitúan junto a los padres, se convierten en sus representantes y ganan en autoridad.
- Quien ocupa una posición que no le corresponde, se «quema» (porque va contra corriente).
- **Si padres y «profes» hacen equipo, los chavales se centran.**
- Para ser buen padre o madre hay que saber ser buen hijo o hija (agradecerles la vida y lo que sí nos dieron).
- Para ser buen profesor o profesora hay que saber ser buen alumno o alumna (agradecerles lo que sí nos enseñaron).
- **Los padres y madres, así como los profesores y profesoras dan todo lo que tienen, pero los niños y niñas no siempre pueden tomarlo.**
- Cuando nos reconciliamos con nuestra propia historia, ayudamos a los que vienen detrás.

Los órdenes de la ayuda:

- **El dar y el tomar se mueven en dos niveles:**
    - Por una parte, entre iguales, donde se mantienen en un mismo nivel y requieren reciprocidad.
    - Por otra parte, entre padres e hijos o entre aventajados y necesitados, donde se presenta un desequilibrio.
- **Hay que tener en cuenta:**
    - Sólo se puede dar lo que se tiene: si no se ha tomado, poco hay para dar.
    - Sólo se puede ayudar hasta donde las circunstancias lo permiten.
    - Para ayudar hay que ser adulto y tratar al otro como persona en construcción.
    - Para ayudar bien, hay que renunciar a toda expectativa de ayudar.

Si los ayudados son niños o adolescentes, hay que tener en cuenta que necesitan a sus familiares. Cuando trabajas con ellos, representas a sus familiares o actúas en su nombre. Si llevas a los padres en tu corazón, con respeto, los niños se fían de ti y toman lo que les das. La transferencia que ellos establecen contigo, a través de ti, fluye hacia sus familiares.

LA FILOSOFÍA DEL ACOMPAÑAR:

1. Acompañar se trata de estar presente para el dolor de otra persona; no de hacer que su dolor desaparezca.
2. Acompañar se trata de ir al desierto del alma con otro ser humano; no de creer que somos responsables de encontrar la salida.
3. Acompañar se trata de honrar el espíritu; no de enfocarse en el intelecto.
4. Acompañar se trata de escuchar con el corazón; no de analizar con la cabeza.
5. Acompañar es dar testimonio de las luchas de otros; no de juzgar o dirigir esas luchas.
6. Acompañar se trata de caminar al lado; no de conducir o ser conducido.
7. Acompañar se trata de descubrir los dones del silencio sagrado; no significa llenar con palabras cada momento.
8. Acompañar al que sufre se trata de quedarse quieto y en silencio; no de querer moverse frenéticamente hacia adelante.
9. Acompañar se trata de respetar el desorden y la confusión; no de imponer orden y lógica.
10. Acompañar se trata de aprender de otros; no de enseñarles.
11. Acompañar se trata de tener una actitud de curiosidad y no de expertos.

Alan D. Wolfelt, *«Companioning Philosophy»*

HERRAMIENTA PRÁCTICA:

FAMILIA- ALUMNADO

VISUALIZACIÓN Y CARTA AL ESTUDIANTE DEL FUTURO

Introducción

Estos materiales nacen después de haber realizado un trabajo tanto con las familias como con los centros.

El objetivo de estás actividades es que los estudiantes puedan encontrar un espacio donde poder expresar con libertad cómo han vivido y cómo se han sentido durante este periodo de pandemia. Por otro lado, también se busca que puedan hacer un ejercicio de reflexión, en el que descubrir todo lo que han aprendido durante este proceso y cómo estos aprendizajes les puede fortalecer en el futuro cuando tengan que hacer frente a otros desafíos.

Son dos actividades a las que se les pueden dar uso en centros educativos y socio educativos. También se podrían aplicar en tutorías y en el ámbito familiar.

Consideramos que la edad adecuada para trabajar estás herramientas sería a partir de 3º/4º de la E.S.O.

VISUALIZACIÓN

Para realizar esta actividad se recomienda estar en un lugar tranquilo, sin ruidos y en el que se pueda adoptar una postura cómoda. Este ejercicio de visualización se puede realizar a través de un audio o puede ser narrada en directo por la persona que acompañe al estudiante/s:

Nos sentamos, con la espalda recta, los pies en el suelo, en una posición en la que estemos cómodos/as.

Cerramos los ojos, respiramos profundamente y vamos contactando con el movimiento que se produce en nuestro cuerpo al respirar.

Una vez que contactes con tu respiración deja de controlarla y permite que tu respiración se manifieste de una forma más natural, más intuitiva. Y te mantienes ahí, atendiendo a tu respiración.

Ahora vas a imaginar que estás sentado/a en un asiento cómodo y que delante de ti hay una gran pantalla, en tu mano tienes un mando con el cual tú puedes controlar las imágenes que aparecen en la pantalla y le vas a dar al botón de encendido. En esa pantalla vas a visualizarte a ti mismo/a dentro de 30 años.

Ahora estamos en el año 2050 y todo es diferente, la tecnología ha evolucionado mucho, los dispositivos móviles son muy diferentes, la gente viste de forma muy distinta, el cielo está lleno de drones y las casas se construyen con impresoras 3D.

Desde hace unas semanas ha aparecido un nuevo virus muy peligroso que se está propagando por todo el mundo, recuerda qué ahora estamos en el año 2050. La televisión y los medios no dejan de hablar de ello y la situación cada vez es más tensa.

Audio del ejercicio «visualización» para relaizar con el alumnado.

Hace una semana, el director del centro en el que estudiaste hace 30 años cuando se vivió la última pandemia (2019/2020) te contacto para dar una charla a los estudiantes sobre tus aprendizajes vividos entonces.

Hoy es el día de la charla y te encuentras en el auditorio del centro. Cómo puedes comprobar el auditorio es totalmente diferente a como tu lo recordabas, ¿cómo lo ves ahora?, ponle detalle, ¿ha cambiado la estructura?, ¿cómo son los asientos?, ¿cómo es la pantalla en la que vas a presentar?, ¿cuántos alumnos hay?, ¿quizás puedas distinguir cómo van vestidos?, ¿qué sonidos hay, que oyes?, vete fijándote en los detalles, como te sientes, ¿estás nervioso por tener que dar una charla? o ¿estás tranquilo?

Después de esta observación te dispones a comenzar tu charla, la cual lleva por título «Cuidarse en tiempos de pandemia». Una charla en la cual vas a hablar de cómo viviste este periodo y sobre todo cuáles fueron tus aprendizajes.

Cuando te diriges al público te fijas en un/a estudiante que te recuerda mucho a ti, fíjate bien, está en primera fila. Puedes ver que hay miedo en sus ojos, pero por otro lado puedes notar que está deseando que le compartas todo eso que aprendiste y que le puede ser tan útil ante esa situación.

Y empiezas la ponencia:

- **Diapositiva 1: Introducción: Y te ves a ti contando cómo viviste la pandemia, qué supuso para ti este periodo.**
- **Diapositiva 2: mi primer aprendizaje fue… Y te ves a ti explicándolo delante de los estudiantes. (1 minuto de reflexión)**
- **Diapositiva 2: mi segundo aprendizaje fue…(1 minuto de reflexión)**

Cuando acabas la ponencia el/la estudiante que te recordaba a ti qué estaba sentado/a en primera fila, se acerca y con una sonrisa te da las gracias por todos los aprendizajes compartidos ya que con esos conocimientos ahora está más preparado para afrontar la pandemia y otro tipo de obstáculos que le lleguen en la vida.

Una vez te despides de él/ella, vuelves a tu sillón cómodo desde donde estás viendo la gran pantalla y en ella aparece una pregunta ¿Cómo crees que afrontará este/a estudiante las situaciones complicadas que lleguen en el futuro con los aprendizajes que le has compartido?

CARTA AL ESTUDIANTE DEL FUTURO

La idea de esta actividad, es qué el/la estudiante pueda expresar con libertad cuál ha sido su experiencia durante este periodo de pandemia y que pueda reflexionar sobre sus aprendizajes a través de una carta guiada que va a redactar para un estudiante que la leerá en 2050 y que en ese momento estará viviendo una situación similar a la que ha vivido.

Teletranspórtate ahora a un soleado día de primavera del año 2050 (puedes cerrar los ojos e imaginarlo). Existen nuevas tecnologías, nuevas costumbres, nuevas modas y tendencias. Sin embargo, hay cosas que están dentro de nosotros que no cambian: por ejemplo, el miedo.

Justo en ese día, los medios de comunicación y las redes sociales están que arden: el ministerio de sanidad acaba de anunciar que una pandemia mundial, a la que hasta entonces no se había dado mucha importancia, empieza a propagarse en nuestro país. La situación es muy complicada, los casos se disparan, ha empezado a haber fallecidos y no hay información muy fiable de lo que pasa.

La gente empieza a recordar entonces la pandemia vivida 30 años antes. Todavía no se sabe que va a suceder, si nos van a tener que confinar como se hizo entonces. El rumor empieza a tomar mucha fuerza.

Andrea, una chica que tiene ahora exactamente tu misma edad y estudia en tu mismo colegio, está viviendo la situación sintiendo muchísima angustia e incertidumbre. En los descansos, en casa, con sus amigos, en las redes, sólo existe esa conversación. Hasta hace unos días sólo llegaban memes divertidos sobre el problema, ahora hay verdadero miedo en cada persona.

Uno de los profesores más veteranos del centro, le ve paseando cabizbaja por el patio y le dice:

-Andrea, sé que esto te está afectando mucho. Quiero que cambies el ánimo porque te voy a compartir un gran secreto. Cuando esto pasó hace 30 años y yo era nuevo en el centro. Entonces hicimos cápsulas del tiempo con el alumnado por si esto volvía a pasar. Yo conservo una de ellas. Es una carta dirigida a ti que escribió uno de nuestros alumnos de entonces. Te cuenta cómo fue su experiencia durante este tiempo, qué cosas le sirvieron para afrontar este reto vital, qué cosas hubiera hecho de manera diferente y que aprendió de esa situación.

El profesor entrega la carta, metida en una cápsula de madera. Andrea, la abre, toca el papel, algo amarillo por el paso del tiempo y comienza a leer.

QUERIDO/A ESTUDIANTE DEL FUTURO,

Te escribo esta carta para contarte como ha sido mi experiencia durante esta situación de pandemia. Cuando la leas, habrá pasado mucho tiempo, sin embargo, espero que todo lo que aquí te escribo pueda servirte para algo.

Todo empezó...

Algo que me ha servido para hacer frente a esta situación ha sido...

También hay algunas cosas que hubiera hecho de forma diferente como por ejemplo...

Las cosas que he aprendido con esta situación han sido muchas. Por ejemplo...

Es cierto que en ocasiones nos toca vivir situaciones difíciles, sin embargo, los aprendizajes que surgen como resultado de estas situaciones nos son muy útiles para afrontar los retos que la vida nos ofrece.

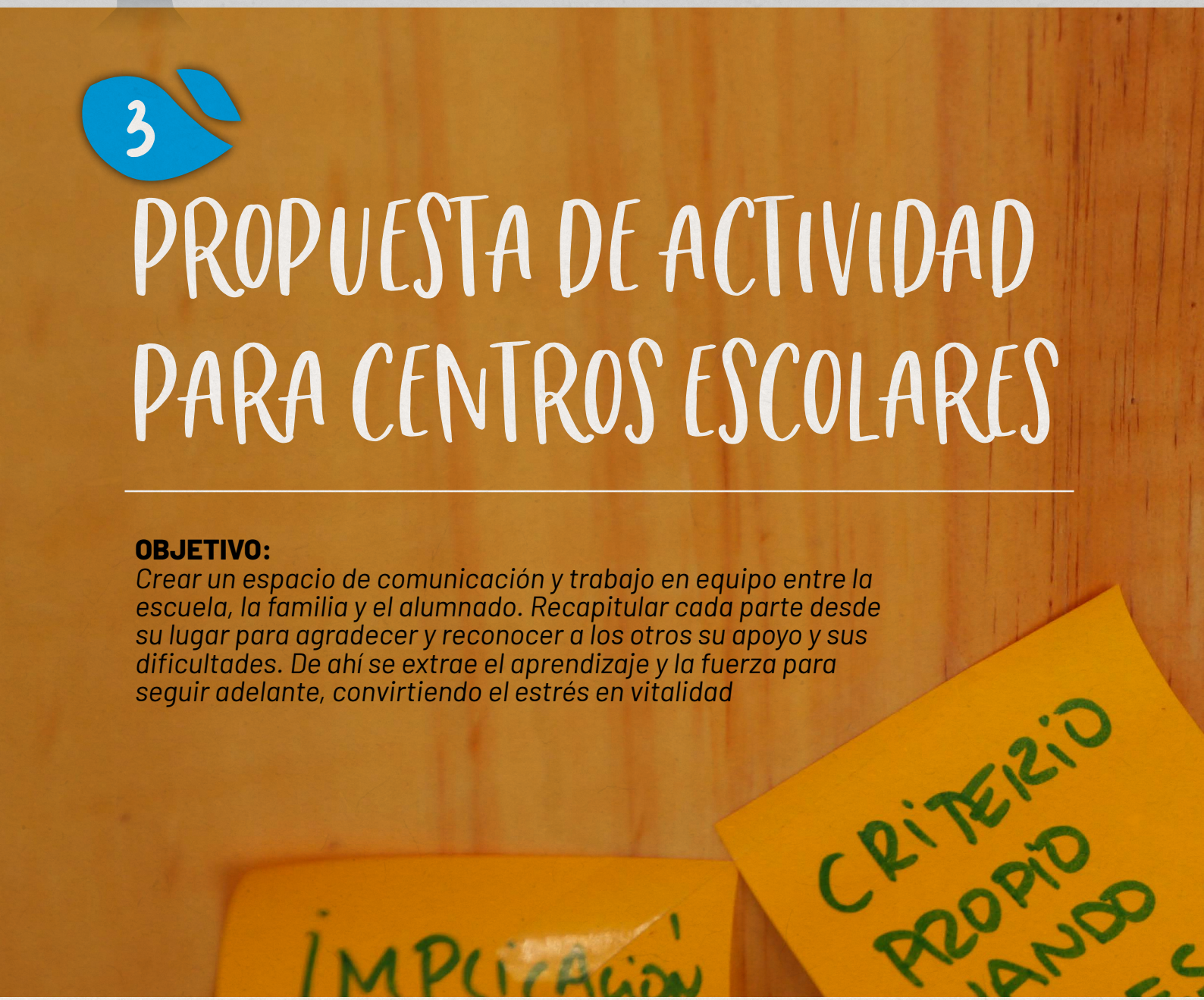
De verdad espero que toda esta información te pueda ser de utilidad.

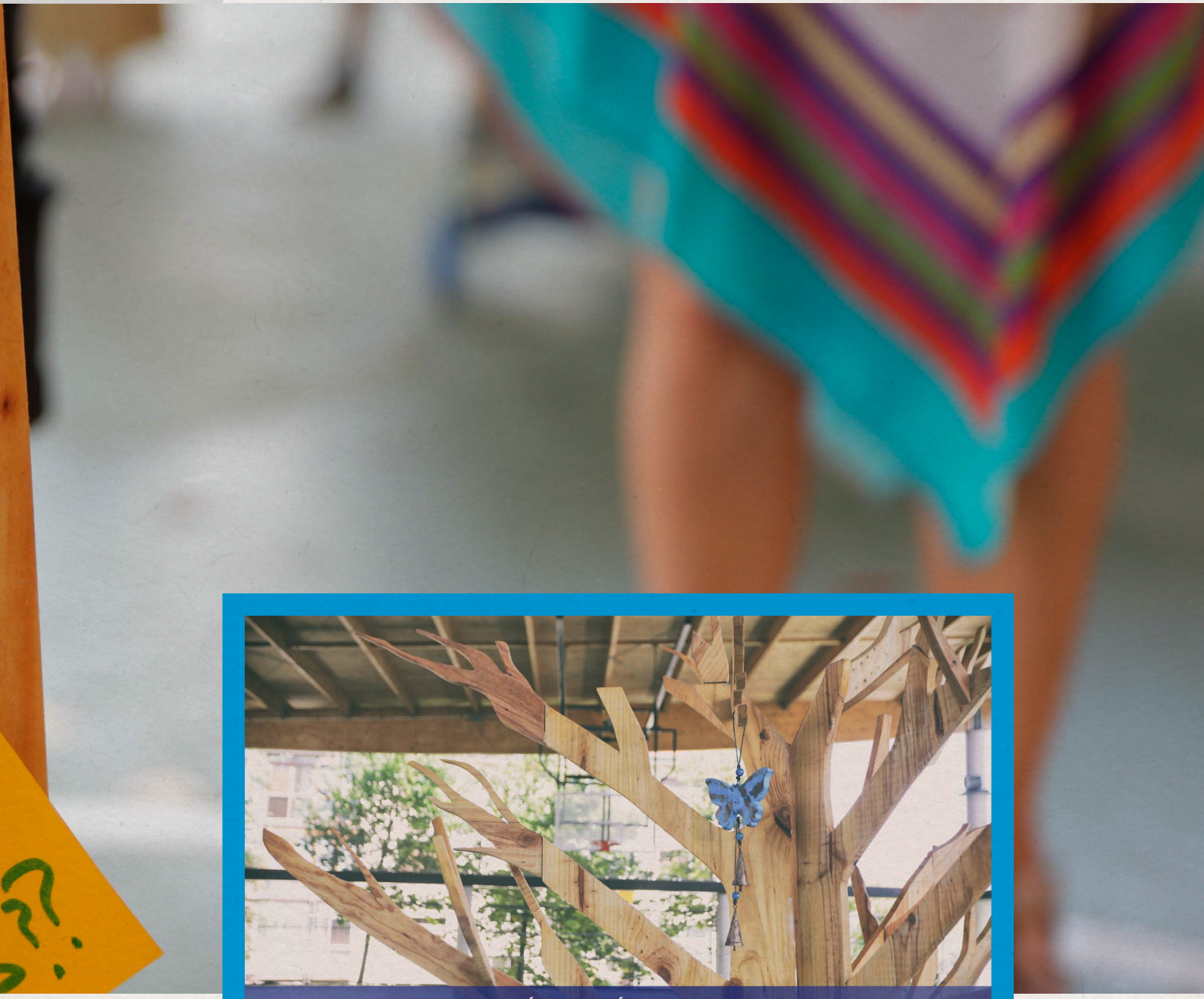
Un saludo,

3

PROPUESTA DE ACTIVIDAD PARA CENTROS ESCOLARES

OBJETIVO:
Crear un espacio de comunicación y trabajo en equipo entre la escuela, la familia y el alumnado. Recapitular cada parte desde su lugar para agradecer y reconocer a los otros su apoyo y sus dificultades. De ahí se extrae el aprendizaje y la fuerza para seguir adelante, convirtiendo el estrés en vitalidad





VÍDEO 3:

«Dinámica del árbol»

Representantes del alumnado, familias y trabajadores tanto docentes como no docentes.

