



JARDÍN DE LAS EMOCIONES

¿CUÁL ES LA ESTRUCTURA BÁSICA DEL PLAN DE ACOGIDA

Y CUIDADO EMOCIONAL EN LA NUEVA PRESENCIALIDAD?

Reyes Aragón
Compañía de María,
Marianistas

Alexandra De Santos Torrejón
Con la Oreja de Colores, Madrid

Mar Sánchez
Jefa de estudios en Escuela
Infantil Gaia, Madrid

Mentor: Juan de Vicente Abad

INTRO

UNA INICATIVA DE

COTEC COMISIÓN
NACIONAL
DE LA INNOVACIÓN

COLABORADORES
escuela21

#LAESCUELALO PRIMERO

A partir de la observación de nuestros alumnos, hemos constatado cómo existe una necesidad personal y social de expresar los sentimientos que pueden estar surgiendo en la convivencia durante el patio.

Por este motivo, consideramos que es necesario elaborar un **plan de acción para cuidar las emociones** con el fin de que los alumnos desarrollen un trabajo personal de autoconocimiento y gestión emocional, que propicie una mejora en la convivencia y un aumento de cohesión grupal fomentando la participación al gran grupo en momento de Covid-19.

El aprendizaje es emoción y es necesario cuidar la competencia emocional de nuestros alumnos para fomentar su desarrollo personal y académico. Vemos la necesidad de que los alumnos **aprendan a identificar sus emociones agradables y desagradables**. Y poder así, construir un lenguaje común en toda la comunidad educativa.

Hemos partido de una escucha activa a nuestros alumnos para ofrecerles las herramientas emocionales necesarias para una interacción sana en un contexto de pandemia.

Queremos **transformar esta situación negativa de pandemia en una oportunidad de crecimiento** porque las emociones son grandes tesoros.

¿QUÉ ES?

La nueva normalidad escolar y las medidas sanitarias tienen una implicación seria en los momentos de descanso de los alumnos y esto provoca o altera las emociones.

Este juego de cartas ayudará a los profesores de Educación Infantil, Primaria y Secundaria a trabajar la gestión de las emociones tanto a nivel individual como grupal, agrupándolas desde el principio en agradables y desagradables.

El profesor parte de la observación directa de los alumnos en el momento de patio.

El principal objetivo del profesor es crear un contexto de diálogo con sus alumnos para que puedan expresar lo que sienten utilizando para ello un lenguaje común y ofreciéndoles herramientas para la gestión de dichas emociones.

OBJETIVO

- Trabajar la puesta en común de las emociones que experimentan los niños en el momento de patio.
- Fomentar un trabajo de autoconocimiento y gestión emocional.
- Desarrollar la resiliencia de nuestros alumnos, aprendiendo a disfrutar de los momentos de patio a pesar de las restricciones.
- Aprender herramientas que permitan transformar una emoción desagradable en una emoción agradable, mejorando los niveles de aceptación de la nueva realidad, frente a una actitud de resignación.
- Encontrar nuevas vías de comunicación y relación, aprendiendo nuevos juegos y, con ellos, saliendo de su zona de confort, permitiendo una transformación interior y social.
- Mejorar la calidad del tiempo libre del alumno.
- Crear una rutina de diálogo emocional para fomentar el sentido de pertenencia al grupo.

A QUIÉN VA DIRIGIDO

Tutores y profesores de alumnos de Educación Infantil, Primaria, Secundaria y Bachillerato, con el objetivo de ayudarles en la gestión de sus emociones.

RECURSOS y ALIANZAS

- Administración educativa.
- Equipo directivo (proyecto de centro).
- Todo el equipo de profesores.

UNA INICIATIVA DE

COTEC
COOPERACIÓN
TECNOLOGICA
PARA LA INNOVACIÓN

COLABORADORES
escuela21

#LAESCUELALO PRIMERO

¿QUÉ HACER?

UNA INICATIVA DE

COTECA
CENTRO DE OPORTUNIDADES
TECNOLOGICAS PARA LA INNOVACION

COLABORADORES
escuela21

#LAESCUELALO PRIMERO

Material del juego:

(1) Una carta presentación: La nueva normalidad escolar y las medidas sanitarias tienen una implicación seria en los momentos de descanso de los alumnos y esto provoca o altera las emociones.

Este juego de cartas ayudará a los profesores de Educación Infantil, Primaria y Secundaria a trabajar la gestión de las emociones tanto a nivel individual como grupal, agrupándolas desde el principio en agradables y desagradables.

