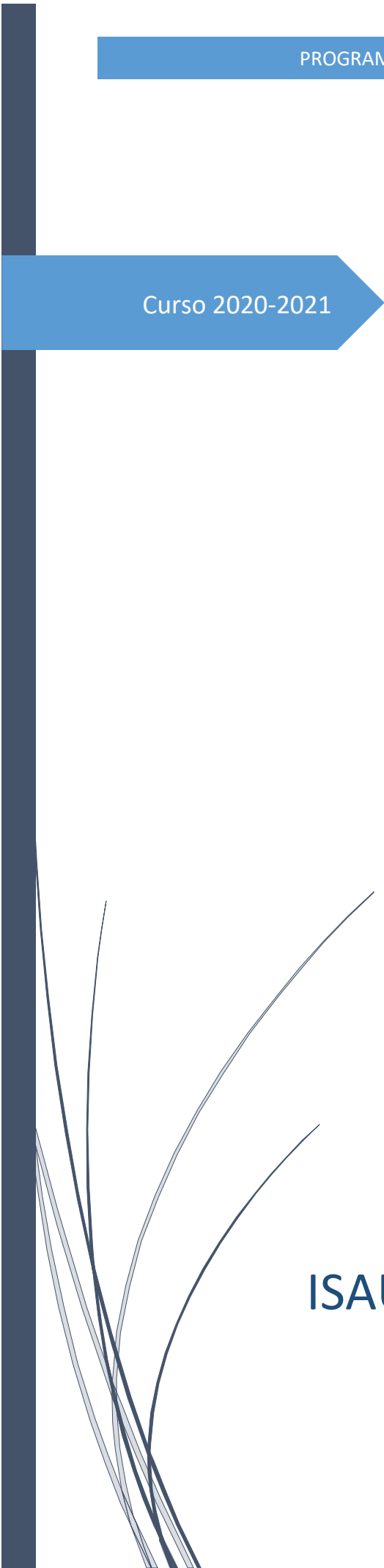


Curso 2020-2021

Programa de apoio socioemocional por COVID - 19

Departamento de
Orientación

ISAURA PIÑEIRO PRIETO



ÍNDICE:

❑ **Introdución.**

❑ **Orientacións para a posta en práctica das actividades.**

❑ **Actividades:**

I. ACTIVIDADES DE PRESENTACIÓN E ACOLLIDA SOCIOEMOCIONAL O PRIMEIRO DÍA:

ACTIVIDADE 1.1: Benvida:

ACTIVIDADE 1.2: Coidámonos.

ACTIVIDADE 1.3: Presentación “si che digo como son”.

ACTIVIDADE 1.4. Presentación: A tarxeta de visita.

II. ACTIVIDADES DE EXPRESIÓN DO VIVIDO:

ACTIVIDADE 2.1: Encóntrome, exprésome.

ACTIVIDADE 2.3: E ti qué opinas?

ACTIVIDADE 2.3. A miña líña da historia do COVID

ACTIVIDADE 2.4. Cambiamos?

ACTIVIDADE 2.5 Querida yo?

III. ACTIVIDADES DE SEGUIMIENTO:

ACTIVIDADES DESTINADAS AO FORTALECEMENTO E COHESIÓN DO GRUPO:

ACTIVIDADE 3.1: O que desexo, o que temo

ACTIVIDADE 3.2: A solución entre todos

ACTIVIDADES DESTINADAS AO FORTALECEMENTO DA AUTOESTIMA:

ACTIVIDADE 3.3. O meu escudo de armas.

ACTIVIDADE 3.4: Fora etiquetas!

ACTIVIDADE 3.5: A maleta da música do grupo.

INTRODUCCIÓN:

Ao longo das primeiras semanas do curso incorporárase a atención nos aspectos emocionais e sociais do alumnado, mediante a realización de actividades grupais que poidan considerar os seguintes aspectos:

- Realización dunha valoración cualitativa que permita coñecer o estado emocional do alumnado, co apoio dos servizos de orientación do centro.
- Traballar e compartir con eles e elas como viviron o confinamento.
- Atención e acompañamento as súas necesidades emocionais e de relación social.
- Expectativas diante as diferentes posibilidades que se poidan presentar ao longo do curso escolar.
- Utilización de diferentes metodoloxías e dinámicas participativas principalmente no diálogo e a comunicación, onde poidan compartir os seus sentimentos e emocións vividas

A realización destas actividades, serán metidas no PAT como anexo, e realizaranse na tutoría do grupo, có asesoramento e participación activa dos servizos de orientación do centro.

As actividades aquí propostas están enmarcadas dentro dun enfoque preventivo, co obxectivo de reducir o impacto emocional negativo producido pola crisis do COVID- 19, facilitando a incorporación do alumnado ao entorno escolar.