HERRAMIENTA PRÁCTICA:

VÍDEO DE LA ACTIVIDAD EN EL CENTRO EDUCATIVO

CONSTRUCCIÓN DEL ÁRBOL COMUNITARIO

INTEGRANDO LOS APRENDIZAJES ENCONTRAMOS NUESTRO LUGAR

Introducción

La dinámica propuesta representa un recorrido que hemos querido replicar en la siguiente actividad. Este camino tiene 4 estaciones:

VENIR DE LA GRATITUD

Que se sientan reconocidos todos los trabajadores/as de la Escuela. Poner en valor el esfuerzo que se ha realizado y la importancia y repercusión que ha tenido en la sociedad.

También que pueda haber agradecimientos cruzados (familias a profes, profes a familias, institución a centros, sociedad a escuela, escuela a sociedad...)

HONRAR EL DOLOR (DUELO)

Todo aquello que ha sido doloroso: pérdida de vidas, pérdida de salud, incertidumbre, sensación de abandono y soledad, relaciones que se tensaron hasta romper, cansancio y queme....

MIRAR CON NUEVOS OJOS

Mirar la labor educativa como una responsabilidad muy amplia («hace falta una tribu para educar a una criatura»).

MIrada del tiempo a largo plazo, salir del cortoplacismo

PONERSE EN CAMINO

Recuperar y restaurar conexiones rotas: trabajo en equipo, conexión centro-familias, centro sociedad, etc

Desarrollar una visión inspiradora que aúne ilusiones y voluntad: lo esencial, lo relacional, el cuidado...

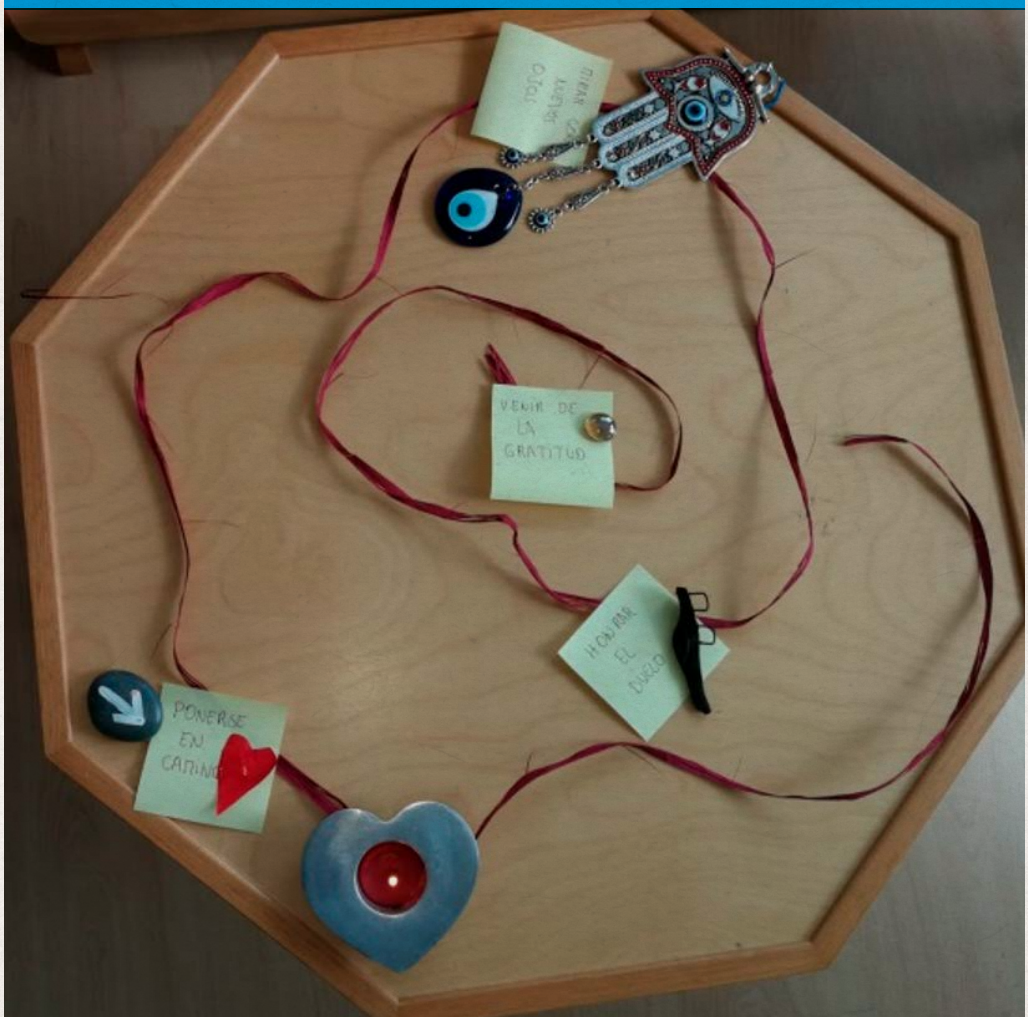
En el vídeo se muestra una dinámica llevada a cabo de manera experimental en una comunidad educativa real. Si bien la participación fue voluntaria y el tiempo dedicado fue reducido, se planteó un encuentro reparador y constructivo en el que poder juntarse las distintas partes que componen la comunidad educativa, a saber: alumnado, familias y trabajadores tanto docentes como no docentes.

Tras vivir una situación de crisis global, en la que aún estamos inmersos, muchas decisiones son tomadas desde la urgencia y la incertidumbre. Esto supone que muchos asuntos quedan inconclusos, muchas veces postergados hasta la eternidad del olvido, quedando heridas abiertas por las que perdemos una energía muy necesaria para acometer los desafíos actuales.

El objetivo de esta actividad es generar un foro, un espacio de encuentro y reconocimiento mutuo, que nos permita pasar de los reproches entre las partes a un Yo colectivo que salga fortalecido para seguir su camino.

Siguiendo las pautas de Macy y Johnstone, proponemos un itinerario que empiece por la gratitud a lo que sí, siga reconociendo el dolor y las pérdidas, para a continuación mirar con nuevos ojos y ponerse en camino.

Foto de actividad realizada por el Equipo de Sorkari para la creación de esta guía.



Preparación de la actividad

La disposición espacial es importante para dar cabida a todas las personas que participen en la actividad. En una comunidad educativa mediana o grande será prácticamente imposible que participen todos los agentes implicados, por lo que se puede llevar a cabo con una selección de representantes de cada elemento de la comunidad educativa.

El círculo concéntrico es el foro por excelencia, en el que todos los puntos tienen su sitio equidistante del centro. En este centro podemos poner un símbolo de la comunidad de la que somos parte. En el vídeo se puede ver un árbol que representa a la comunidad del instituto, un sistema vivo anterior a todos los participantes actuales y que, posiblemente, seguirá su vida después de que éstos lo abandonen.

Este círculo estará compuesto por tres bloques formados por representantes de alumnado, familias y personas trabajadoras del sistema educativo. Cada uno de los bloques contará con una mesa detrás suyo en la que realizar los trabajos de grupo pequeño.

Contaremos también con diferentes materiales plásticos y creativos, así como un bazar de palabras y símbolos para poder tanto representar como decorar las creaciones grupales.

Dinámica

FASE 0 (10 minutos)

Es recomendable que la dinamización corra a cuenta de una persona o personas ajenas a la comunidad. En un primer momento, con todos dispuestos en el círculo, se presentará la actividad. Conviene crear un clima y un tempo de sosiego y cuidado. Juntar a representantes de una comunidad es como llamar a su alma; ha de ser hecho con mucho respeto. Una vez explicados los objetivos y las fases de la dinámica, se comenzará con una ronda en la que todos los participantes puedan decir su nombre y cuál es su lugar en la comunidad.

Tras esta presentación pasamos al trabajo de reflexión y comunicación entre los diferentes elementos: alumnado, familias y personal.

FASE 1 (10 minutos)

Agrupados en los grupos naturales nos tomamos unos minutos para poder expresar cómo estamos viviendo esta situación en la que todo se ha visto sacudido. Nuestra reflexión abordará dos cuestiones:

A. De qué estamos contentos o agradecidos.
En esta situación, qué aspectos merecen una valoración positiva.

B. Qué nos está siendo especialmente difícil.

La reflexión puede ir a nivel personal o a nivel de rol profesional. Aunque a veces necesitemos diferenciarlos, somos la misma persona y lo que vivimos en un ámbito nos influye en el otro. La vivencia de la pandemia es sustancialmente diferente en aquél que ha perdido a seres queridos que en el que no.

FASE 2 (10 minutos x 2)

Seguimos en los grupos naturales y ahora miramos a los otros estamentos. En este caso la reflexión también abordará dos cuestiones:

A. Qué agradecemos a los otros 2 estamentos.

B. Qué percibimos que está siendo especialmente difícil o doloroso para ellos.

Cuando puedo mirar el desafío específico que ha afrontado el otro, sin minimizarlo, relativizarlo o compadecerme de él, estoy mirando también a su fuerza para hacerle frente y le estoy permitiendo que él también pueda ver esa fuerza.

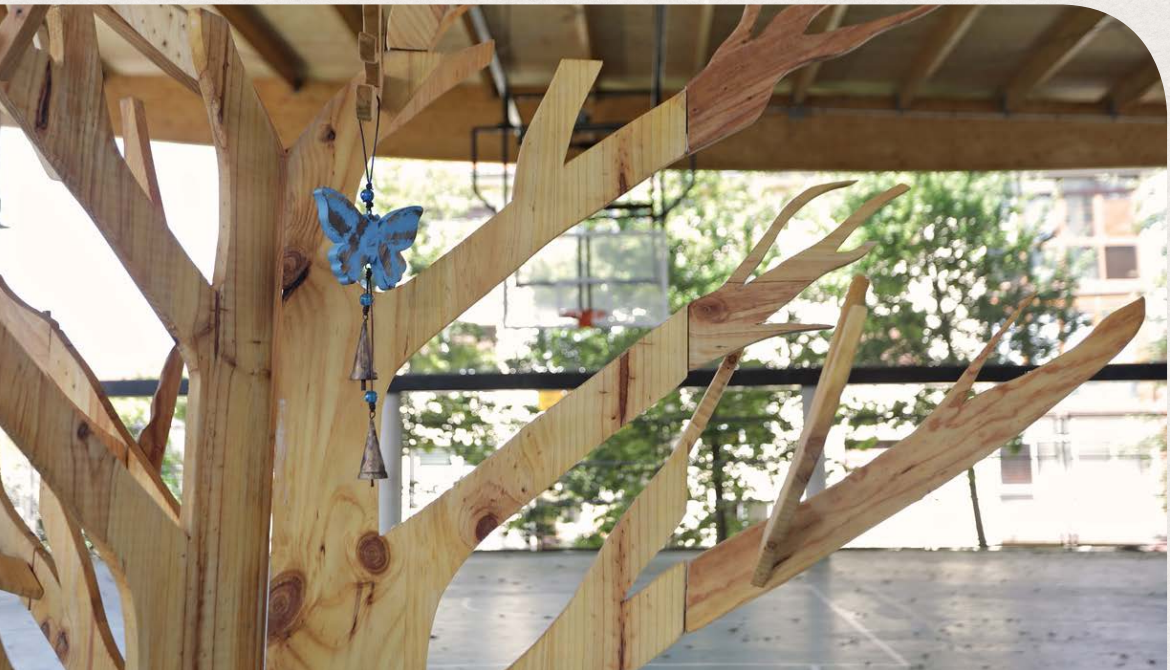
A la vez que reflexionamos es conveniente ir pensando en ideas, frases, palabras o símbolos que les queremos ofrecer a modo de reconocimiento (visitar el bazar de palabras). Agradecemos lo que sí han hecho y reconocemos las dificultades vividas.

FASE 3 (5 minutos)

Colocamos en la mesa de cada estamento lo que reconocemos. Por ejemplo, encima de la mesa las palabras y símbolos de lo que les agradecemos. Y en el suelo, sobre un tapiz, aquello doloroso que están teniendo que afrontar.

FASE 4 (10 minutos)

Cada grupo se toma unos minutos para ver lo que los otros grupos han puesto en su mesa y en el tapiz del suelo. Esa es una representación simbólica de cómo ven vuestra vivencia desde las otras posiciones. Así os ven. Así os reconocen. Después de mirarlo en silencio podemos comentar en grupo lo que nos sugiere.



FASE 5 (5-15 minutos)

Se da la opción de tomar la palabra si se quiere resaltar algo de lo que hemos puesto en la mesa de los otros, o si alguien quiere expresar sus vivencias, sus sensaciones. Si hay algo que no hemos entendido y queremos lanzar la pregunta, también es una opción. Así mismo, si ha emergido alguna nueva comprensión o nos hemos dado cuenta de algo también puede ser interesante expresarlo para que los oiga el alma de la comunidad.

Tras la verbalización se puede unificar la creación. Podemos juntar las tres mesas y los tres tapices en una construcción circular. O podemos deconstruir los espacios de cada estamento para construir junto al símbolo que hemos puesto en el centro del círculo un espacio conjunto. Esta mirada poliédrica a la realidad compleja del sistema que es la comunidad educativa permite crear un espacio conjunto, un Yo colectivo.

En el ejemplo del vídeo usamos el árbol del centro como espacio de creación conjunta, ya que éste estaba formado por tres partes ensambladas, representando cada una de las partes el espacio de un estamento.

FASE 6 (5 minutos)

A modo de cierre es conveniente que la persona dinamizadora, observando la creación conjunta, resalte lo que considere lo más llamativo, rescate la sabiduría de la colectividad («Nadie sabe tanto como todos juntos») y dirija la atención a los retos actuales y futuros de esta comunidad. Sin entrar en grandes concreciones, el objetivo de esta fase es dibujar un deseo común, una meta, como por ejemplo que el curso actual sea un buen curso para todos los miembros de la comunidad. Un aplauso colectivo o una canción significativa puede ser una buena manera de acabar la actividad y ponernos en marcha hacia los nuevos desafíos.

Ilustración: Itxasne García

MATERIAL 2

LA ESCUELA UNA COMPAÑERA QUE SOSTIENE EN LA GESTIÓN EMOCIONAL.

«UN VIAJE DENTRO DE MÍ»

GUÍA DIDÁCTICA VIDEO CUENTO

«VIAJE DENTRO DE MÍ»
«BIDAIA BAT NIRE BARNEAN»

«Cuando alguien te escucha con todo su ser absteniéndose de juzgar, sin tratar de responsabilizarte ni querer cambiarte, sientes algo maravilloso.

Cuando se me ha prestado atención, se me ha escuchado, soy capaz de contemplar mi mundo de una manera nueva y seguir adelante.

Resulta sorprendente ver que algo que parecía no tener solución la tiene cuando alguien te escucha.

Y todas las cosas que parecían irremediables se convierten en un río que discurre prácticamente sin trabas por el solo hecho de que alguien ha escuchado tus palabras».

Carl Rogers

Muchísimas gracias a todas las personas que han participado en la creación de este Video-cuento. Niños, y niñas, familias, adolescentes, aitites y amamas, profesionales de audiovisuales, sonido, y música. Y a los que han cedido desinteresadamente su casa Torre Loizaga, y la granja de Julen con «2 corazones y 7 rayas».

ÍNDICE

* CUENTO 54
* INTRODUCCIÓN 58
* MARCO TEÓRICO DE APOYO 60

Las 3 inteligencias.

LA PLAYA 72

Sintiendo la PENA que cura.
Honrando y despidiendo lo que fue.

- Actividades y rituales para elaborar los duelos vitales y acompañar en las pérdidas.

LA TORRE 84

Afrontando y dando la mano a IOS MIEDOS para ir caminando con ellos al lado.

- Actividades que serenan y flexibilizan nuestras creencias. Aprendiendo a confiar.

LOS CABALLOS 92

Danzando y desanudando *LA RABIA* para aceptar lo que no podemos controlar.

- Dinámicas para gestionar los conflictos en las relaciones con los demás y con una misma.

EL TIPPI 106

Reencontrarse con la tribu y danzar al compás del latido universal, agradeciendo la Vida.

- Ritual de encuentro y cuidados para fortalecernos en la comunidad ante situaciones de incertidumbre y pérdidas

* BIBLIOGRAFÍA 114

Un viaje dentro de mí

Buenos días niñas y niños. Demos la bienvenida a un nuevo curso. Hoy quiero contaros una historia que sucedió no hace mucho tiempo:

Desde el lejano oriente un poderoso y virulento mal azotó inesperadamente y sin distinción de razas, tribus, culturas o fronteras a toda la humanidad.