El profesor parte de la observación directa de los alumnos en el momento de patio.

El principal objetivo del profesor es crear un contexto de diálogo con sus alumnos para que puedan expresar lo que sienten utilizando para ello un lenguaje común y ofreciéndoles herramientas para la gestión de dichas emociones.

(2) Carta con los objetivos de las cartas:
Objetivos específicos de las cartas.

- Identificar las emociones.
 1. Nombrar la emoción sentida.
 2. Focalizar la emoción en el propio cuerpo. ¿Dónde la sientes?
- Conectar sentimientos, pensamientos y acción ¿Qué pienso cuando siento esa emoción?
- Gestionar las emociones.

(3) Carta con los objetivos del juego:
Objetivo del juego

- Trabajar la puesta en común de las emociones que experimentan los niños en el momento de patio.
- Fomentar un trabajo de autoconocimiento y gestión emocional.
- Desarrollar la resiliencia de nuestros alumnos, aprendiendo a disfrutar de los momentos de patio a pesar de las restricciones.
- Aprender herramientas que permitan transformar una emoción desagradable en una emoción agradable, mejorando los niveles de aceptación de la nueva realidad, frente a una actitud de resignación.

- Encontrar nuevas vías de comunicación y relación, aprendiendo nuevos juegos y, con ellos, saliendo de su zona de confort, permitiendo una transformación interior y social.
- Mejorar la calidad del tiempo libre del alumno.
- Crear una rutina de diálogo emocional para fomentar el sentido de pertenencia al grupo.

(4) Carta con instrucciones: Instrucciones

- El juego se inicia con la puesta en común del grupo sobre las diferentes situaciones que se propician en el patio. Haciendo uso de las cartas, se identifican las emociones y se verbalizan. Las emociones van simbolizadas con flores. Algunas cartas llevan la flor asociada a la emoción, mientras que en otras está en blanco para poder hacer un trabajo de investigación emocional en el alumnado sobre la emoción que les sugiere dicha flor.
- A continuación, es el profesor el que lanza la carta de las preguntas guía para ayudar en el diálogo y reflexión de los alumnos. Las cartas de las preguntas guía están divididas en tres partes: Identificar la emoción, descubrir la conexión con el pensamiento y la conducta realizada y la gestión emocional a trabajar.
- Finalmente se presenta la carta de herramientas. Una vez que se ha hecho una toma de conciencia del hecho y las emociones manifestadas, se ofrece un abanico de acciones posibles a poder llevar a cabo en futuras ocasiones.

Jugadores:

- Los alumnos son los jugadores del juego. El profesor adopta el papel de facilitador del juego. Se puede jugar en pareja, en pequeños grupos en el aula, en gran grupo aula o en sesión individual tutor-alumno.

(5) 15 cartas con las flores y las emociones asociadas:

Las cartas de las flores asociadas a emociones son las siguientes:

UNA INICATIVA DE

COTECA COMISIÓN COLEGIADA PARA LA INNOVACIÓN

COLABORADORES

escuela21

#LAESCUELALO PRIMERO

FLOR	EMOCIÓN
EMOCIONES DESAGRADABLES	
<p>Amapola: las hojas de la amapola son muy desiguales. Puedes encontrarlas estrechas, largas, cortas, etc. Una característica que siempre tienen es que cuentan con bordes dentados. Pero lo que más destaca de la amapola son sus flores, que florecen en primavera y son frágiles, porque se vuelan con el viento.</p>	<p>Fragilidad: una persona frágil es aquella quebradiza, y que con facilidad se hace pedazos. Sentir fragilidad es sentirse débil, que puedes deteriorarte con facilidad.</p>
<p>Margarita: existe una creencia medieval. Si a una doncella le entraba curiosidad por saber cuándo se casaría, debía arrancar un puñado de margaritas con los ojos cerrados y el número de capullos abiertos le indicaba los años que le faltarían por casarse. Si bien son variadas las especies de margaritas que se pueden encontrar, por lo general su significado es el de la inocencia.</p>	<p>Duda: Suspensión o indeterminación del ánimo entre dos juicios o dos decisiones, o bien acerca de un hecho o una noticia. Sentir duda es tener dificultades para tomar decisiones o saber qué es lo correcto o incorrecto.</p>
<p>Cactus: los cactus se asemejan al ser humano, en su más íntima esencia se cubren de espinas para evitar que los dañen, pero al mismo tiempo en situaciones favorables brindan las más hermosas flores.</p>	<p>Miedo: el miedo es la angustia por un riesgo o daño real o imaginario. Sentir miedo es ser conscientes de que hay algo que no nos hace sentir seguros y que nos pone alerta.</p>
<p>Violeta: las violetas simbolizan simplicidad y delicadeza. Con ellas puedes demostrar la calma que te transmite esa persona o puedes demostrar ese amor que no te sientes capaz de declarar, ya que las violetas también significan sutileza.</p>	<p>Timidez: una persona tímida es aquella que se siente temerosa, encogida o corta de ánimo. Sentir timidez es tener dificultades para mostrarte a los demás tal y como eres por vergüenza.</p>
<p>Rosa: el significado de las rosas es en general el del amor, pero dependiendo del color de la flor éste puede variar. A las rosas siempre las acompañan las espinas, que las protegen de los animales que quieran dañarlas.</p>	<p>Excitación: excitar es provocar o producir una reacción o una respuesta en algo o en alguien. Cuando te sientes excitado, puedes provocar en los demás entusiasmo, enfado, alegría, nerviosismo o impaciencia.</p>
<p>Planta carnívora: estas plantas cubren sus necesidades de alimentación capturando a otros animales. Crecen en lugares donde el suelo es pobre, como las tierras ácidas pantanosas.</p>	<p>Rabia: la rabia implica ira y un enfado grande. Sentir rabia puede provocar odio o mala voluntad.</p>