ORIENTACIÓNS PARA A POSTA EN PRÁCTICA DAS ACTIVIDADES:

Pautas metodolóxicas:

- Teranse en conta as medidas sanitarias* establecidas: distancia social, lavado de mans, uso do material propio, máscara..., etc.
- Ler e organizar as actividades de forma previa*
- En esta planificación proponse actividades variadas para todas as etapas do centro educativo: ESO, Bacharelato. O/a titor/a* seleccionará aquelas que mellor se adapten a idade e as características do grupo.
- Facilitar e fomentar a expresión emocional de todo o alumnado,*
- O docente é o seu modelo.*
- O/ a titor/a,* no desenrolo das actividades, e tras recoller os sentimentos expresados realiza una síntese de todo o aportado polo alumnado e expresa que son *válidas as emocións e sentimentos* vividos.
- Durante a actividade ha de levarse a cabo unha observación* daqueles alumnos/as que mostran maior afectación: nerviosos, preocupados, calados o que se inhiben, e proporciona apoio emocional .
- Cós datos desta observación iniciase a detección de alumnos en risco e trasládase a información ao departamento de orientación.

Obxectivos a conseguir:

- Realizar unha valoración cualitativa que permita coñecer o estado emocional do alumnado.
- Coñecer as expectativas diante as diferentes posibilidades que se poidan presentar ao longo do curso escolar.
- Establecer un marco en que poidan expresar abertamente dos medos, angustias e inseguridades.
- Recuperar as relacións persoais e a convivencia no centro escolar.

Ideas a trasladar ao alumnado:

- **Explicar a situación e o que se van a encontrar:** El alumnado ten a experiencia do regreso as aulas dos anos anteriores e despois de haber estado tanto tempo encerrados e sen verse (en moitos casos desde marzo) creen que vai a ser como antes.
- **Adaptarse ao momento.**
- **Debatir os problemas.** Hai que axudarlles a discutir os problemas ocasionados pola situación actual sexan grandes ou pequenos. Una boa técnica para isto é a choiva de ideas..
- **Axudarlles a desenrolar a empatía.** A capacidade de comprender aos demais e poñerse no lugar doutros é fundamental para o desenrolo das persoas. Cada un debe comprender os sentimentos dos outros, que son tan válidos como os dun mesmo.

ACTIVIDADES:

I. ACTIVIDADES DE PRESENTACIÓN E ACOLLIDA SOCIOEMOCIONAL OS PRIMEIROS DÍAS:

Estas actividades realizaranse, na medida do posible, durante a xornada de acollida no primeiros días de volta a clase.

ACTIVIDADE 1.1: Benvida:

Obxectivo: Acollida del alumnado.

Descrición da actividade: Na aula damos a benvida ao alumnado ao centro educativo

Tempo: 10 minutos.

ACTIVIDADE 1.2: Coidamonos.

Obxectivo: Explicación das normas sanitarias. Normas do plan de acollida.

Descrición da actividade: Recordar ao alumnado as normas sanitarias establecidas e como modifican o comportamento no centro educativo, así como aquelas outras que aportan seguridade as familias e alumnado.

Tempo: 15 minutos

Materiais: De apoio audio-visual. Por exemplo, pictogramas, infografías. Protocolo de adaptación COVID do centro.

ACTIVIDADE 1.3: Presentación “si che digo como son”.

Obxectivo: valorar os aspectos positivos do coñecemento do grupo.

Descrición:

- *Primeira parte da actividade:* O/a titor/a presentase con unha breve descrición/ imaxe de si mesmo e explica aos alumnos ca actividade consiste en facer unha descrición persoal breve. Para iso, collese un folio por alumno/a, dando as seguintes consignas:
 - Escríbese na metade superior.
 - Han de contar, cinco cualidades que máis os definen, como se comportan normalmente.
 - Pídeselles que sexan claros e sinceros.
- *En una segunda parte da actividade,* dobras os folios pola metade e mestúranse nunha bolsa o caixa. O/a titor/a vai lendo cada papel e débese adiviñar quen é.

Tempo: 50 minutos.

ACTIVIDADE 1.4. Presentación: A tarxeta de visita.(especialmente alumnado de 1º ESO)

Obxectivo: Presentarse aos compañeiros e favorecer o coñecemento do grupo.

Descrición:

Cada alumno necesita una folla e un bolígrafo. Pediráselles o seguinte:

1. No centro do folio que debuxen un símbolo onde se vexan representados, que teña relación coa súa propia personalidade.
2. Na esquina superior esquerda o nome polo que lle gustaría que le chamasen.
3. Na esquina superior dereita os rasgos de personalidade.
4. Na esquina inferior esquerda palabras que describan o que lle gusta facer: algún deporte, ler, ver a tv, estar con amigos, pasear, etc.).
5. Na esquina inferior dereita algo que lle desagrade.