Oleadas de pánico, miedo e incertidumbre amenazaron la salud y cuestionaron la manera de vivir hasta ese momento conocida. El miedo a enfermar, a perder a seres queridos, a sufrir un futuro incierto paralizó a la sociedad y obligó a protegerse y encerrarse en sus casas y en sí mismos a las personas, haciéndolas sentir frágiles y vulnerables.

Sin embargo la naturaleza y la vida animal fluían a su ritmo, libres de ruidos y contaminación, latiendo a un compás natural, imperturbable y sereno, renaciendo y ocupando los espacios que la humanidad le había arrebatado.

El tiempo se detuvo y la gente observó paralizada el avance de los acontecimientos que escapaban a su control. Sentían la fragilidad de la existencia, saberse a merced de los elementos y ver la muerte de cerca cambió su relación con la vida, haciéndola más nítida, más natural.

Como muchas otras personas, Itsaso, una joven madre, esperaba a que amainara el temporal. En su interior la esperanza latía reconfortando su alma magullada. Las olas arrastraron a la orilla los restos del naufragio sufrido.

Ella, aun temerosa, se acercó a recoger lo que el mar le devolvía. Reflejada en las aguas vio la pena, el dolor y la rabia que había sentido y que ahora reconocía suyo. Aliviada como cuando te hartas a llorar, se sentó a contemplar el nuevo horizonte que ante ella amanecía.

Poco a poco y con mucho mimo, dejó fluir la vida que hasta ahora protegía en su interior y fue recogiendo los pedacitos rotos que el mar había devuelto ya más pulidos y brillantes. jugando con ellos como una niña, sonriéndoles y guardándolos como lecciones de lo aprendido, aportando un nuevo sentido a su vida. Sin darse cuenta se puso a cantar una antigua canción mientras se alejaba de la playa confiada.

Ya no llovía.

Lejos de allí, escapando del azote del mal y sus continuas oleadas, llargi, una estudiante, como otras tantas personas, buscó refugio en un lugar lo más profundo y recóndito que pudo encontrar rodeándose de muros altos e infranqueables. Necesitaba escapar del bombardeo constante de malas noticias, protocolos cambiantes, normas y prohibiciones contradictorias que le causaban miedo e inseguridad. Confinada en su torre la vida parecía más oscura y fría, vacía de amor e ilusiones, le faltaba el aire y se quedó un tiempo paralizada, como en una armadura oxidada. Extrañaba los abrazos, las risas, a las amigas y a los abuelos. Cuando ya no lo aguantó más gritó desesperada pidiendo ayuda y subió a lo más alto en busca de un rayito de luz.

Mientras ascendía la luz se colaba llenando los recovecos y en su interior escuchó una voz dulce a lo lejos. Sintió su presencia cada vez más cerca susurrando mensajes dulces y serenos que le devolvían poco a poco la confianza perdida, desarmando su miedo y aclarando sus pensamientos.

Y entonces, reconoció en ella su fortaleza y fundiéndose en un abrazo y agarradas de la mano se encaminaron alegres y decididas hacia la salida dejando atrás muros, lamentos y miedo. Cuál fue su sorpresa cuando al salir, ¡hallaron a la Madre Tierra! esperando pacientemente su regreso. Se abrazaron emocionadas a ella y sentándose en su regazo compartieron lo aprendido recargándose de vitalidad y energía para ir en busca de nuevos propósitos.

El temporal poco a poco fue amainando, pero el miedo a un rebrote del mal seguía latente. En una colina no muy lejana, un grupo de chicas al fin pudo encontrarse, aún se sentían contrariadas y enfadadas con todo lo sucedido, después de tanto tiempo encerradas y buscaban culpables.

Una de ellas, Maialen, necesitó alejarse para tomar aire y perspectiva. No sabía bien a dónde dirigirse tan frustrada y llena de rabia, pero algo le atraía poderosamente y le daba fuerzas para seguir colina arriba. Sin casi tiempo a reaccionar una estampida de emociones la sorprendió y al momento las reconoció y dejó marchar libre de cargas encontrándose de repente con su instinto, que la esperaba expectante. Se entendieron solo con mirarse, le acarició, ablandando sus nudos y sus heridas le sonrieron cómplices y en paz.

Mientras, Sua acompañó a Lur hasta donde más miedo tenía y cuando vio que podía la dejó ir sola para conectarse consigo misma y con la tierra.

Poco a poco Lur se sintió más cómoda y desapegada de su rabia y sintió un impulso liberador que la animaba a subirse a lomos de su destino, abrazándolo con alegría. Nuevos caminos les esperaban, de nuevo juntas, acompañándose en esta aventura de vivir.

Después de dejar a Lur, Sua había retirado en silencio a entrenar su propia rabia apoyándose en su centro, domando su instinto, para no ser esclava del mismo, fortaleciendo los apoyos para atravesar las dificultades con energías renovadas.

Cuando se sintió preparada, se liberó de sus últimas ataduras y miedos y corrió feliz al encuentro de la manada.

Estábamos ganando la batalla al mal, gracias al esfuerzo y tesón de todos y todas.

Llego el tiempo de los reencuentros con la familia, los abrazos, los besos aun dubitativos, La tribu se reunía de nuevo, poniendo en valor eso tanto tiempo añorado: la comunidad.

Todos tenían su sitio en el poblado. Todas iban ocupando su lugar de nuevo.

Mientras los más sabios charlaban y hacían balance de lo sucedido, las personas que todavía conservaban algún dolor, resquicio de impotencia o rabia contenida, fueron poco a poco sintiéndolo en el cuerpo. Con la ayuda de las demás lo fueron desatando y liberando, pudiendo así de nuevo moverse y avanzar.

Se sacudieron los miedos, cortaron por lo sano con las heridas mal curadas y fueron dejando un reguero multicolor por el suelo, recogiendo y amontonándolo en una pila central. Allí se depositaron las pérdidas, enfermedades, inseguridades, rupturas y duelos. Se despidieron de los que se fueron y honraron su memoria.

Llegó el momento de encender la llama que a todos les había iluminado en tiempos de oscuridad y que ahora utilizarían manos sabias para vislumbrar un futuro aún por construir.

Las cenizas formadas con lo viejo y lo muerto se usarían para nutrir un mañana fértil y renacida.

Las llamas avivaron el corazón colectivo de la tribu, sintiéndolo uno, fuerte y libre, palpitando con energías renovadas, elevando y liberando de toda carga a los presentes, dejando espacio en sus corazones para danzar, cantar y celebrar la vida.

El contacto y el intercambio les llevó a recogerse en su corazón y sentir la vuelta a casa.

Todos estos aprendizajes, les dieron alas para iniciar un nuevo y apasionante viaje...Algo les estaba esperando más allá.

¿Nos animamos a descubrirlo?

INTRODUCCIÓN

Buscando el ajuste ante las incertidumbres.

Frente al peligro de muerte, el movimiento natural de la especie es protegerse. ¿Cómo? Cerrándose en el interior, poniendo muros, armaduras, atendiendo a lo urgente y no a lo importante, renunciando a cosas para poder sobrevivir.

Este movimiento de encierro (natural psicológicamente hablando), tiene sus secuelas sociales, económicas y emocionales (estados emocionales agudos como ansiedad, o depresión, dolor, apatía, absentismo escolar, aislamiento...). Estas últimas, no son esencialmente negativas, pues si entendemos las crisis como espejos amplificadores de aquellos asuntos que estaban pendientes de ser mirados, podemos mirar lo doloroso como una oportunidad de aprendizaje y de sanación, convirtiéndolo en apoyo y sostén.

Así que también esta crisis pandémica supone y ha supuesto, una oportunidad para todos y todas, también para la escuela, donde hemos visto escenas de solidaridad, de amor, de acogida del dolor, de fortalecimiento de los equipos para hacer frente a la adversidad...

Para poder aprender de lo doloroso y extraer sentido de la experiencia vivida, necesitamos revisar lo ocurrido, ver dónde nos hemos atascado y se nos han hecho nudos, y también, cuáles han sido las maneras de desatascar y desanudar lo difícil.

Primero, vamos a conocer un modelo que nos va a apoyar en el análisis.

Es el modelo de Gallen/Neidhart[1].

[1] GALLEN / NEIDHARDT (2000): El eneagrama de nuestras relaciones. Serendipity. Desclee De Brouwer. Bilbao.

Marco teórico de apoyo

LAS 3 INTELIGENCIAS

MODELO DE GALLEN/NEIDHART

VIVIR ES EVOLUCIONAR:
Emociones inteligentes frente a los conflictos.

Al igual que la semilla evoluciona hacia el árbol que puede llegar a ser, las personas evolucionamos hacia la actualización de nuestras potencialidades[2].

Y de la misma manera que la semilla tiene en sí la tendencia al desarrollo, también las personas tendemos a la plenitud y contamos con la fuerza de la adaptación al medio.

DEPENDEMOS DEL ENTORNO PARA CRECER

De la misma manera que las plantas necesitan tierra para enraizar, agua para tomar el alimento de la tierra y luz para asimilar los nutrientes y poder crecer, las personas necesitamos autonomía (ser dueño de uno mismo), amor (crear lazos con los demás) y seguridad (garantías para la supervivencia).

[2] Esta evolución sigue un ciclo permanente de nacimiento, crecimiento, involución, muerte y renacimiento. Así mismo, las fases de florecimiento van seguidas de fases de replegamiento. La aceptación de estos ciclos en la propia es importante para el mantenimiento del bienestar emocional. Si solo admitimos en nosotros el «florecimiento» y el avance, y no aceptamos el replegamiento y la involución, dejamos de fluir y nos dificultamos el siguiente ciclo de crecimiento.

LAS TRES NECESIDADES BÁSICAS DEL SER HUMANO

	HACIA DENTRO	HACIA FUERA
AUTONOMÍA	Valerse por uno mismo para conseguir lo que se necesita o se desea. Ser el propio amo.	Reaccionar frente a invasiones, poner límite a demandas abusivas, respetar y hacerse respetar.
AMOR	Cuidarse, permitirse el gozo, comprenderse y perdonarse, autoestima.	Crear lazos, salir de uno mismo, querer, ayudar y perdonar, atraer y gustar.
SEGURIDAD	Confiar en uno mismo y en su capacidad para hacer frente a las dificultades, serenidad.	Controlar los acontecimientos, encontrar aliados, evitar los peligros, reducir las incertidumbres.

EL ENTORNO NO SIEMPRE DA LA TALLA: LOS TRES DESAFÍOS BÁSICOS DE LA EXISTENCIA

Aunque necesitamos autonomía, amor y seguridad, las circunstancias por las que atravesamos no siempre aportan las cantidades de «alimento» que necesitamos para estar bien. Así, a veces experimentaremos estos desafíos:

a) **Invasiones:** situaciones donde nuestro espacio físico o psicológico es ocupado por otros en una relación de abuso o de dominación.

b) **Soledad:** situaciones donde somos ignorados por personas que nos importan, o hemos perdido lo que tenía valor para nosotros.

c) **Peligros:** situaciones donde nuestra seguridad corre peligro.

En esas situaciones, tres emociones se activarán para, por un lado, «avisar» del estado de carencia, y por el otro, para movilizarnos a la búsqueda de alternativas. Posteriormente, si hemos tenido suerte y conseguimos salir airosos de esas situaciones, experimentamos otras emociones más agradables que, por un lado, nos indican que el desafío ha sido superado y, por otro, nos «premian» por habernos movilizado:

a) Cuando percibimos que los demás *abusan* y se aprovechan de nuestra buena fe, normalmente nos *enfadamos*. Normalmente, el enfado nos impulsa a *poner límites* a lo que consideramos un abuso, y si conseguimos que nos respeten, normalmente, volvemos a ser *pacíficos y bondadosos.*

b) Cuando percibimos que no somos amados o *perdemos el afecto* de los demás, normalmente nos *entristecemos*. La tristeza nos impulsa a replegarnos en nuestra pena y a buscar *apoyo y compañía*. Cuando la logramos, volvemos a estar *alegres y sociables*.

c) Cuando percibimos que el *peligro* se cierne sobre nosotros o sobre nuestros seres queridos nos *asustamos*. La preocupación nos mantiene alertas y nos impulsa a *actuar para evitar el peligro.* Si lo conseguimos, nos sentiremos *serenos y confiados.*

TRES INTELIGENCIAS PARA HACERLES FRENTE

La comprensión de cómo las emociones se activan y nos movilizan para que luchemos por salir adelante cuando las circunstancias no son propicias nos permite comprender que la naturaleza nos dota de mecanismos para enfrentar las dificultades y garantizar nuestro crecimiento. Estos mecanismos son:

- La inteligencia del Estómago (que vela por nuestra autonomía)
- La inteligencia del Corazón (que vela por que no nos falte el amor)
- La inteligencia de la Cabeza (que vela por nuestra seguridad)

a) La inteligencia del ESTÓMAGO (Sabiduría del instinto):

Es visceral, es poderosa, moviliza el cuerpo y la fuerza de voluntad, se manifiesta en forma de impulsos e instintos, sirve para motivarnos, para luchar por vivir, para encontrar nuestro «espacio» entre los demás y para marcar límites saludables entre nosotros y ellos. Cuando no está bien centrada da lugar a problemas con la rabia. Cuando está bien centrada, nos vuelve vitales y activos, luchadores por la justicia, bondadosos y protectores, voluntariosos, honestos y seguros de nosotros mismos. (Líderes).

b) La inteligencia del CORAZÓN:

Es emocional, nos incita a abrirnos a los otros, a crear lazos de afecto y diversión, a gozar de los sentidos, a reír y a disfrutar. La energía del corazón se manifiesta en forma de emocionabilidad y de motivación social. Cuando la energía del corazón está desequilibrada, ocasiona problemas con la tristeza. Cuando fluye bien nos vuelve amables, alegres, afectuosos, empáticos, motivados, sociables, juguetones y encantadores. (Atrayentes).

c) La inteligencia de la CABEZA:

Es intelectual, nos incita a pensar, observar, resolver problemas mentales y sacar conclusiones. Se manifiesta en forma de pensamiento lógico (razonamiento) cuando hay que enfrentar decisiones de carácter objetivo, y en forma de intuición cuando hay que avanzar en situaciones inciertas o poco claras (la intuición es una especie de «linterna» que ilumina el lugar donde podemos dar el siguiente paso en un camino oscuro y con niebla). Cuando la energía de la cabeza no está bien asentada, da lugar a problemas con el miedo. Cuando está bien centrada, nos vuelve equilibrados y tranquilos, serenos frente a la incertidumbre, lógicos, razonables y sensatos, intuitivos y con motivación para aprender (Ecuánimes).

EN RESUMEN

INTELIGENCIA DEL ESTÓMAGO

Vela por la **AUTONOMÍA**
Es INSTINTIVA Y VISCERAL
Impulsa a la INCONSCIENCIA ACTIVA (Dejarse de miramientos)
Se manifiesta como AUTORIDAD y FUERZA DE VOLUNTAD
Emoción compensatoria: la **RABIA**
Es el predominio de la **ACCIÓN**

INTELIGENCIA DE LA CABEZA

Vela por la **SEGURIDAD**
Es INTUITIVA e INTELECTUAL
Impulsa a la AVERSIÓN (Desconfiar y evitar)
Se manifiesta como REFLEXIÓN Y CUESTIONAMIENTO
Emoción compensatoria: el **MIEDO**
Es el predominio del **PENSAMIENTO**

INTELIGENCIA DEL CORAZÓN

Vela por el **AMOR**
Es SENSUAL y EMOCIONAL
Impulsa a la AVIDEZ (Acercarse)
Se manifiesta como SOCIABILIDAD
Emoción compensatoria: la **TRISTEZA**
Es el predominio del **SENTIMIENTO**

¿QUÉ ESTRATEGIAS DE SUPERVIVENCIA «DESAJUSTADAS» USAMOS LAS PERSONAS EN LAS CRISIS O DÓNDE NOS ANUDAMOS?

- **Estómago:** aquí emerge la fuerza del enfado que aparece cuando perdemos autonomía. El desajuste aparece cuando este enfado no construye, si no que (nos) destruye.
- **Corazón:** aquí nos encontramos con la soledad, con el aislamiento (cada quién encerrado en su propia fortaleza), y con la congelación emocional para no sentir lo doloroso (cuando hay poco energía o sensación de poco tiempo, no podemos pararnos a llorar a los muertos).
- **Cabeza:** este es el terreno del miedo, de la alerta, de la paranoia, de la rigidez. Todo esto, para protegernos de la incertidumbre, del peligro, de la enfermedad y de la muerte.

Preguntas a reflexionar.

¿Cómo han sido sostenidos el enfado, la soledad y el miedo en las escuelas?

¿Cómo se desanudan los nudos?

¿Qué estrategias podemos usar para cuidarnos y cuidar a la escuela?

¿Con qué queremos quedarnos para que nos sirva para el futuro?

Ejemplo: Posibles brújulas para guiar los caminos para recuperarnos tras la crisis.

- **Estómago:** poner límites, manejar los conflictos.... alinear la fuerza del enfado para ponerla al servicio del construir.
- **Corazón:** mirar el dolor y sostenerlo, crear lazos con otras, alinearse la familia y la escuela (mirar en la misma dirección, agradecer «gracias por cuidar a nuestros hijos en estos tiempos difíciles»). Apertura a la ayuda. Acoger el dolor. Solidaridad.
- **Cabeza:** buscar soluciones, ser flexibles ante las incertidumbres y el no saber, darle un sentido a lo vivido, extrayendo lo aprendido de la experiencia.