UNA INICATIVA DE

COTECC COMISIÓN COLEGIADA PARA LA INNOVACIÓN

COLABORADORES escuela21

#LAESCUELALO PRIMERO

Girasol: cuando obsequiamos con un girasol éste tiene como significado la alegría y la espontaneidad. En el lenguaje que se les otorga a las flores, éste también puede hablarnos de inmadurez y de la dificultad para adaptarnos a las nuevas situaciones.

Confusión: sentir confusión es sentirse perplejo, equivocado y con el ánimo turbado. Puede conducirnos al error por no saber cuál es la decisión correcta.

Cempasúchil: la creencia popular asegura que los pétalos de esta planta, por su hermoso color y exquisito aroma, facilitan que las personas lleguen hacia el otro mundo después de la muerte.

Tristeza: la tristeza ocasiona melancolía y pesadumbre. Sentirse triste es estar afligido y no tener ganas de hacer cosas o dar pasos adelante. Es sentirse dolido hacia algo que ha ocurrido y que te sitúa en una situación difícil de llevar.

Hortensia: el significado de las hortensias da a entender agotamiento. Esta planta tiene algunas connotaciones negativas, pues necesita mucha humedad y poca luz para crecer.

Frustración: sentir frustración es sentirte privado de aquello que esperabas. Es no cumplir tus expectativas y no saber sobreponerse al cambio.

Lavanda: el significado de esta hermosa flor violeta es el de la desconfianza. La lavanda se utiliza en muchos rituales para alejar las pesadillas o eliminar los pensamientos negativos.

Desconfianza: es la falta de confianza. Sentir desconfianza es haber perdido la esperanza firme que se tiene de algo o de alguien. Es haber perdido el ánimo y el aliento hacia algo o alguien.

EMOCIONES AGRADABLES

Clavel: dependiendo del color del clavel se pueden tener varios significados. En general estas son flores para el romance, pero también se puede regalar para expresar el amor de la amistad y también el conyugal.

Alegría: es un sentimiento grato y vivo que suele manifestarse con signos exteriores. Sentirse alegre es sentir es sentirse positivo y con ganas de hacer y compartir cosas. Y también te da la capacidad de contagiar a los demás con tu espíritu alegre.

Gala: las calas se consideran las flores de la pureza y la compasión y representan la belleza, aunque también se considera que da suerte. En cuanto a su historia, las calas datan de la época griega y romana, en las que se asociaban con las fiestas y el disfrute, por la semejanza de su forma con una copa para beber.

Calma: sentir calma es sentir paz y tranquilidad. Es saber que estás haciendo lo correcto y que te encuentras bien y en equilibrio.

Lirios: a los lirios azules se les atribuye un significado de confianza, ternura y fidelidad. Los antiguos faraones de Egipto los utilizaban para representar la salida y la puesta del Sol, razón por la que actualmente, guardan también el propósito de personificar el amor que perdura en el tiempo, la confianza de los amantes y la fuerza del cariño. Además, los lirios azules sirven también para dar a conocer buenas noticias.

Gratitud: es un sentimiento que nos invita a corresponder a otro de forma positiva como respuesta a sus buenas acciones o intenciones hacia nosotros. Saber dar las gracias también muestra la bondad de un corazón honesto.