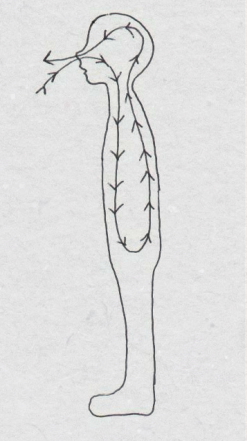
¿CÓMO COMPENSAR EL DESGASTE Y LAS HERIDAS SUFRIDAS EN TIEMPOS DE SOBRECARGA?

EL ESTADO DE ÓPTIMO RENDIMIENTO (fluyendo)

´»La vida está salpicada de altibajos, pero nosotros debemos aprender a mantener el equilibrio» [3]

Para vivir con soltura y trabajar con eficacia, hace falta un estado mental que nos permita dar respuestas eficaces a los desafíos de la tarea, enfrentar con agilidad los imprevistos y recuperarnos bien de las tensiones y frustraciones y desgastes que inevitablemente se producen. El objetivo de este curso es potenciar en nosotros y en nosotras ese estado mental energizante y necesario que vamos a llamar: Estado de Óptimo Rendimiento.

El Estado de Óptimo Rendimiento se experimenta como un estado de calma interna que se manifiesta en una respiración regular, suave y completa y permite la correcta y constante oxigenación de todo el organismo.



En el EOR, el aire entra suavemente por la nariz e hincha el abdomen sin levantar el pecho, lo cual llena de vitalidad el organismo y alerta la mente. Así mismo, en este estado las emociones no tienen el poder de «raptarnos», es decir, sentimos el sentimiento y aprendemos de él, pero conservamos el control de lo que decimos y hacemos. El descontrol emocional constante genera un gran desgaste. Por último, el EOR nos permite sentirnos responsables de nuestras actitudes incluso en situaciones donde no tenemos el control de lo que ocurre, es decir, nos aleja del victimismo y de la prepotencia. Algunos autores llaman a este estado interno «Estado de Flujo»[4].

Mihaly Csikszentmihalyi (1999), psicólogo de la universidad de Chicago, lleva varios años investigando sobre las condiciones por las cuales las personas se sienten tranquilas, seguras, capaces y motivadas. Ha constatado que el estado de flujo está presente, sobre todo, en personas que afrontan las dificultades y las aceptan como oportunidades para mejorar. Como dice Daniel Góleman[5]:

> *«El placer, la gracia y la eficacia espontánea que caracterizan el estado de «flujo» es incompatible con el «secuestro emocional» en el que los impulsos límbicos capturan la totalidad del cerebro. La cualidad de la atención del «flujo» es relajada aunque muy concentrada; es una concentración muy distinta de la atención tensa propia de los momentos en los que estamos fatigados o aburridos, o en los que nuestra atención se ve asediada por sentimientos intrusivos como la ansiedad o el enojo».*

---

[3] Goleman, D. (1997), pág. 101

[4] CSIKSZENTMIHALYI, M. (1999): Aprender a fluir.

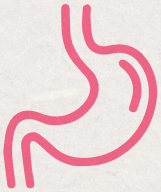
[5] Ibíd., págs. 156-157

Basándose en los estudios del cerebro en estado de flujo realizados por Jean Hamilton y colaboradores, el mismo autor añade que cuando alguien está en estado de «flujo», consigue un gran rendimiento con poco esfuerzo:

> *En el estado de flujo... «las tareas más complejas se realizan con un gasto mínimo de energía mental. En el «flujo», el cerebro se halla en estado «frío», y la activación e inhibición de todos los circuítos neuronales parece ajustarse perfectamente a las demandas de la situación. Cuando las personas están comprometidas con actividades que capturan su atención, y la mantienen sin realizar esfuerzo alguno, su cerebro se «sosiega», en el sentido de que hay una disminución de la estimulación cortical. Este descubrimiento es notable, porque el flujo permite abordar las tareas más complejas con dominio (...). En este caso, se esperaría justamente lo contrario, es decir, que se requeriría más actividad cortical, no menos, pero una de las claves del «flujo» es que tiene lugar sin alcanzar el límite de la capacidad, un estado en el que las actividades se realizan más adecuadamente, y los circuitos neuronales funcionan más eficazmente.* ***La concentración tensa aumenta la actividad cortical. Pero la zona de «flujo» y rendimiento óptimo parece ser una especie de oasis de eficacia cortical, en el que el gasto de energía cortical es mínimo****».*

El gasto de energía mental y el desgaste personal sería mínimo si nos acercáramos a las dificultades de la vida y del trabajo desde el llamado Estado de Flujo o Estado de Óptimo Rendimiento.

CÓMO USAR LA INTELIGENCIA EMOCIONAL PARA EVITAR EL DESGASTE



CON LA ENERGÍA DEL ESTÓMAGO

Poniendo límites saludables

Canalizando la ira

Usando bien el poder

Cuidando el cuerpo

CON LA ENERGÍA DEL CORAZÓN

Implicándose

Canalizando la tristeza

Usando la empatía

Haciendo equipo

CON ENERGÍA DE CABEZA

Aprendiendo de la experiencia

Canalizando el miedo

Mejora continuamente

Serenando la mente

EL DESGASTE ANTE SITUACIONES ESTRESANTES SE EVITA CUANDO RECARGAMOS POR ARRIBA

LO QUE SE GASTA POR ABAJO

DESGASTE POR INVASIONES SOBREESFUERZOS Y EXCESOS

DESGASTE POR PÉRDIDAS DESENGAÑOS Y RESENTIMIENTOS

DESGASTE POR PROBLEMAS PREOCUPACIONES Y PELIGROS

CANALIZACIÓN DE LAS EMOCIONES

Cuando las dificultades de la vida nos superan, las emociones sirven para recuperar el equilibrio.

El equilibrio emocional se recupera cuando aceptamos nuestros sentimientos, los expresamos en ámbitos seguros y actuamos para dejarlos marchar.

La Ira se activa frente a lo que percibimos como injusticias o abusos y tiene como objetivo impulsarnos a poner límites frente a las manipulaciones y ataques de los demás.

El miedo se activa frente a los peligros tiene como objetivo alertarnos para evitarlos y encontrar vías de escape

La tristeza se activa frente a las pérdidas afectivas irreparables y tiene como objeto aliviarnos y asimilar esas pérdidas mediante la pena (duelo)

FORMAS SALUDABLES DE CANALIZAR LA IRA

- Desarrollar habilidades de resolución de conflictos y potenciar el componente asertivo de la personalidad: si aprendemos a guardar la calma frente a las tensiones y a poner límites a tiempo, no hará tanta falta que se nos active la rabia.
- Hacer respiraciones largas y profundas durante un rato para que el deseo de dañar al otro vaya desapareciendo
- Contar hasta 10 y esperar un rato a que se nos pase el enfado antes de hablar con quién tenemos el problema.
- Hacer críticas sin atacar y haciendo peticiones concretas en lugar de usar ironías y cebarnos en lo que el otro hizo mal
- A veces, la rabia es amor desesperado. Si ese es el caso, contactar con ese sentimiento. En muchas ocasiones, esto nos permite recuperar la serenidad para afrontar el problema razonablemente.

Qué conviene evitar cuando estamos enfadados:

- Las venganzas y el abuso de poder
- Tragar con las situaciones injustas para evitar conflictos
- Romper cosas y maltratar a otros
- Gritar para desahogarnos
- Despotricar ante otros y esperar que nos den la razón

FORMAS SALUDABLES DE CANALIZAR EL MIEDO

- Si el miedo toma la forma de fobias o estados genéricos de ansiedad, es necesario contar con ayuda especializada
- En lugar de preocuparse, ocuparse
- Actuar a pesar del miedo (siempre que no sea una temeridad): miedo que no enfrentas, aumenta
- En épocas de estrés (sobrecarga): eliminar tareas secundarias y poner en su lugar ratitos de descanso y alimentarse bien, gestionarse ayudas y agradecerlas, hacer acopio de energía para centrarse en lo esencial, afrontar lo que ocurre con coraje y confiar en que lleguen tiempos mejores
- Hacer ejercicio y practicar la meditación

Qué conviene evitar cuando estamos preocupados:

- Hablar una y otra vez de nuestros miedos como tema de conversación
- Evitar lo que más bien tendríamos que afrontar
- Tapar los miedos con satisfacciones inmediatas (adicciones)
- Sucumbir a la tentación de no cuidarnos en lo básico (mala alimentación, perder horas de sueño)
- Entrar en actividad frenética en lugar de serenarnos para ver las cosas con calma

FORMAS SALUDABLES DE CANALIZAR **LA TRISTEZA**

- Permitirse el duelo y saber que, tras llorar la pérdida, volveremos a sonreír
- Canalizar la tristeza mediante la belleza (pintar, hacer poemas, tejer...)
- Admitir la compañía de quienes puedan estar a nuestro lado sin necesitar que dejemos de estar tristes
- Hacer algo útil por los demás como modo de no estar todo el día notando el dolor
- Obligarnos a un poco de actividad y de ejercicio, aunque no nos apetezca
- No tener prisa en «librarnos» de la pena. Permitir que evolucione hacia la alegría a su ritmo
- Aceptar que tendremos días mejores y días peores
- En los días mejores, permitirnos la risa si es que sale
- Llegado el tiempo, dar por terminado el duelo y no sucumbir a las ganas de retroceder
- Permitirnos volver a ser felices como modo de honrar a quien perdimos

Qué conviene evitar cuando estamos tristes:

- Forzarnos a la alegría
- Enfadarnos con los demás
- Aislarnos
- Demostrar que somos invencibles
- Acomodarnos en la autocompasión
- Creer que no levantar cabeza es síntoma de amor hacia quien se fue

LA NAVE DE LA INTELIGENCIA EMOCIONAL. PERSONAS EMOCIONALMENTE COMPETENTES.

La mayoría de los expertos describen el CE (Coeficiente Emocional) como el resultado de 5 capacidades básicas: conocimiento de las propias emociones, manejo de las emociones, empatía, automotivación y habilidad social.

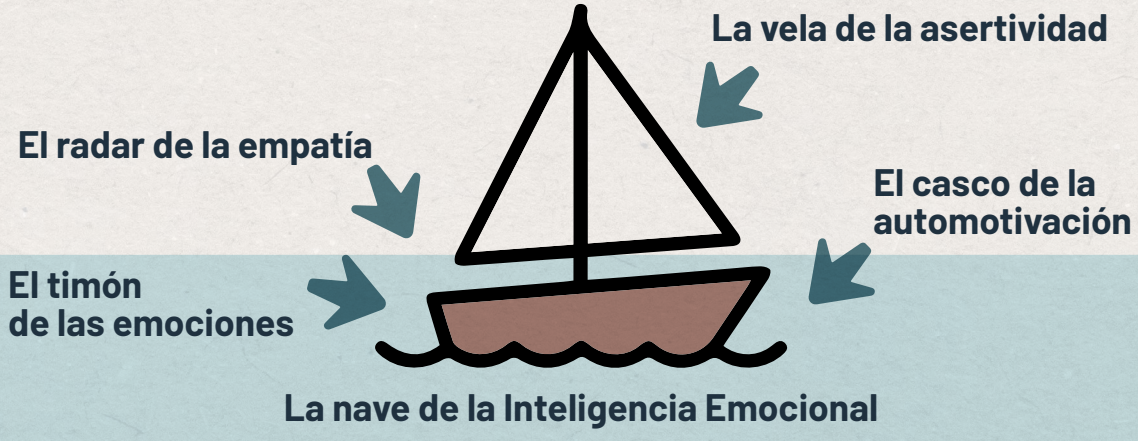
1) **Conocimiento de las propias emociones:** capacidad de darse cuenta de lo que se está experimentando y sintiendo en cada momento, y conciencia de la responsabilidad que se tiene en cuanto a lo que se hace con eso (Mis emociones me pertenecen y soy responsable de lo que hago con ellas)

2) **Manejo de las emociones:** El miedo, la frustración, la rabia, la culpa y la pena son formas en las que el cerebro nos ayuda a asimilar las dificultades de la vida. Los individuos emocionalmente inteligentes saben aceptar sus sentimientos, expresarlos en ámbitos seguros y actuar para recuperar el equilibrio.

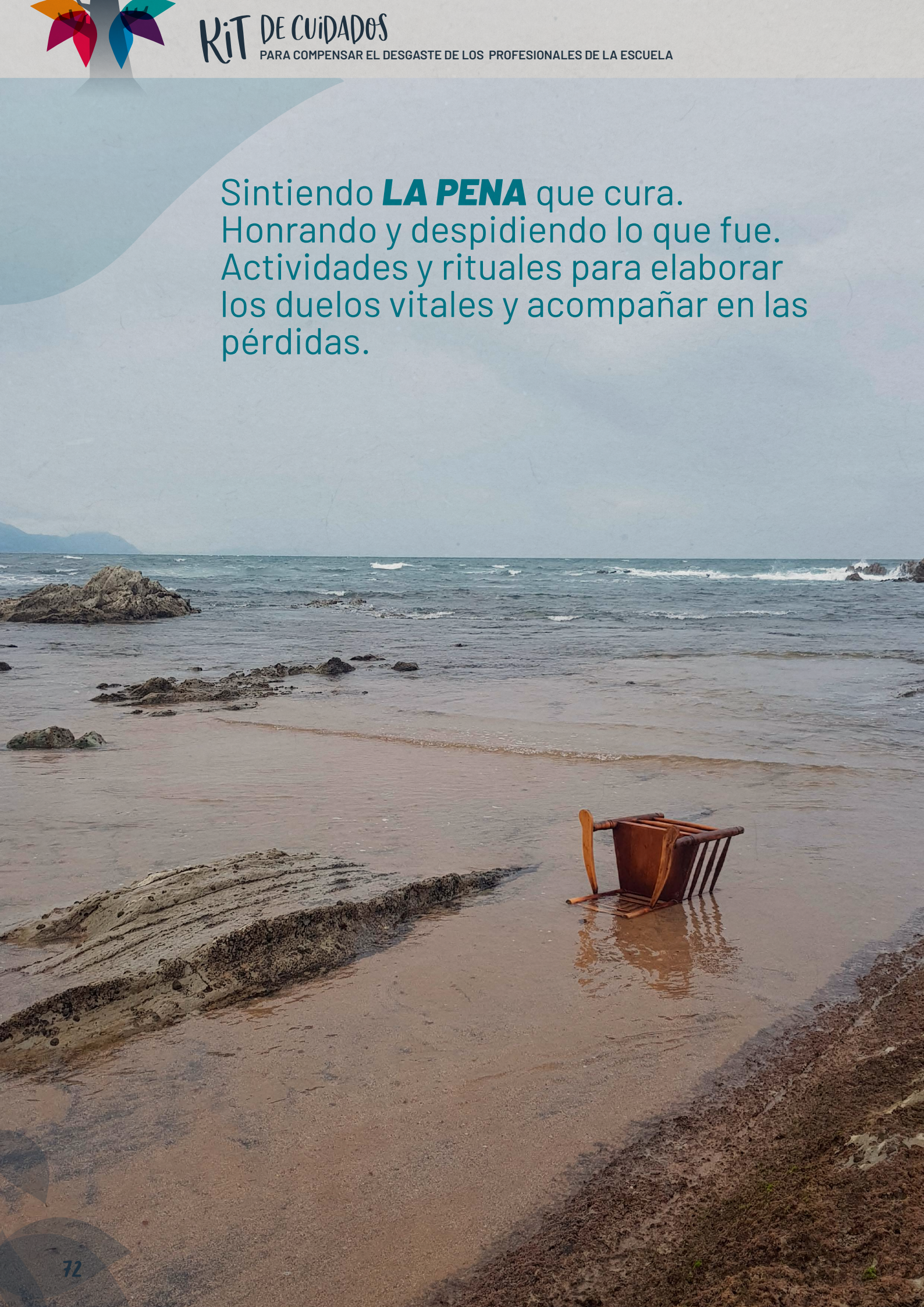
3) **Empatía:** es la capacidad de captar la experiencia vital y los estados emocionales de las demás personas. Es también la capacidad de sintonizar con esos estados emocionales y aliviarlos, ayudando así a los demás a que recuperen su equilibrio.

4) **Automotivación:** Es la capacidad de ordenar las emociones al servicio de objetivos que merecen la pena. Las personas emocionalmente inteligentes son optimistas y voluntariosas, no se amilanan ante las dificultades, tienen paciencia, saben esperar y perseveran en su trabajo hasta lograr lo que les importa. El pensamiento taoísta chino expresa bien esta cualidad con el concepto «wu-wei» (haciendo sin hacer todo se hace).

5) **Habilidad Social:** Las personas emocionalmente inteligentes saben hacer amigos y conservarlos, se manejan bien en situaciones de conflicto y buscan soluciones aceptables para todos. Otra característica importante de la habilidad social es la Asertividad. Las personas asertivas son capaces de autoafirmarse, son poco sensibles a la manipulación y al chantaje emocional, establecen límites saludables entre ellas y los demás, se preocupan por respetar a los otros y saben hacerse respetar por ellos.



Sintiendo ***LA PENA*** que cura. Honrando y despidiendo lo que fue. Actividades y rituales para elaborar los duelos vitales y acompañar en las pérdidas.



LA PLAYA

A menudo, cuando los mayores nos enfrentamos a situaciones dolorosas como pérdidas, divorcios o la muerte de seres queridos, creemos que la solución es mantener apartados a los pequeños dando por hecho que esa es la mejor manera de protegerles. Sin embargo, también los niños, aunque sean muy pequeños, experimentan dolor y necesitan de la mirada atenta de sus mayores para sentir que tienen permiso para estar tristes y hacer el necesario duelo. El objetivo de este material es orientar a los adultos para reconocer las formas en las que los pequeños expresan el dolor y encontrar modos de acompañarlos para que se sientan seguros y protegidos.

QUÉ ES EL DUELO:

El duelo es un proceso natural de tristeza que se activa cuando se produce una pérdida importante en la vida. Los niños y niñas enfermos experimentan pérdidas en relación con su aspecto físico, con no poder jugar o hacer lo que hacen otros, con perder el contacto con amigos y otros seres queridos, etc...

Gracias a la experimentación y la expresión de la pena, pueden asimilar la pérdida y adaptarse a la nueva situación.

Compartir el dolor ayuda a elaborar los duelos, pero cuando los adultos no soportan ver el dolor en los niños, éstos lo captan y guardan su pena para ellos solos.

DIFERENCIA ENTRE DOLOR Y DUELO:

El **DOLOR** es lo que se siente dentro cuando algún acontecimiento supone una gran pérdida, una terrible frustración, un desengaño o un abandono. De la misma manera que si nos cortamos con un cuchillo el dedo sangra y duele muchísimo, cuando un acontecimiento vital grave pone en entredicho nuestra fe en la vida, en las personas o en nosotros mismos, nuestro corazón sangra y se duele.

Aunque el dolor sea emocional, también se siente en el cuerpo: es como un desgarro interior o un tirón hacia adentro, algo parecido a una conmoción interna que nos aflige y nos aturde, una mezcla de pena, rabia e inquietud. Es como sentir un agujero grande en las tripas y un vacío enorme en el pecho...

Es normal sentir dolor frente a todo aquello que bloquea nuestra necesidad de amar y ser amados, por ejemplo: si nos insultan, ridiculizan, maltratan o marginan, nos sentimos dolidos. Pero también se siente dolor frente a pérdidas importantes como la muerte de seres queridos, enfermedades graves, cambios de ciudad, divorcios, etc. Ante lo que perdemos, tanto los adultos como los niños solemos sentir dolor.

El dolor puede activarse también cuando recordamos cosas dolorosas que nos ha tocado vivir y nos preguntamos por qué nos ha tocado vivirlas a nosotros o dudamos de que algún día podamos llegar a superarlas. Y por supuesto, también sentimos dolor cuando percibimos el dolor de las personas que nos importan, especialmente si se encuentran en situación vulnerable o frágil.

De la misma manera que el dolor por el corte de un cuchillo «avisa» de que algo ha sido dañino para el dedo y nos obliga a prestarle atención y darle cuidados para que vuelva a recuperarse, el dolor emocional avisa de que hay que prestar atención a lo que nos pasó y hacer algo para recuperarnos y seguir adelante.

El **DUELO** es el proceso por el que nos recuperamos del dolor causado por las dificultades vividas y las pérdidas irreparables. A medida que progresa un proceso de duelo, experimentamos que la alegría, las ganas de vivir y la capacidad de amar retornan a nuestro corazón.

¿Y en qué consiste ese proceso? Pues en permitirnos sentir la PENA que nos causa haber vivido o estar viviendo eso tan doloroso y en buscar maneras para expresarla y cuidarnos mientras dura, sabiendo que, al final, nos recuperaremos y podremos salir adelante.

La pena no siempre se siente como tristeza. A veces se muestra en forma de enfado y agitación, otras veces adopta la forma de apatía y falta de ganas, otras se viste de desesperanza. Normalmente, estas emociones se alternan y se intercalan con periodos más o menos alegres y tranquilos.

Como el duelo es un proceso natural, nuestro organismo sabe cómo realizarlo. Nuestro propio cerebro se encarga de activar en nosotros recuerdos y emociones que nos ponen en contacto con la pena para, un poco después, alejarnos de esas emociones y darnos un poco de respiro. Es como una especie de péndulo de un reloj, que nos acerca y nos aleja del dolor hasta quedar quieto en el centro después de un tiempo.

Cuando las tragedias y traumas vitales ocurren a edad tan temprana que no las recordamos, o cuando por alguna razón nuestro dolor no fue percibido, o no tuvimos posibilidad de canalizarlo, puede ser que carguemos con algún duelo pendiente. Cuando esto ocurre, tenemos dificultad para percibir, aceptar y canalizar nuestro dolor en la vida adulta y eso nos impide estar junto al dolor de otros o permitirles sus propios duelos. Y es que es difícil permitir el duelo de los niños y niñas si los adultos no nos hemos permitido experimentar y elaborar la pena asociada a nuestras propias pérdidas.

EL DUELO EN LA INFANCIA:

Al igual que los adultos, los niños y niñas experimentan pérdidas y entran en duelo, pero normalmente no saben cómo realizarlo, así que necesitan de la enseñanza y apoyo de sus mayores para permitirse la pena, dejarse ayudar y seguir adelante.

Mientras más pequeños son, más probable es que expresen el duelo mediante el enfado y la hiperactividad o con llanto desconsolado ante menudencias. Los adultos podemos estar atentos a estos síntomas y ayudarles mediante el abrazo de contención. El abrazo de contención consiste en sujetar firme y amorosamente al niño o niña que llora o patalea, mientras se le tranquiliza con voz suave. A medida que la criatura se ve envuelta por el abrazo del adulto atraviesa por fases de llanto intenso hasta que, poco a poco, siente alivio y se calma.

Los niños y niñas más mayores realizan mejor los duelos si saben que está bien expresar el dolor y buscar apoyo en sus mayores. También deben saber que los adultos están preparados para estar apenados y, al mismo tiempo, cuidar de ellos. Si un niño o niña cree que sus mayores se hunden cuando sienten pena, asumirá el papel de sostenerles en lugar de dejarse sostener y este crecer antes de tiempo puede dificultar su correcta evolución.

QUÉ SIENTEN LOS NIÑOS Y NIÑAS EN DUELO:

Basándonos en Kübler-Ross[5] diremos que los niños, al igual que los adultos, atraviesan por diferentes estados de ánimo:

NEGACIÓN:
En ella no experimentan emoción alguna. Parece como si hubieran dejado de querer y de quererse. Están fríos, solo quieren entretenerse y estar en su mundo... Pero se trata de una simple «anestesia» protectora. Hay que respetarla y no forzar al niño a que exprese lo que siente ni hacerle sentir culpable por su frialdad.

TRISTEZA:
A ratos, se aislarán sumidos en una profunda tristeza donde la vida no parecerá tener sentido. Se les verá apáticos y indiferentes a sus estudios. Tras cada episodio de tristeza, especialmente si pueden llorar y hablar de su pena, se sentirán aliviados y con fuerzas renovadas por un tiempo. Por eso, no conviene decirles cosas como «tienes que ser fuerte» o «Los valientes no lloran»

CULPA:
Los niños, especialmente los más pequeños, suelen creer que todo lo que ocurre está relacionado con su persona. Por eso, pueden pensar que están enfermos porque han sido malos. Es importante aclararles que cualquier persona puede enfermar y que no tiene nada que ver con si ha sido bueno o malo.

[5] KUBLER-ROSS: Sobre la muerte y los moribundos

MIEDO:
Pueden temer no volver a ver al abuelo o que su mejor amigo se contagie... la incertidumbre dispara muchos fantasmas. Es favorable que puedan expresar ese temor (hablando o mediante dibujos) y que la respuesta de los adultos sea respetuosa hacia su sentimiento. Puede consistir en: «Es muy poco probable que eso ocurra ahora, pero es normal que sientas temor, yo también lo siento a veces. Ven, estemos un ratito juntos y verás cómo se te pasa».

IRA/ENFADO:
A veces, se sentirán muy enfadados y se portarán mal. Desde la rabia se experimenta más fuerza que desde la tristeza. En esos momentos, se enfurecerán por asuntos nimios y se mostrarán retadores. Aunque sea necesario confrontar su rabia y ponerles límites, habrá que ser comprensivos y hacerles saber que entendemos su enfado y que con el paso del tiempo se sentirán cada vez mejor.

FORMAS SALUDABLES DE CANALIZAR LA TRISTEZA

- **Llorar** (en señal de duelo)
- **Saber que la pena trae el consuelo y que volveremos a sonreír**
- **Expresar la tristeza mediante la belleza** (pintar, hacer poemas, tejer, ver puestas de sol...)
- **Admitir la compañía de quienes puedan estar a nuestro lado sin hacernos «terapia»**
- **Hacer un poco de ejercicio aunque no nos apetezca**
- **Apoyarnos en la espiritualidad o nuestra fe si eso nos conforta**
- **Aceptar que tendremos días mejores y días peores**
- **En los días mejores, permitirnos la risa**

DERECHOS DE NIÑOS Y NIÑAS TRAS LA MUERTE DE UN SER QUERIDO[6]

1.- Tienes derecho a tener sentimientos por la muerte de un ser querido.
Puedes enfadarte y sentirte triste y solo/a. Puedes sentir miedo a veces y otras veces sentir alivio. Puedes sentirte insensible a lo que te rodea o, a veces, puedo no sentir nada en absoluto. Nadie sentirá exactamente lo mismo que tú.

2.- Tienes derecho a hablar de tu dolor cuando tengas ganas.
Cuando necesites hablar, puedes buscar a alguien que te escuche y te quiera. Cuando no quieras hablar, no pasará nada; también estará bien.

3.- Tienes derecho a expresar tus sentimientos a tu manera.
Cuando los niños sufren, les gusta jugar para sentirse mejor durante un rato. Puedes jugar y reírte. También puedes enfadarte y portarte mal. Eso no quiere decir que seas malo o mala, sino que tienes sentimientos que te asustan y que necesitas que quienes te quieren bien te ayuden.

4.- Tienes derecho a que los demás te ayuden a sobrellevar el dolor.
Está bien que te apoyes en los adultos que te quieren, que les pidas que estén un ratito contigo para charlar, o simplemente, para estar juntos. Está bien que recuerdes que a ellos les importa lo que sientes y que te quieren pase lo que pase.

5.- Tienes derecho a disgustarte con los problemas normales y cotidianos.
Notarás que a veces estarás de peor humor que antes y con ganas de discutir y pelearte. Es normal cuando se pierde a alguien a quien se quiere. Tienes derecho a expresar tu mal humor pateando una pelota o golpeando unos almohadones. También puedes escribir o dibujar tus sentimientos. Notarás que, al cabo de un tiempo, se te pasan y te sientes mejor.

6.- Tienes derecho a sufrir oleadas de dolor.
Las oleadas de dolor son sentimientos de tristeza repentinos e inesperados que a veces te invaden, incluso mucho tiempo después de la muerte de una persona querida para ti. Estos

[6] Wolfet, A. (2001), Consejos para niños ante el significado de la muerte, Barcelona. Diagonal

sentimientos pueden ser muy fuertes e incluso pueden dar miedo. Cuando te sientas así, quizá tengas miedo a estar solo o sola. Entonces, está bien que le pidas a un adulto que te haga un poco de compañía. También esos sentimientos desaparecerán al cabo de un rato.

7.- Tienes derecho a utilizar tu fe en Dios para encontrarte mejor.
Puede que rezar te haga sentir mejor y, de algún modo, más cerca de la persona que ha muerto. A veces, se experimenta cierta calma estando un ratito dentro de un templo o algún lugar sagrado.

8.- Tienes derecho a preguntarte por qué ha muerto la persona a quien querías, y a reflexionar sobre qué es la muerte y por qué estamos vivos.
Sin embargo, si no encuentras respuestas, no pasa nada. Las preguntas sobre la vida y la muerte son las más difíciles de contestar, y se van descubriendo a medida que uno va creciendo. Puedes hablar de ello con alguna persona adulta, y si tampoco ella sabe contestar, no importa. Lo importante es que sepas que esa persona no murió por tu culpa o porque no te quisiera lo suficiente. Su muerte no tiene nada que ver contigo.

9.- Tienes derecho a recordar a la persona que ha muerto y hablar de ella.
En unas ocasiones los recuerdos serán alegres y en otras, tristes. Sea como sea, los recuerdos te ayudan a mantener vivo tu amor por la persona que ha muerto. Puedes guardar en una caja las fotos que más te gusten y algunos objetos que te recuerden a ella, y puedes mirarlos tantas veces como te apetezca.

10.- Tienes derecho a seguir adelante y, con el tiempo, a curarte.
Vivirás una vida feliz, pero la vida y la muerte de la persona que ha muerto siempre formarán parte de ti. Siempre la echaras de menos, pero volverás a reír y a estar alegre.

TÍTULO DE LA ACTIVIDAD

HONRANDO LAS PÉRDIDAS Y NADANDO EN EL REMOLINO DEL DOLOR

Durante la infancia, se experimentan muchas pérdidas: ir a la escuela, cambios de curso, cambios de domicilio. Además, pueden vivir el nacimiento de hermanos o hermanas, enfermedades y pérdidas graves en la familia, separación de sus padres, etc. Cada vez que cambia algo en la vida, se pierde algo. Desde la educación escolar podría fomentar la visión de las pérdidas como fuentes potenciales de crecimiento y usarlas educativamente. La manera en que los niños y adolescentes afronten las pequeñas pérdidas o «pequeñas muertes», afectará a su modo de tratar con su propia muerte y la de aquellos seres más queridos.

EDAD RECOMENDADA:

A partir de los 9 años
(con más guía y adaptación depende de la edad).

OBJETIVOS:

- Aprender a entender los sentimientos que acompañan al dolor por una pérdida.
- Aprender a analizar los distintos elementos de la pérdida de manera simbólica, y profundizar en el recorrido y los sentimientos que están presentes en las distintas fases.

DESARROLLO DE LA ACTIVIDAD:

1) **Pedir que cada alumno o alumna elabore un Mapa Mental con la palabra «PÉRDIDAS» en el centro y que lo complete usando palabras y dibujos. Después, se pone en común por parejas o tríos.**

EJEMPLO DE UN MAPA MENTAL SOBRE LAS PÉRDIDAS

2) Mostrar a los alumnos el siguiente gráfico «EL REMOLINO DE DOLOR» [7], que representa LAS FASES DE LA PÉRDIDA:

- Cada pérdida nos precipita a una especie de catarata emocional, pero si, por no querer caer, negamos nuestros sentimientos, podemos desequilibrarnos, aislarnos, ponernos armaduras que nos petrifican, y dejamos de sentir dolor, pero también la alegría de vivir.

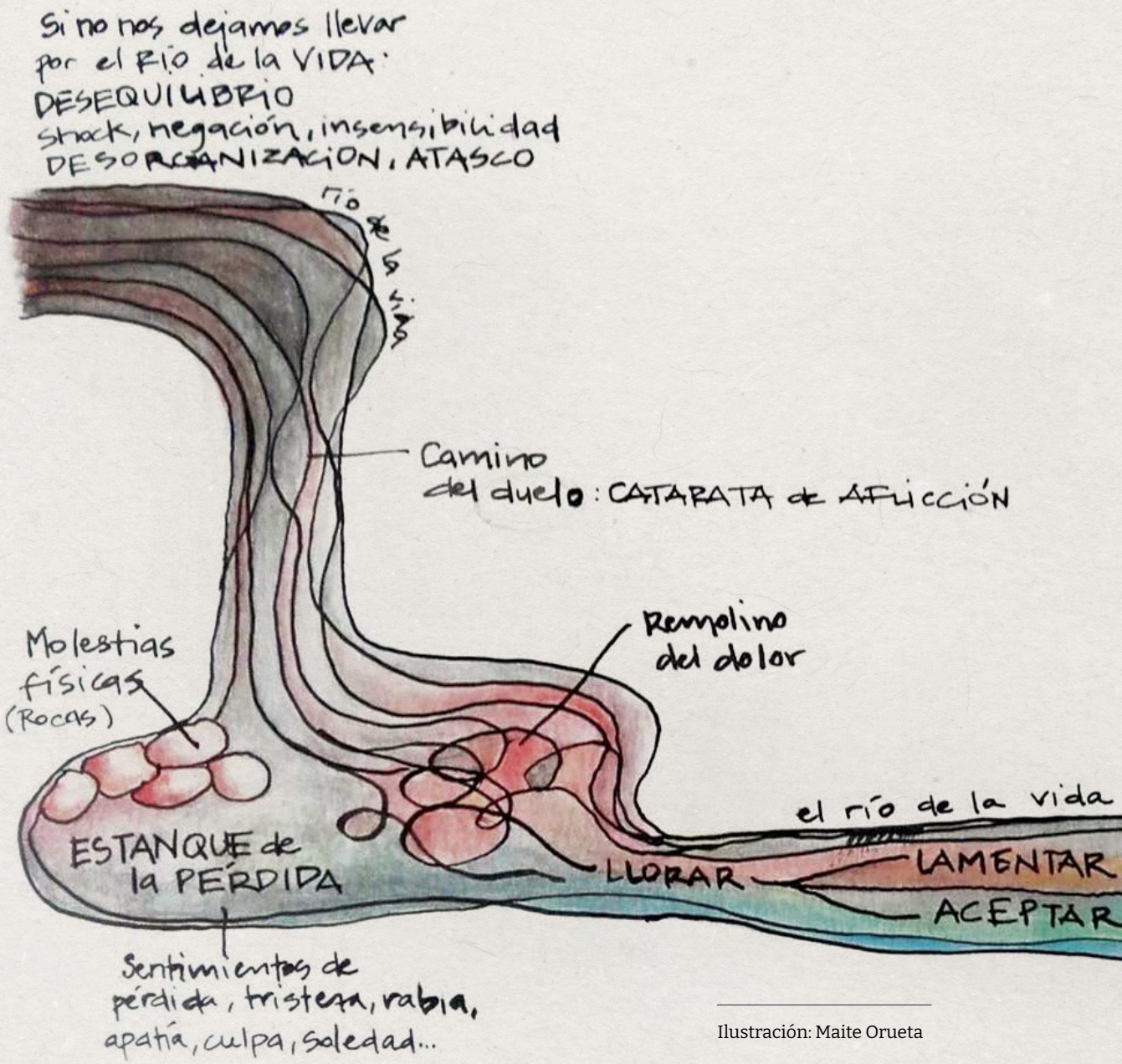


Ilustración: Maite Orueta

- Si nos dejamos caer por la catarata, experimentaremos el duelo, que es como un remolino de dolor que se manifiesta en el estanque de los sentimientos (Usar como apoyo material de ¿Cómo te sientes hoy?) y de las molestias físicas. Pero esto es temporal. Poco a poco, el río de la vida seguirá su curso y, tras los lloros y los lamentos, uno se va adaptando a la pérdida y se produce una vuelta de las aguas a su cauce.
- Tras explicar esto a los alumnos se les propone que, por grupos, compartan entre ellos si alguna vez se han sentido dentro de la catarata y cómo les fue.
- Después, se les propone que indiquen qué sentimientos se experimentan en el estanque (☼) y qué se puede notar a nivel físico. Por último, se les pide que escriban algunas pistas para viajar mejor por el remolino.
- Con todo esto, se puede elaborar un decálogo para vivir bien las pérdidas.