Buganvilla: una flor que solemos ver en el clásico color fucsia también existe en blanco, naranja y rojo. En el lenguaje de las flores, la buganvilla expresa una sensación de bienvenida, por lo que es perfecta para que el huésped se sienta bienvenido y cómodo.

Ilusión: es la esperanza por vivir situaciones ansiadas o atractivas. Siempre va acompañada de la alegría.

Tulipán: el color blanco está ligado a la paz y la pureza, de aquí que siempre las novias suelen llevar un ramo de tulipanes blancos. Además, puede ser perfecto para pedir perdón a otra persona, ya que son sinónimos de paz.

Perdón: perdonar es borrar un mal gesto, palabra o acto que ha podido causarnos dolor o malestar. Sentirnos perdonados implica sentir alivio y nos reconforta en aquello que hayamos hecho mal.

(6) 6 cartas en las que aparezca la flor y la emoción en blanco:

Estas cartas servirán como cartas comodín, para que los alumnos puedan desarrollar su reflexión y asociación de ideas a partir de un pensamiento crítico.

(7) 3 cartas con PREGUNTAS GUÍA: Las cartas guía tienen el objetivo de crear rutina de pensamiento y reflexión para identificar las emociones sentidas, conectarlas con los pensamientos y ayudar en la toma de conciencia sobre lo sucedido, el impacto causado y lo que el alumno puede hacer. Para tener un gran abanico se pone en juego la CARTA DE HERRAMIENTAS.

Preguntas guía

- **PASO 1: IDENTIFICAR LA EMOCIÓN**
 - ¿Qué te ha pasado?
 - ¿Qué sientes?
 - ¿Dónde lo sientes?
- **PASO 2: CONEXIÓN ENTRE EMOCIÓN, PENSAMIENTO Y ACCIÓN**
 - ¿Qué querías hacer o decir antes de mostrar la emoción? ¿Cuál era tu intención original?
 - Si es desagradable: ¿Para ti qué ha sido lo peor?
 - Si es agradable: ¿Para ti qué ha sido lo mejor?
 - ¿Qué te pasaba por la cabeza cuando has sentido eso?

• **PASO 3: GESTIONAR LA EMOCIONES**

- ¿A quién ha afectado lo que has hecho?
- ¿Cómo te sientes viendo a esa persona así?
- ¿Qué comportamiento tienes cuando te sientes así?
- ¿Qué comportamiento te gustaría tener la próxima ocasión?

(8) 1 o 2 cartas de HERRAMIENTAS: Tienen el objetivo de dar una gran lista de acciones a llevar a cabo por el/los alumnos en próximas ocasiones en que se manifiesten las emociones trabajadas.

Carta de herramientas:

Estas son algunas de las herramientas que podrás utilizar para ayudar a tus alumnos a gestionar sus emociones:

- Mindfulness.
- Relajación (rincón de la calma).
- Cartas.
- Cariñograma.
- Rincón de la amistad.
- Rutina de pensamiento: veo - pienso - me pregunto para evaluar la frustración.
- Rutina de pensamiento: antes sentía y ahora siento para realizar la metacognición de la emoción trabajada.
- Técnica del volcán.
- Técnica de la tortuga.
- Técnica del semáforo: PARA (para y respira) - PIENSA (consecuencias y posibles soluciones) - ACTÚA (con tu mejor solución).
- **EMOTICANTOS:**
https://www.youtube.com/watch?v=sqg1AULIWjs&list=PL8Qpve81cSHPwL6cHjD3H45cjDZU_z8yp
- Dibuja aquello que sientes para poder expresarlo hacia afuera. Mejor fuera que dentro.
- Mueve tu cuerpo acorde a tus emociones. Así identificarás qué te apetece hacer cuando te sientes de diferentes maneras.
- Mírate en un espejo y descubre los gestos de tu cara cuando sientes emociones. Juega a cambiarla según desees sentirte.
- Escucha tu pensamiento y escribe lo que te dice. ¿Te gusta? ¿Qué te gustaría cambiar?
- Técnica del Patín para la resolución de conflictos.
- Técnica de Restauración del daño causado.

¿CÓMO SE HACE?