☼ *En el estanque de la pérdida hay que enumerar sentimientos que creemos aparecen en esa fase de la pérdida (ej. Soledad, rabia, apatía, culpa, tristeza, vergüenza...).*

[7] Basado en BARBARA WARD and Associates (1993) «Good Grief: Exploring feelings, loss and death with over elevens and Adults». ISBN 1 85302 161 X

Afrontando y dando la mano a los ***MIEDOS*** para ir caminando con ellos al lado.

Actividades que serenan y flexibilizan nuestras creencias.
Aprendiendo a confiar.

LA TORRE

QUÉ ES EL MIEDO:

El miedo es la emoción natural que se activa frente a los peligros. Sirve, además, para que las glándulas suprarrenales viertan adrenalina en la sangre, lo cual nos pone en alerta, nos hace pensar con más rapidez e incluso nos insensibiliza frente al dolor. El miedo es pues, una protección para la supervivencia.

El miedo es solo un problema cuando es el resultado de temores irracionales, pero es muy adecuado cuando, por ejemplo, somos atacados o nuestra vida corre peligro. El miedo ayuda a escapar.

No hay problema en tener miedo, el problema es que el miedo nos paralice o que pensemos que debemos correr riesgos para dejar de ser «cobardes». Nada de eso, las personas que necesitan demostrarse a sí mismas que son valientes, más bien son insensatas. Las personas valientes no son las que no tienen miedo, sino las que hacen lo que creen que es su obligación a pesar de sentir miedo.

Sin embargo, evitar cosas deseables o con las que hay que aprender a convivir simplemente porque nos asustan no es recomendable porque: «Miedo que no se enfrenta: aumenta».

Lo mejor que podemos hacer cuando algo nos asusta es explorar a fondo ese temor, comprender claramente lo que nos asusta y, si es oportuno, acostumbrarnos poco a poco a hacer lo correcto a pesar de ese miedo. Con el tiempo, el miedo desaparece.

FUNCIÓN DEL MIEDO.

Para comprender mejor esta emoción, debemos conocer que su objetivo es la vigilancia y la protección, prepararnos para afrontar situaciones amenazantes, a través de la huida y evitación, o la planificación de estrategias de afrontamiento directo. Tradicionalmente se han establecido dos modos principales de afrontamiento: la vigilancia (hace referencia a la orientación de la atención hacia aspectos amenazantes del entorno) y la evitación cognitiva (que hace referencia a la redirección consciente de la atención en otra dirección distinta), por lo que podríamos decir que el miedo dota a la persona de una gran capacidad para seleccionar y procesar la información y actuar a partir de ella.

Cualquiera de estas dos estrategias (vigilancia y evitación) pueden llegar a ser desadaptativas para la persona, en la medida en que se vuelvan rígidas e incontrolables para la misma. En situaciones de crisis, como la vivida, estas estrategias han podido convertirse en una fuente de sufrimiento para algunas personas, cuyo miedo (a la enfermedad, a la muerte, a la soledad, al contagio...) se ha disparado como respuesta a la situación crítica.

En niños, niñas y adolescentes, estos miedos se manifiestan en forma de miedo no tanto a la propia muerte, si no a la de sus seres queridos, y, sobre todo en las etapas más preadolescentes o adolescentes, a estarse perdiendo «una etapa importante», a desvincularse del grupo de iguales o a perder la pertenencia. En algunos casos, esto está derivando en un aumento significativo de los trastornos de ansiedad y de pánico en este sector de la población, algunos niños y jóvenes están experimentando dificultades para reincorporarse a la escuela y retomar el ritmo.

Cuando el miedo se vuelve incontrolable, es importante tener estrategias para aprender a calmarse y ser la persona quién controle al miedo, y no el miedo a la persona. Además, es interesante aprender a ver los pensamientos que están sosteniendo el miedo o la angustia, y analizar, si realmente son ciertos o si no lo son. Si realmente hay un peligro inminente del que tengamos que escapar, o no.

FORMAS SALUDABLES DE CANALIZAR EL MIEDO.

El miedo, como cualquier emoción, tiene un componente fisiológico (secreción de adrenalina, respiración superficial, aceleración del pulso...), un componente cognitivo (focalización de la atención en el estímulo del miedo) y un componente conductual (huida, bloqueo o ataque).

Para calmar no solo la percepción de la emoción en sí misma, si no la sintomatología que produce (fisiológica, cognitiva o conductual), podemos tomar cualquiera de las vías (fisiológica, cognitiva o conductual) de forma que al calmar una, se calman las otras.

Vía fisiológica de calmar el miedo:

- Profundizando en la respiración, llevando el aire a la zona abdominal e intercostal para contrarrestar el impulso de hacer superficial la respiración y, con esto, calmar el resto de manifestaciones fisiológicas.

Vía cognitiva de calmar el miedo:

- Tomando conciencia de los pensamientos irracionales (que no son verdad) que están sosteniendo el propio miedo. Por ejemplo: «seguro que me enfermo y me muero», «si no salgo hoy, no voy a estar dentro del grupo», «si digo lo que siento, me rechazarán».
- Analizarlos y contrastarlos con la realidad para saber cuánto de reales son, si son poco reales, lograr que pierdan fuerza. Por ejemplo: «¿seguro que no hay otra explicación posible a esto que pienso?», «aparte de enfermar y morirme, ¿qué otras cosas pueden pasar? ««¿yo rechazaría a alguien que me dice lo que siente?».
- Hablar con alguien sobre estos pensamientos irracionales para que pierdan fuerza (cuando escuchamos a otros, podemos atender con perspectiva sus problemas, mejor que con los propios).

Vía conductual de calmar el miedo:

- Vía contrafóbica: que es ir a lo que da miedo, hacer justo eso que nos asusta. Y así, darnos cuenta que no es tan peligroso. MUCHO CUIDADO con esta vía. Nunca forzar a nadie a hacerlo, solo animar.
- Buscar un lugar o una persona donde nos sintamos seguras y protegidas.

TÍTULO DE LA ACTIVIDAD

MIRANDO AL MIEDO

EDAD RECOMENDADA:

De 12 a 16 años de edad.

OBJETIVOS DE LA ACTIVIDAD:

- Aprender sobre la emoción del miedo.
- Aprender a identificar los pensamientos irracionales que sostienen la intensidad de la emoción.
- Aprender a reflexionar sobre dichos pensamientos y con esto, a autocalmarse.
- Aprender a cambiar los pensamientos rígidos por otros más flexibles.

DESARROLLO DE LA ACTIVIDAD:

1) Actividad introductoria: **¿Para qué sirve el miedo/ el estrés o la ansiedad?**

Comenzaremos preguntando sobre cuáles han sido los miedos que más han aparecido en esta crisis sanitaria (normalmente, suele ser más fácil la participación si no se les pregunta directamente sobre sus propios miedos, pero se deja al criterio del profesor/a que es quién conoce a su alumnado).

Después, se planteará la pregunta de «¿para qué sirve el miedo, cuál es su función?», cuyas respuestas se escribirán en un trozo de cartulina que, a su vez, será pegado en un gran panel con el título de la pregunta.

2) Actividad de desarrollo: **Las 3 zonas.**

Es una actividad de escritura individual que consiste en rellenar una tabla con 3 columnas, a partir de la propia emoción de miedo/estrés/angustia/ preocupación... de cada alumno/a (es importante que se aclara que el contenido de la tabla no tendrá que ser compartido con nadie, o al menos, solo con el profesor/a, para que cada alumno/a pueda escribir y analizar sus miedos con confianza).

Las 3 columnas para rellenar corresponden con 3 niveles (3 zonas) de análisis de los propios pensamientos catastrofistas que sostienen los miedos:

- Zona objetiva: aquí se escribirá el hecho o hechos objetivos y concretos que asustan o preocupan (por ej.: hay una epidemia mundial).
- Zona emocional: aquí se escribirán las emociones relacionadas con este hecho (miedo, angustia, terror...)
- Zona del Pensamiento: aquí se escribirán los pensamientos que aparecen cuando nos asustamos mucho con este hecho (me va a tocar a mí, me voy a morir, mis padres van a morir...).

3) Actividad de cierre: **Desinflar el miedo**

Se explicará como las emociones relacionadas con el miedo, se inflan a partir de pensamientos catastróficos y no siempre objetivos. Y se propondrá al alumnado que cada quién, tache de su escrito, aquellos pensamientos que sean poco probables o demasiado dramáticos.

ADAPTACIONES A OTROS GRUPOS DE EDAD

PARA ALUMNADO DE PRIMARIA (A PARTIR DE 2º), SE PROPONE:

Actividad individual introductoria:
Viendo el miedo

Hacer un dibujo abstracto de la emoción de miedo (la pauta puede ser: «si la emoción estuviera formada por colores, rayas y figuras, ¿cómo sería?»).

Actividad individual de desarrollo:
Analizando el miedo

- En el mismo dibujo, escribir palabras o frases relacionadas con algo que ahora mismo nos asuste o nos preocupe.
- Compartir en el grupo algo de lo escrito (siempre de forma voluntaria, NO obligar ni forzar a hablar de lo escrito).

Actividad de cierre:
Desinflando el miedo

Explicar cómo el miedo se infla a partir de pensamientos catastróficos e invitar a recortar de cada dibujo, las palabras o frases relacionadas con hechos muy difíciles de que ocurran.

PARA ALUMNADO DE INFANTIL Y 1º DE PRIMARIA:

Actividad introductoria
(Para comentar en el espacio de la asamblea o similar):
¿Qué es el miedo?

Se pregunta al alumnado si saben lo qué es el miedo y qué es lo que les asusta.

Actividad de desarrollo:
Mirando los miedos

- Recortar imágenes (usando revistas viejas) de cosas que nos asusten.
- Dar un globo a cada alumno/a, quién, tras inflarlo un poco, lo irá rellenando con las imágenes recortadas. El globo simbolizará para cada quién, su miedo.

Actividad de cierre:
Desinflando el miedo

- Se explicará uno de los mejores alivios para cuando nos asustemos mucho: la respiración.
- Se propondrá una visualización en donde imaginen que tienen un globo en el estómago y al inhalar, este se infla, y al exhalar, se desinfla.
- Se invitará a que cada quién haga con su globo lo que más a gusto le deje (pincharlo o pisarlo hasta explotarlo, llevárselo a casa, echarlo a volar...).

Danzando y desanudando ***LA RABIA*** para aceptar lo que no podemos controlar.

Dinámicas para gestionar los conflictos en las relaciones con los demás y con una misma.

LOS CABALLOS

UN CONTEXTO HOSTIL Y UN CANSANCIO GENERALIZADO

Las emociones son una fuerza organizadora y el malestar indica que algo no va bien. Con la pandemia se nos han despertado la tristeza, el miedo y el enfado. Nos han estado informando de que algo no marchaba bien.

Esta situación tan extraña y compleja nos ha colocado en un lugar de impredecibilidad, descontrolado, sin solución a la vista, sacudiendo todas las estructuras seguras.

Hemos estado mucho tiempo temiendo, penando, autocontrolándonos, tratando de llevar con optimismo y solidaridad una situación fuera de lo normal en aras de protegernos, suponiendo poner límites extremos a nuestra pulsión vital, y eso agota, frustra, y además va generando una sensación de injusticia, de hastío.

Necesitamos de la capacidad de soñar e ilusionarnos para ver más allá del presente. Es lo que nos ayuda a movernos en busca de la esperanza, el deseo y el empuje.

En la etapa adolescente en especial es natural sentir el impulso vital de querer empujar ese techo y esas paredes que son los límites. En todo este periodo pandémico con sus diferentes fases y cambios protocolarios y restrictivos, el mundo adolescente se ha puesto patas arriba. Este virus llega a sus vidas en un momento en que palpitan y reivindican sus ansias de expansión y libertad, la contención extrema a la que nos hemos visto abocados, en su caso ha supuesto ir contra natura, contener sus deseos, su búsqueda identitaria en esa relación entre iguales tan necesaria es esta etapa. Es comprensible y, en cierto modo, esperable que algunos hayan estallado antes o después, bien rebelándose en casa, en los centros escolares o en momentos de ocio.

QUÉ ES EL ENFADO

El enfado es una emoción temida, sin embargo, necesaria. El enfado nos mueve a la acción, una respuesta automática en ciertas situaciones es necesaria, por propia supervivencia, pero a menudo nos pasamos de frenada y actuamos de forma reactiva. Una acción más lenta y reflexiva nos puede dar mejores resultados.

Mezclada en esa maraña de emoción, se esconde un gran poder, que es la capacidad para establecer límites que nos permitan cuidarnos y protegernos de abusos o situaciones no deseadas. El enfado puede ser amigo, aliado y motor accesorio de apoyo.

Cuando ponemos el instinto al servicio de la cabeza escuchando al corazón, hay una danza que nos da una base segura ante las incertidumbres y nos permitimos saber que no sabemos.

Dejarnos llevar solamente por el instinto, puede desembocar en expresiones de arrebato descontrolado, que en un primer momento pueden aliviar, pero también pueden acelerarnos e incrementar la furia llevándonos a expresarnos de un modo explosivo y agresivo. Es decir, la expresión no es siempre la solución, es saludable detenerse un momento para reequilibrar y decidir qué expresar y cómo actuar.

En ocasiones el enfado enmascara sentimientos de dolor e impotencia, con frecuencia es una emoción defensiva utilizada como forma de bloquear el estrés, el cansancio u otros sentimientos dolorosos como la vergüenza, la culpa, el miedo o la tristeza. Esto lo hacemos porque expresar el enfado permite liberar tensión física, que otras emociones contienen.

Otras veces, hacemos uso del enfado de forma instrumental (para atemorizar, conseguir algo, infundir respeto, etc.). Lo aconsejable es buscar otras vías y tomar consciencia.

El poder protector del enfado

El enfado se activa cuando valoramos que lo que otra persona hace puede ser catalogado de invasión u obstaculización que no debe permitirse. En principio, sentir rabia es natural, pero se convierte en problema cuando nos autoriza para culpabilizar y castigar con saña o deseo de venganza.

Rosenberg[8] habla de la importancia de no ignorar, sofocar o reprimir nuestro propio enfado, sino más bien al contrario, a ser conscientes de ella y a expresarla de una manera plena y total. Según él, funciona como un despertador que nos avisa de que tenemos una necesidad insatisfecha. Expresarlo plenamente es tener plena conciencia de nuestra necesidad.

[8] Ver: Mershall B. Rosenberg (2000): Comunicación No Violenta. Urano. Barcelona

El uso protector de la fuerza

Cuando se enfrentan dos partes y cada una tiene la oportunidad de expresar plenamente lo que observa, siente, necesita y pide –y cada una muestra empatía por la otra-, por lo general se llega a una solución que satisfaga las necesidades de ambas. O en todo caso, las dos partes pueden ponerse de acuerdo en que no están de acuerdo.

Pero pueden darse situaciones en que no es posible esa oportunidad de dialogar y se imponga el uso de la fuerza para proteger la propia vida o los derechos individuales. En los casos donde parece ser necesario el uso de la fuerza, La CNV exige establecer una diferencia entre el uso protector de la fuerza y el uso punitivo de la fuerza.

Uso protector y uso punitivo de la fuerza: Diferencias

La intención del uso protector de la fuerza es la de impedir daños o injusticias. La intención del uso punitivo de la fuerza es la de que la gente acarree con las consecuencias de su mal proceder. Cuando sujetamos a un niño que corre por la calle, y lo hacemos con la intención de evitarle un daño, hacemos uso de la fuerza protectora. Si le insultamos o le pegamos «por no saber andar como es debido» estamos usando la fuerza punitiva.

Cuando usamos la fuerza con intención protectora nos centramos en lo que intentamos proteger, sin juzgar, culpar ni condenar. El uso protector de la fuerza se basa en el hecho de que hay personas que se comportan de una forma que puede ser perjudicial para ellas o para las demás debido a su ignorancia. El proceso corrector se centra por lo tanto en limitar y educar, no en castigar. El proceso corrector consistiría en eliminar los niveles de ignorancia.
La ignorancia presupone:

a) **No tener conciencia de las consecuencias de los propios actos**

b) **Ser incapaces de ver cómo satisfacer las propias necesidades sin perjudicar a los demás**

c) **Creer que se tiene «derecho» a castigar o a herir a otras personas porque «se lo merecen»**

d) **Abrigar alguna idea errónea, como por ejemplo, que una «voz» ordena que se aplique justicia ejecutando venganza.**

El uso punitivo de la fuerza, por el contrario, busca castigar y hacer que la otra persona sufra con la esperanza de que se arrepienta y cambie. El uso punitivo de la fuerza suele generar hostilidad y refuerza la resistencia hacia la conducta que queríamos propiciar.

El castigo lesiona la buena voluntad y la autoestima y desplaza nuestra atención del valor intrínseco de una acción a las consecuencias externas. Culpar y castigar a los demás no sirve para que tengan las motivaciones que nos gustaría que tuvieran.

LA ASERTIVIDAD

Por asertividad entendemos la capacidad de responder hacia el exterior desde las propias necesidades internas. Suele entenderse como un comportamiento comunicacional maduro, en el cual la persona ni agrede, ni se somete a la voluntad de otras personas, sino que manifiesta sus convicciones y defiende sus necesidades y derechos. Es una forma de expresión consciente, clara y directa, cuya finalidad es expresarnos, o defender nuestros límites, actuando desde un estado interior de autoconfianza, en lugar de una emocionalidad limitante como la ansiedad, la culpa o la rabia. La asertividad permite decir lo que se piensa, y actuar en consecuencia, haciendo lo que se considera más apropiado para uno/a mismo/a,

defendiendo los propios derechos, intereses o necesidades sin ofender a nadie, ni permitir ser ofendido. También se evitan las situaciones que puedan causar ansiedad. La asertividad impide que podamos ser manipulados por los demás. *«Es un factor decisivo en la conservación y el aumento de nuestra autoestima»*. Nerea Miranda (2012)

Para aprender a expresar sanamente nuestra ira, nos conviene cambiar el: «Estoy enfadado(a) porque ellos...» por «Estoy enfadado(a) *porque necesito...*»

Culpar y castigar a los demás son expresiones externas del enfado. Si queremos expresar plenamente nuestra ira, el primer paso consiste en desvincular a la otra persona de cualquier responsabilidad con respecto a ella. En lugar de esto, procederemos a tomar plena conciencia de nuestros sentimientos y necesidades. Es más probable que podamos satisfacer nuestras necesidades si las expresamos que si criticamos, culpamos o maltratamos a los demás.

PASOS A TENER EN CUENTA PARA COMUNICARNOS DE MANERA ASERTIVA:

1. Observar los hechos sin juzgar.
PARAR y RESPIRAR

El primer paso consiste en efectuar una pausa y no hacer nada salvo respirar. Hay que abstenerse de culpar o atacar a la otra persona.

«Observar sin juzgar es la forma más elevada de inteligencia humana».
Krishnamurti

- Describiendo lo que has observado sin añadir ninguna evaluación personal aumentarás las probabilidades de que te escuchen.
- Transformar tus interpretaciones en simples observaciones te ayudará a responsabilizarte de tus reacciones tomando tus necesidades como el origen de tus sentimientos en lugar de culpabilizar a los demás.

2. Identifica y responsabilízate de tus sentimientos. AUTOCONCIENCIA

A continuación, identificaremos qué sentimientos han provocado nuestra ira. Por ejemplo, hemos oído un comentario hiriente que creemos ha sido hecho con la intención de mortificarnos o discriminarnos. Esto nos provoca rabia. Si escuchamos, oiremos en nuestro interior pensamientos del tipo: «Lo han dicho para herirme, no hay derecho».

- Tus sentimientos son la única realidad que no admite discusión. Si te sientes triste, ¿alguien puede convencerte de que estás alegre? No, tu tristeza es real.
- La clave es centrarse en describir tus sensaciones internas en lugar de explicar tus pensamientos o interpretaciones de los actos de los demás. Por ejemplo: «Me siento solo» describe una experiencia emocional tuya, mientras que «Siento que no me quieres» es una interpretación de los sentimientos de la otra persona, y como tal puede estar equivocada.

3. Encuentra tus necesidades no satisfechas. DETECTAR NECESIDAD

El siguiente paso consiste en centrarnos en las necesidades insatisfechas que hay tras esos pensamientos. Por ejemplo: «Necesito que la gente me acepte y me duele cuando creo que me rechazan».

- Es el paso más difícil, pero también la llave de la comunicación asertiva.
- Cuando no entiendas los motivos de alguien para hacer o decir algo, para enfadarse o deprimirse, pregúntate qué necesidad no cubierta puede haber detrás. O mejor aún, pregúntale qué necesita realmente.
- Nuestras necesidades son el motor de nuestro comportamiento, y las críticas que la gente emite son el reflejo de que no las ha satisfecho. Si alguien te dice «Es que nunca me escuchas» lo que quiere comunicar

realmente es que su necesidad de comprensión no está cubierta. Si tu pareja te recrimina que te importa más tu trabajo que ella, lo que en realidad te está diciendo es que necesita más afecto.

- Esta es la fase más difícil de la comunicación asertiva porque no estamos educados para identificar y expresar nuestras necesidades, sino para juzgar a los demás cuando no las respetan.

4. Haz una petición activa y concreta. COMUNICAR de FORMA ASERTIVA

Abriremos ahora la boca y expresaremos plenamente nuestro enfado, si bien ahora transformado en unas necesidades y unos sentimientos vinculados a ellas. Sin embargo, expresar estos sentimientos requiere mucho valor. Cuesta poco exclamar: «¡Eres un impertinente!» pero puede asustarnos ahondar en nuestra vulnerabilidad y decir: «Esos comentarios me duelen profundamente, porque necesito sentirme aceptado(a) y, de hecho, me gustaría serlo. Me gustaría que me dijeras qué te parece todo esto que te digo».

- Consiste en expresar claramente lo que quieres o esperas de los demás.
- Identifica qué comportamiento lograría satisfacer tu necesidad no cubierta, y exprésalo con detalle para que la otra persona pueda decidir si quiere ayudarte a cubrirla.
- Lo mejor de todo es que al haber expuesto previamente tu necesidad no cubierta en el paso 3 habrás creado una conexión empática.

- Habitualmente cometemos dos errores al hacer peticiones:
    - Decir lo que no queremos en lugar de lo que sí queremos
    - Concretar poco y dejarlas abiertas a la interpretación de los demás

Ejemplo: «No me gusta que llegues tarde» no es ni concreto ni comunica la acción que esperas de alguien. «Me gustaría que fueras puntual» expresa tu deseo, pero tampoco lo especifica. Sin embargo «¿Cómo crees que puedo conseguir qué llegues 5 minutos antes a las reuniones?» sí que informa exactamente del siguiente paso que esperas en esa persona.

- Céntrate en lo que quieres y sé lo más específica posible. Convierte tus peticiones en acciones concretas que los demás puedan realizar. Cuanto más clara seas, más probabilidades tendrás de que satisfagan tus necesidades.
- Por último, cuando hagas una petición, asegúrate de que en ningún momento se convierte en una exigencia. De lo contrario no estarás empatizando con la otra persona, sino demostrándole que antepones tus necesidades a las suyas. Para ello es importante realizar las peticiones en forma de pregunta.
- Cuando, a pesar de todo esto, te encuentres con un no. Entonces puedes continuar dialogando para encontrar nuevas posibilidades que os permitan satisfacer las necesidades de ambos o tomar otra decisión.

La parte más importante de aprender a vivir el proceso que hemos analizado consiste en tomarnos el tiempo necesario. Es posible que nos cueste mucho desviarnos de conductas habituales en nosotros que unos procesos de condicionamiento han convertido en automáticas, pero si queremos vivir de acuerdo con nuestra escala de valores (es decir, asumir posturas no violentas en la vida) debemos tomarnos el tiempo que haga falta para canalizar nuestra propia ira de forma adecuada. Juzgar a los demás y echarles las culpas ha pasado a convertirse, para nosotros, en una segunda naturaleza. Si queremos practicar una comunicación menos violenta y beneficiarnos de sus ventajas, debemos proceder con lentitud, reflexionar antes de hablar y, a menudo, limitarnos a respirar profundamente y guardar silencio. El aprendizaje del método y su aplicación requieren tiempo.

ESTILOS COMUNICATIVOS. REPASO PRÁCTICO

Antes hablamos del uso protector o uso punitivo de la fuerza. Ahora vamos a explicarlo de forma sencilla a través de los 3 estilos de comunicación: pasivo, agresivo y asertivo. Comunicarnos de forma asertiva es, sin duda, el ideal pero en ocasiones es fácil caer en estilo pasivo o agresivo.

El pasivo podemos representarlo con un ratón que se queda bloqueado, asustado, encogido o huye por alguna inseguridad.

Para el estilo agresivo ayuda visualizar un dragón que ruge, grita, destruye fieramente incluso lo propio, ya que le invade una rabia descontrolada que no le permite razonar.

Vamos a identificar de forma rápida y práctica cuando estamos haciendo uso de uno u otro estilo, o cual es el estilo que está utilizando la persona que tengo en frente de forma que me pueda situar y tomar decisiones en consonancia para autorregularnos y cuidarnos.

ESTILO PASIVO. EL RATÓN

- **Definición:** No tener capacidad de expresar abiertamente sentimientos, pensamientos, opiniones, necesidades. Restan importancia a lo que quieren y trasgreden sus propios derechos.
- **Comunicación no verbal:** Contacto visual relativamente escaso, el tono de voz bajo, las respuestas cortas o con poca relación con lo que se habla y un lenguaje no verbal que expresa actitud a la defensiva o inseguridad.
- **Comunicación verbal:** Quizás, supongo, eh, no te molestes, me pregunto si...

ESTILO AGRESIVO. EL DRAGÓN

- **Definición:** Defender los derechos individuales sin tener en cuenta al resto de las personas. No se intenta tanto comunicar información valiosa que uno tiene, sino más bien tener un efecto concreto en la otra persona o en quienes observan la interacción, para ganar poder.
- **Comunicación no verbal:** Que expresan enfado u hostilidad. Por ejemplo, tono de voz elevado, tensión de los músculos, postura intimidatoria, habla rápida, etc.
- **Comunicación verbal:** haz, deberías

ESTILO ASERTIVO. ARMONIZA EMOCION - PENSAMIENTO

- **Definición:** Personas que expresan claramente sus necesidades, sentimientos y opiniones respetando al resto de las personas. Comunican de manera honesta y transparente, sin intentar dominar a la otra persona. Se considera que este es el estilo de comunicación más deseable para la mayoría de situaciones.
- **Comunicación no verbal:** Contacto visual, habla fluida, gestos firmes, postura erecta.
    - Prestar atención a nuestra voz: Básicamente porque es el vehículo de transmisión del mensaje. Si no la utilizamos correctamente las mercancías no llegan, es decir, que el mensaje al final no llega.
- **Comunicación verbal:**
    - Mensajes en primera persona: pienso, siento, quiero, hagamos...
    - Preguntas: ¿qué piensas?, ¿qué te parece?, ¿cómo podemos resolver esto?

LA RESOLUCIÓN CONJUNTA DE PROBLEMAS

La resolución conjunta es un proceso de diálogo por el que dos o más personas buscan alternativas frente a un problema, con el fin de encontrar soluciones que satisfagan a todos. Es una herramienta para el entendimiento y la convivencia. Cada vez es más usado en el mundo de los negocios, de la política y otros ámbitos. Parte de la base de que la convivencia es mejor cuando todos colaboran y se las ingenian para encontrar salidas a las diferencias de opinión, de necesidades y de gustos. El objetivo es que todos puedan estar lo mejor posible, aceptando que los demás también tienen derecho a sentirse cómodos.

La hipótesis de partida para una resolución conjunta es que «podemos ganar los dos si unimos nuestras mentes para encontrar alternativas tolerables para ambos» Una variante de lo anteriormente expuesto es: «O ganamos los dos, o no hay trato».

EJERCICIOS PARA TRABAJAR SOBRE EL MANEJO DEL ENFADO

OBJETIVOS:

- Aprender sobre la emoción del enfado.
- Aprender herramientas para calmar la intensidad emocional y autorregularse.
- Aprender a identificar necesidades personales.
- Aprender las bases para una comunicación asertiva.

Las dinámicas se pueden profundizar indagando en una de ellas cada sesión o dividir en dos bloques como aquí se plantea.

1ª SESIÓN.

Dinámica: Autoconciencia corporal. 20-30 minutos.
Vamos a invitar al grupo a conectar con el cuerpo a través de una relajación guiada. Para ello, será importante rebajar los estímulos del ambiente hasta generar un clima en calma.

Podemos sugerirles que coloquen ambas plantas de los pies conectadas al suelo, soltar brazos y piernas, hombros... Les indicaremos que realicen tres respiraciones profundas tomando aire por la nariz y soltándolo por boca o nariz lentamente. Cada persona va a tratar de recordar alguna situación que le genera enfado o que le enfadó en su momento, les pedimos que recuerden los detalles (dónde estaba, como estaba colocada la otra persona o personas, qué se decían, cual fue el momento más tenso o difícil, que intente revisar cómo se le pone el cuerpo pensando en ello, donde se acumula la tensión, etc).

Damos algo de espacio a cada nueva pregunta. Para finalizar esta visualización les colocaremos en silencio una hoja delante y pinturas (o procuraremos que las tengan preparadas ya de antes) y les pediremos que abran lentamente los ojos, escojan un color y dibujen dejándose llevar por su mano sin levantarla, a poder ser formas no figurativas (que no se reconozcan), que no piensen, simplemente dibujen libre. Solamente podrán levantar la mano para cambiar de color o si han terminado. Después les pediremos que escriban palabras por el dibujo, sin

detenerse, sin pensar, escritura automática, con lo que les venga, pueden aparecer palabras sin sentido. Por último les pedimos que le pongan un título, con opción a que no lo tenga, en su caso. En toda esta dinámica les invitamos a que dejen fuera los juicios, que se relajen y traten de disfrutar del proceso.

*Si resulta complicada de aplicar la visualización se puede invitar a conectar con el enfado a través del barro. En etapa infantil será más adecuado. En este caso les animaremos a que amasen el barro, informándoles de que es su enfado, lo manipularan libremente y después le pondrán un título.

Otras opciones en caso de bloqueos, vergüenzas, etc en adolescentes puede ser realizar escritura automática en papel tras la visualización.

Detectar la necesidad. 20-30 minutos
Colocamos un montón de revistas y/o imágenes ya impresas a mano, tijeras, pegamento de barra, y les lanzamos las siguientes preguntas:

¿Qué necesito? ¿Me lo puedo satisfacer yo misma/o? ¿Qué recursos tengo? ¿Necesito ayuda para conseguirlo? ¿A quién se lo puedo pedir?

Les explicamos que primero recolectaran imágenes y/o palabras que les conecten con sus recursos y propósito. Irán confeccionando con la técnica del collage su viaje hacia el propósito pegando esas piezas escogidas en un folio o cartulina individual.

En infantil imprimir imágenes concretas sobre posibles recursos (familia, deporte, naturaleza, respiración, amistades, abrazo, llorar, gritar, dormir, bailar, jugar, leer, pintar...)

Rueda final. 15minutos.
Al finalizar estas dos dinámicas compartiremos mostrando los dibujos/pieza de barro y collage o bien comentando el proceso: donde sentimos el enfado, cómo se nos pone el cuerpo, cómo nos gestionamos cuando sentimos esos cambios, qué situación nos ha venido a la mente, qué dificultad encontramos, cómo haríamos si se volviera a repetir, qué limites estableceríamos, como nos expresaríamos, etc.

En Primaria y Secundaria existe la posibilidad de que compartan primero en parejas o grupos pequeños para generar más intimidad y facilitar la participación. Teniendo en cuenta que esta alternativa supone 10-15minutos más.

2ª SESIÓN. Comunicación asertiva.

Recordamos lo realizado la sesión anterior y comentamos que esta segunda sesión trabajaremos sobre la misma situación conflictiva u otra diferente, si les apetece cambiar.

Cartas curativas. 20-30 minutos
Primero les invitaremos a que escriban una carta visceral, automática, dirigiéndose hacia la persona con la que han tenido o tienen conflicto, sin que entre el juicio, dándose permiso a expresar su enfado en crudo, soltar lo que les viene, sin filtro. Después escribirán una segunda carta con cierto orden y suavizando. Por último, redactarán una tercera carta más cuidada, siguiendo las pautas para una comunicación asertiva.

Esta carta pueden entregarla o no, aquí se plantea únicamente como dinámica para entrenar la autogestión del enfado y mirada asertiva. De hecho, solo con la actividad, es probable que hayan aligerado carga emocional respecto al conflicto que les preocupa y les facilite la gestión futura de esa dificultad planteada.

Rol playing con un teatro foro. 40 minutos.
Se comparten varias situaciones en las que individualmente se haya sentido enfado y no se hayan quedado satisfechas. Ya sea por callar o por haber explotado sin control. Se llevarán a escena por subgrupos, explicándoles que serán escenas cortas en las que se vea claro el conflicto y el final desagradable o incómodo para alguna de las partes. Trataremos de que sean diversas (por ejemplo una de confrontación con la familia, otra en contexto escolar y la tercera en un grupo de ocio). Después daremos la opción a que se abra foro en el grupo grande y que se propongan posibles alternativas en el desarrollo de la escena de forma que se puedan ir explorando otros escenarios posibles. Integrando el enfado como aliado, llegando a gestionarlo y comunicar la necesidad de forma asertiva.

Las propuestas alternativas pueden nombrarse y compartir de forma hablada, o bien accionarlas, llevarlas a la escena. Con esta segunda opción, reiniciaríamos la escena y las personas del público que vean posibles modificaciones en positivo hacia una comunicación asertiva, podrán decir STOP y desde la pausa de la escena, entrar a actuar sustituyendo a uno/a de los/as actores/actrices. Se continuará desde el punto del STOP y el resto de personajes reaccionarán a la nueva actitud o comentario, tono, postura... que integra esta persona en ese papel dentro del teatro.

Para finalizar es interesante comentar si se han apreciado diferencias, qué hay de rescatable, si creen que es realista, si les ha ocurrido alguna vez algo similar, lo ven útil, etc.