UNA INICIATIVA DE

COTECA
COMUNIDAD
TECNOLOGICA
PARA LA INNOVACIÓN

COLABORADORES
escuela21

#LAESCUELALO PRIMERO

La acción fundamental que pretendemos poner en marcha con este juego de cartas es la de desarrollar una rutina de gestión emocional en el aula. En un primer momento, nuestro juego tiene la intención de cubrir las necesidades emocionales de nuestros alumnos en el momento del patio y en situación de pandemia. Pero bien es cierto que, si se consigue crear esa rutina emocional, estas cartas pueden servir para gestionar muchas otras situaciones que se dan en el colegio a lo largo del día.

Para desarrollar esta rutina, hay una acción principal que implica a toda la comunidad educativa y es que la escuela se convierte en un lugar que acoge mi emoción. Desde una escucha activa, la escuela pasa a ser ese lugar donde nuestros alumnos sientan que sus emociones se acogen con respeto y se les ayuda a gestionarlas con las herramientas adecuadas.

Se pretende también que este juego permita una reflexión colectiva y personal acerca de los pensamientos y las acciones que son fruto de nuestras emociones. Cuando cada uno de nosotros sentimos con fuerza en nuestro interior una emoción muy potente, se desarrolla un pensamiento acorde a ella que desencadena en una acción.

Con este juego queremos validar todas las emociones de nuestros alumnos y valorar en qué medida su conducta es acorde o no a dicha emoción y cómo puede gestionarla.

Además, aportamos una serie de ideas sobre cómo trabajar las cartas en el aula.

- Gran grupo:
 - Análisis del patio: Me identifico con esa carta porque en el patio me he sentido...
 - Sacar una carta al azar: ¿Quién se ha sentido así?
 - Identificar la emoción con algo que he observado, no necesariamente algo que hayan sentido en primera persona.
- Equipos.
- Parejas.
- Individual (tutor y alumno).
- Tutorías conjuntas con la familia y el alumno.
- Coordinación con profesor de Plástica = representar las flores o hacerlas con diferentes materiales. Rincón en el aula = jardín.
- Proyecto interdisciplinar: Plástica y Ciencias Naturales.
- Termómetro de las emociones.
- Cuentos sobre emociones.
- Proyecto cultural.

EVALUACIÓN

UNA INICIATIVA DE

COTECH COMUNIDAD
DE OPORTUNIDADES
PARA LA INNOVACIÓN

COLABORADORES
escuela21

#LAESCUELALO PRIMERO

La evaluación es una actividad valorativa que nos permite determinar en qué medida se han logrado los objetivos. La evaluación debería ser continua y formativa, estar integrada en el proceso educativo y formar un instrumento de acción pedagógica. Para ello, debemos evaluar tanto el desarrollo de las actividades como el impacto en los alumnos.

La evaluación es necesaria para conocer si los objetivos expuestos se han cumplido. Aunque pueda resultar difícil, discutible o incluso criticable, es muy enriquecedor y propone una mejora continua del programa, ya que permite identificar los puntos fuertes y débiles en el análisis, en la ejecución y en el impacto de los alumnos.

A continuación, presentamos las herramientas cualitativas utilizadas para la evaluación del proceso del juego de cartas y algunas otras que pueden ser útiles:

1. **El diario**, en el que se describe todo lo que ocurra. Mediante un registro narrativo, el diario recoge las emociones trabajadas, los pensamientos que se expresan y acciones que aparecen. Puede hacerse individual, por equipos o grupal. Si las dimensiones son mayores que las del diario, se aconseja realizar fotos.
2. **El cuestionario** es la herramienta que al término de cada actividad nos ofrece una reflexión sobre el funcionamiento del juego de cartas, ayudándonos a identificar modos de mejora y desarrollando nuevas estrategias de acción frente a las dificultades o situaciones observadas. Y a su vez nos puede ayudar a modo individual a evaluar el impacto de la actividad en cada uno de los alumnos: grado de placer, grado de participación, clima del grupo, comunicación-escucha y grado de obtención de los objetivos.
 - **Grado de placer:** observar qué emociones manifiestan los alumnos ante el desarrollo de la actividad. Valorar las manifestaciones emocionales espontáneas.
 - **Grado de participación:** identificar si participan todos los alumnos en las actividades en los grupos pequeños o con todo el grupo.
 - **Clima del grupo:** percibir la expresión emocional de los alumnos. Observar si en las actividades de grupo se aprecian el respeto, el diálogo, la coordinación o conductas de resistencia o agresividad o incluso de pasividad.
 - **Comunicación y escucha:** valorar si las instrucciones de la actividad que el tutor ofrece son escuchadas, si en la puesta en común o reflexión las personas participantes del grupo se escuchan activamente, y si en el desarrollo de la actividad la comunicación dentro del grupo es efectiva.