EL TIPPI
Y LA COMUNIDAD

VIVIENDO LA ALEGRÍA DEL REENCUENTRO.

Un lugar en la Familia, un lugar en la Tribu, un lugar en la Escuela, un lugar en el Mundo. El sentido de pertenencia es la necesidad que experimentamos de ser aceptados en los grupos de los que formamos parte. «Eres uno de nosotros».

Una de nuestras mayores equivocaciones es creer que somos individuos aislados.

Cada uno de nosotros forma parte de un sistema. A él pertenecemos, en él estamos vinculados y en él tenemos un sitio.

En este último tiempo, hemos experimentado hambre de caricias. El confinamiento y las medidas de seguridad para contener la propagación del virus, nos han aislado y disminuido nuestros contactos, mermando las caricias que damos y recibimos de todo tipo. Necesitamos del otro para construirnos, para reconocer quienes somos y desarrollar nuestro ser en construcción e ir enfocando nuestros propósitos.

- Los niños necesitan vincularse, en primer lugar, con su familia, y desde ahí, tienen que aprender a integrarse en grupos cada vez más amplios y complejos (escuela, grupos de amigos, trabajo, grupos de participación social, etc.)
- La Escuela, favoreciendo la pertenencia del niño a la familia y a su grupo de iguales, ayuda a su posterior integración en los demás círculos donde se desarrollará su vida. Puente a su ser social.

Entre las tribus del norte de Natal, Sudáfrica, el saludo más común, equivalente a nuestro «hola», es la expresión sawu bona. Significa literalmente ***«TE VEO».***

Los miembros de la tribu responden diciendo sikkhona, ***«estoy aquí»***.

[1] Marianne Franke «Eres uno de nosotros».

El orden del diálogo es importante: mientras no me hayas visto, no existo. Es como si al verme, me dieras la existencia.

En la cultura zulú se dice: ***«Una persona es persona a causa de los demás»***

La primera palabra es ***«Hola»*** (te veo, existes para mí).

Todo lo que crece, para arraigar bien, precisa de un entorno protector.

La alegría, al amor y la paz son el resultado de la confianza. La base segura, la experimentamos cuando sentimos que tenemos un lugar en la comunidad, y contamos con otros que nos miran y reconocen tal cual somos.

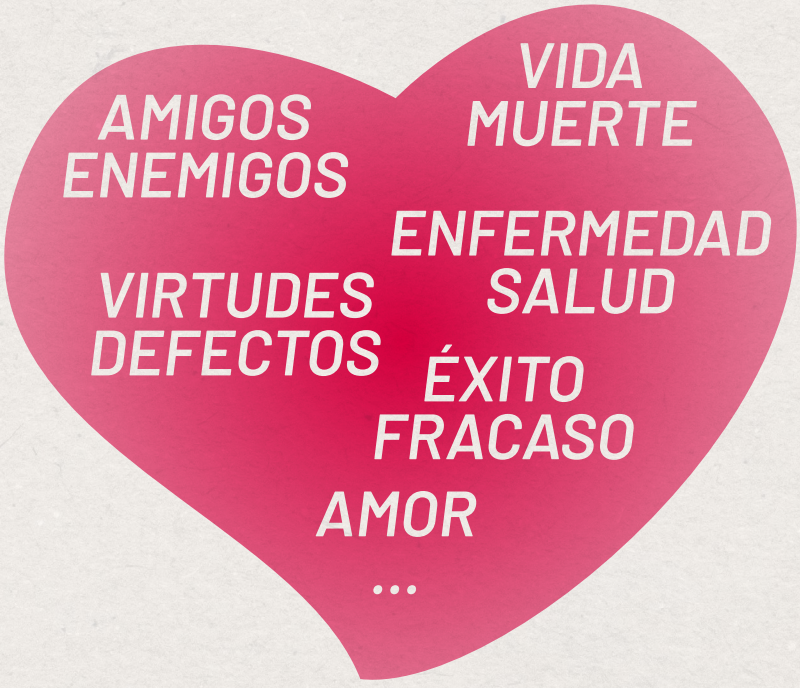
Las nuevas generaciones están conectadas con las anteriores por lazos invisibles.

Los comportamientos de las generaciones posteriores reflejan los conflictos que las generaciones anteriores temen afrontar o no saben resolver. Los niños y los jóvenes nos enseñan aspectos de nosotros que normalmente no queremos ver.

Las generaciones adultas actuales estamos descontentas con la vida, no sabemos por qué nos toca sufrir y no confiamos demasiado en el poder del amor. Casi no creemos en nada. Hacemos muchas cosas simplemente porque los demás las hacen y, aunque tenemos medios materiales, no siempre encontramos razones suficientes para vivir con agradecimiento la vida que tenemos.

Tomar conciencia de lo que ocurre dentro de nosotros los adultos, favorece el desarrollo de los niños y las niñas. Cuando empezamos a ver lo nuestro, y lo aceptamos aunque no sepamos cómo resolverlo, les liberamos de una carga.

Si mejoramos ahora la conciencia de lo que somos, asentimos a lo que nos toca, confiamos en nuestra llamada interior y nos decidimos a ir tras nuestros sueños, se beneficiarán nuestros nietos (Somos el sueño de nuestros abuelos y abuelas).



INCLUIR LAS LUCES Y LAS SOMBRAS COMO PARTE DE LA VIDA DA SOSTÉN Y ENFOQUE PARA HACER FRENTE A LAS INCERTIDUMBRES.

«El movimiento una y otra vez es en lugar de Excluir, Incorporar. Al respecto, una observación sorprendente. Cuando incorporamos lo que habíamos rechazado o es doloroso, lo que me genera culpa o por lo que nos sentimos injustamente tratados, lo que fuese... no todo cabe en nosotros cuando lo incorporamos. Hay algo que permanece fuera. Al consentir plenamente, lo que se internaliza en nosotros es sólo la fuerza. Lo demás simplemente queda fuera. La escoria queda fuera y las brasas penetran en nuestro corazón».

DINÁMICAS Y RITUALES PARA CERRAR CICLOS Y PARA CELEBRAR EN COMUNIDAD.

TÍTULO DE LA ACTIVIDAD: Ritual del fuego

EDADES RECOMENDADAS:
De 0 a 99 años.

OBJETIVOS DE LA ACTIVIDAD:

1. Aprender a detectar los malestares emocionales.
2. Aprender a soltar los asuntos emocionales que pesen.
3. Aprender a honrar las pérdidas, recordándolas con amor.
4. Aprender a usar el cuerpo y la danza como vía de encuentro, celebración y disfrute.
5. Aprender, vivenciar y valorar la importancia del encuentro comunitario con personas de diferentes edades y procedencias.

DESARROLLO:
Previos y consideraciones a tener en cuenta:

- Resulta conveniente que en toda la actividad se juegue con la música y el ritmo. Así, podría haber música en directo o grabada que acompañe y sostenga las actividades, el movimiento y la danza*.
- Se pide a cada persona que traiga de casa o se deja un tiempo al comienzo donde se le da materiales y tiempo para que escriba, pinte, dibuje o represente lo que le gustaría soltar que en este momento le pesa y nota como un freno o una carga para seguir adelante con la vida.

Actividad introductoria:
Detectar los malestares emocionales.
«Anudar y desanudarse»
Se divide al grupo grande en pequeños grupos de afinidad, familia o procedencia. A continuación, se les propone que, usando ovillos de lana, se anuden allí en el cuerpo donde sienten que últimamente se están bloqueando, o les aparece el malestar emocional o físico. Irán nombrando de uno en uno donde aparece el malestar o bloqueo (garganta, mandíbula, corazón, estómago, rodilla, un brazo...), y los demás del grupo le irán anudando allí donde lo siente.

A continuación, cada persona, se mueve, retuerce, salta, y busca herramientas (tijeras...), para ir soltando los nudos, y las lanas que rodeaban sus puntos de vulnerabilidad y dolor emocional. Deshaciendo los bloqueos y dejándolos en el suelo. Si alguna zona o nudo no puede de forma autónoma, también puede solicitar la ayuda al grupo.

Actividad de desarrollo:
El fuego

El ritual del fuego comienza con los y las mayores de la comunidad encendiendo el fuego, como una forma simbólica de honrar su experiencia y sabiduría.

Después, y en gran círculo alrededor de la hoguera, cada persona se va acercando a la misma a soltar en el fuego las lanas que le apretaban, hojas escritas explicando aquello de lo que cada quién se quiere deshacer (como símbolo de soltar y dejar ir, malestares emocionales o corporales) o papeles de trabajo o de estudio que representan ciclos acabados.

Hecho esto y ya con el fuego crecido y calentando el ambiente, comienza el momento de la danza y la celebración alrededor de la hoguera. Para ello, puede resultar conveniente guiar dicha danza con movimientos fáciles de seguir y adaptables a cualquier corporalidad, que permitan a su vez, la espontaneidad y la improvisación. Es decir, que sirvan de estímulo para propiciar la danza de cada persona.

Una posible secuencia para entrar en la danza, celebrar con ella y poner un cierre, podría ser:

1. Comenzar con movimientos de calentamiento del cuerpo: frotarse, masajearse, darse golpecitos.
2. Hacerse cada quién una «limpieza», imaginando que nos damos una ducha limpiando con las manos, por todo nuestro cuerpo. (Empezando desde arriba hasta abajo, nos frotamos con las manos y recogemos lo que ya no sirve, lo lanzamos al fuego del centro. Agradecer y soltar.)

3. Aquí y ahora. Cada cual se va amasando con mimo diferentes partes del cuerpo de arriba a abajo. Hasta llegar a los pies y enraizar.
4. Marcar el ritmo con los pies, con cada pisada, logrando unirnos en un mismo ritmo grupal. No perderlo hasta el final de la actividad.

5. Movimientos a favor de la vida (tomar, compartir, celebrar, movilizar...) Comenzando por la(s) guía(s) y siguiendo el orden del círculo, cada persona inicia un movimiento simple (sin perder el ritmo grupal) que el resto deberá imitar, hasta que todas las personas hayan iniciado movimiento. Permitir y animar los sonidos, los gritos, los cantos.
6. Aquí, y dependiendo de cómo esté la energía grupal, del tiempo disponible y de los objetivos a perseguir, puede dejarse un tiempo para la danza espontánea.
7. Finaliza la danza con todas las personas cogidas de las manos bailando o moviéndose juntas, y cantando o gritando al unísono.
8. Cierre de la celebración. Llevar ese ritmo de alegría y celebración paulatinamente a algo más pequeñito. Acabaremos con las manos en el corazón, acompañando el latido. Llevando ese movimiento expansivo y de celebración, a favor de la vida a algo sutil, más interno. Que nos recuerde que ese sostén en la comunidad y esa fuerza continúan ahí, en el corazón, como una brújula interna a la que siempre podemos recurrir y escucharnos.

BIBLIOGRAFÍA

BERNE, E. (1982); *Juegos en que participamos.* Diana. México.

BISQUERRA, R. (2003); *Educación emocional y competencias básicas para la vida.* Revista de investigación Educativa. Vol. 21.Nº1. pp.7-43.

BOAL, A. (2002); *Juegos para actores y no actores*. *Teatro del oprimido.* Editorial Alba.

BOQUÉ, MARIA CARME (2020); *Prácticas restaurativas para la prevención y gestión de los conflictos. 20 círculos de la palabra y una Asamblea en el aula.* Editorial NARCEA.

CSIKSZENTMIHALYL, M. (1999); *Aprender a fluir.* Editorial Kairos.

CHAPMAN G., CAMPBELL, R. (2000); *Los 5 lenguajes del amor de los niños.* Editorial Unilit.

CORNEJO, L. (2000); *Manual de terapia gestáltica aplicada a adolescentes.* Editorial Desclée de Brower.

CORTINA, M., HERRAN, A. (2006); *La Muerte y su didáctica. Manual para educación infantil, primaria y secundaria.* Madrid Universitas.

ELLIS, A. (2003); ***Manual de Terapia Racional Emotiva.*** Editorial Desclee.

FEIJOO, P. (2020); *Usar tu cuerpo para equilibrar tu mente y potenciar los efectos de tu terapia.*
Ediciones Pilar Feijoo. Colección sextante.

FEIJOO, P. y PARDO, A. B. (2003); *Muerte y Educación.*
Revista de Investigación e Innovación Educativa Tarbiya nº33. Madrid.

FEIJOO, P. y PARDO, A. B. (2004);
La Escuela una amiga en el Duelo.
Revista Aula de Innovación Educativa nº122. Madrid.

FUNDACIÓN SPLORA (2020); *Organización de centros.*
SPACIO DE VUELTA. Valladolid.

GALLEN M.A. y NEIDHART H. (2000); *El eneagrama de nuestras relaciones. Serendipity.*
Desclee De Brouwer. Bilbao.

GARCÍA PÉREZ, E.M. y MAGAZ LAGO,A. (1998); *Ratones, dragones y seres humanos auténticos: estrategias para aumentar la autoestima de jóvenes y adolescentes.* Grupo Albor-Cohs. División Editorial.

GREENBERG, L. (2000); *Emociones una guía interna.*
Editorial Desclee de Brower.

HELLINGER, B. (2006); *Después del conflicto, la paz*.
Alma Lepik. Buenos Aires

HELLINGER, B. (2006); *Los órdenes del amor.*
Barcelona. Herder.

JEFFERS, S. (2020); *Aunque tenga miedo hágalo igual. Técnicas dinámicas para convertir el miedo, la indecisión y la ira en poder, acción y amor.*
Editorial Swing.

KUBLER-ROSS (2017); Sobre la muerte y los moribundos: Alivio del sufrimiento psicológico. Penguin Random House grupo editorial.

LEVI, N. (2000); La sabiduría de las emociones. Barcelona. Plaza&Janes Ediciones.

MACY, J. y JOHNSTONE, C. (2018); Esperanza activa. Cómo afrontar el desastre mundial sin volvernos locos. Ediciones La Llave.

OAKLANDER, V. (1998); Ventanas a nuestros niños. Editorial Cuatro vientos.

OAKLANDER, V. (2006); El tesoro escondido. La vida interior de niños y adolescentes. Editorial Cuatro vientos.

PARELLADA, C. y TRAVESET, M. (2016); Las redes sutiles de la educación. Las ideas clave de la pedagogía sistémica multidimensional. Editorial Octaedro.

PUNSET, E. (2020); Fuertes, libres y nómadas. Propuestas para vivir en tiempos extraordinarios. Editorial Planeta.

ROSENBERG, M.B. (2013); Comunicación No Violenta. Un lenguaje de vida. Gran Aldea Editores

ROSENBERG, M. B. (2011); Resolver los conflictos desde la comunicación no violenta. Gran Aldea Editores.

ROSENBERG, M.B. (2000); Comunicación no violenta. Urano. Barcelona.

SIEGEL, D. J. (2019); Tormenta cerebral. El poder y el propósito del cerebro adolescente. Alba editorial.

STERN, A. (2008); *Del dibujo infantil a la semiología de la expresión. Iniciación a otra mirada sobre el trazo.* Editorial Samaruc.

WARD, B. et al. (1993); *Good Grief: Exploring feelings, loss and death with over elevens and Adults.* ISBN 1 85302 161 X.

WILD, R. (2006); *Libertad y límites. Amor y respeto: Lo que los niños necesitan de nosotros.* Editorial Herder.

WOLFET, A. (2001); *Consejos para niños ante el significado de la muerte,* Barcelona. Diagonal.

Cuentos:

Barrios, E. (1991); AMI. ***El niño de las estrellas.*** Editorial Errepar.

Bennett, J. (1997); *El libro de las virtudes para jóvenes*. Editor Javier Vergara.

Cordero, M. Á. (2008); *Cuentos que nos unen.* Editorial Alma Lepik.

Cortina, M. (2001); *¿Dónde está el abuelo?* Editorial El triciclo.

D´Allance, M. (2001); *«Vaya rabieta» .* Editorial Corimbo.

Fisher, R. (1989); *El caballero de la armadura oxidada.* Ediciones Obelisco.

Ibarrola, B. (2008); Cuentos para sentir.
Ediciones SM.

Llenas, A. (2015); Vacío. Editorial Barbara Fiore

Mateo, R. (2015); Un día todo cambió.
Asociación Goizargi.

Mundy, M. (1999); Cuando me enfado. Mensajes sobre el mal humor. Editorial San Pablo.

San José, B. (2021); Como Pez en el agua.
Un cuento para que los niños duerman y los adultos despierten.

Teckentrup, B. (2013); El árbol de los recuerdos.
Nubeocho ediciones.

Thor, A. y Jönsson M. (2016); La niña de muy lejos.
Editorial Gato Sueco.

Tirado, M. (2020); El hilo invisible.
Penguin Random House Editorial.

Agradecimientos

A todas las personas que han hecho posible la creación de este kit de cuidados.

Personal del Servicio de Prevención de Educación del Gobierno Vasco,
Equipo de Sorkari,
IES Uribe Kosta,
Torre Loizaga,
Osabere Aurre Etxea,
2 Corazones y 7 Rayas,
y un montón de gente de todas las edades que ha acudido en nuestra ayuda.

Gracias de corazón

KIT DE CUIDADOS

PARA COMPENSAR EL DESGASTE DE LOS PROFESIONALES DE LA ESCUELA.

EUSKO JAURLARITZA
GOBIERNO VASCO
HEZKUNTZA SAILA
DEPARTAMENTO DE EDUCACIÓN

SPRL LAPZ
Servicio de Prevención Riesgos Laborales
Lan Arriskuen Prebentzio Zerbitzua

Sorkari
PSICOLOGÍA Y FORMACIÓN
PSIKOLOGIA ETA PRESTAKUNTZA