Na seguinte fase trátase de explicar ao resto de compañeiros en que consistiu a súa tarxeta de visita, a cal servirá de guión para presentarse ao grupo.

Materiais: folios, bolígrafo, lapis,

Tempo: 50 minutos.

II. ACTIVIDADES DE EXPRESIÓN DO VÍVIDO:

Neste bloque buscase a reflexión dos procesos de pensamento e emoción quen afloraron en tempos de confinamento e actividade lectiva no presencial.

ACTIVIDADE 2.1: Encóntrome, exprésome.

Advertencia. Nesta actividade danse dúas alternativas para que o/a titor/a elixa unha delas, en función do nivel de madurez dos alumnos.

Obxectivo: Coñecer como viviu o alumnado esta situación e posibilitar a expresión emocional.

ALTERNATIVA A

Descrición da actividade:

Coméntanse as respostas pregunta a pregunta.

1. Como me sentín durante o confinamento? como me organizei? como me relacionei coa miña familia?
2. Que máis notache de falta (cousas e persoas)?.
3. Que cousas aprendín?.
4. Si volvera a pasar, cal sería agora a miña actitude e que quero para mellorar?

ALTERNATIVA B

Descrición da actividade:

A raíz da lectura do conto “*Así es la vida*” invita a reflexión e o debate grupal, animando a participar na maioría dos alumnos/as. Organízase este debate a través de preguntas en varios bloques para la reflexión:

- Como vivín esta situación?
- Como me sentín?
- Que cousas aprendín?

Materiais e recursos:

- Grella de preguntas
- Conto “*Así es la vida*” <https://www.youtube.com/watch?v=q4ug-VmXis0>

Tempo: 50 minutos

ACTIVIDADE 2.2: E ti que opinas?

Obxectivo:

Recoñecer, comprender e apreciar puntos de vista, necesidades, emocións e sentimentos dos demais, expresando as propias desde o respecto cara o outro.

Descrición:

Repártense as frases indicadas no apartado de recursos entre alumnos. Cada alumno comenta a súa opinión ao resto da clase acerca da frase que lle tocou. O resto dos alumnos poden ir aportando a súa opinión tamén acerca de cada frase.

Recursos e materiais: <https://elpais.com/especiales/2020/coronavirus-covid-19/predicciones/>

Tempo: 45 minutos.

Materiais de adaptación: Seleccionar as frases adaptadas a dificultade de comprensión que poden xerar ao alumnado e idade.

ACTIVIDAD 2.3. A miña líña da historia do COVID-19.

Obxectivos:

- ✓ Reflexionar sobre o proceso vivido durante a pandemia e o confinamento.
- ✓ Facilitar a expresión emocional do alumnado.

Descrición:

O/a facilitador/a dirixe ao alumnado introducindo o tema:

“Ter que enfrentarnos ao coronavirus pode causar moitas emocións, pensamentos e sensacións no noso corpo. Podemos sentirnos asustados, enfadados, frustrados, solos.... Tamén podemos ter moitas dúbidas e no entender ben o que pasou ou o que vai pasar e isto pode facer que o noso corpo poida estar en tensión, sintamos medo “.

A continuación invítase ao alumnado a realizar a seguinte actividade:

Se lle entrega unha folla a cada alumno/a e colocara diante del ou dela en horizontal. Se lles pide que debuxen unha raia no centro do folio que vaia dun extremo a outro da folla.

A continuación se lles da a seguinte indicación:

O extremo esquerdo desa liña é cando empezou a historia do COVID-19 e o extremo dereito o día de hoxe, agora, aquí na aula. O obxectivo deste exercicio é que coloques sobre esa liña as escenas máis significativas para vós, o máis importante, bo ou malo, o que tivo máis peso para da un de vós.

Unha vez finaliza, comenta como foi para cada un deles o vivido, van apoiándose na “Líña da historia do COVID”, para compartir e dar resposta as preguntas. Como vivistes todo o proceso? Que foi o peor? Que foi o mellor?.

Materiais e recursos: Folios.

Tempo: 50 minutos.

ACTIVIDADE 2.4. Cambiamos?

Obxectivos:

- ✓ Reflexionar sobre o proceso vivido durante a pandemia e o confinamento. Leccións que puidemos aprender.
- ✓ Revisar os diferentes aspectos positivos e negativos que provocou a situación vivida, na dimensión global, do país, social, familiar e individual.
- ✓ Facilitar a expresión emocional do alumnado.

Secuencia de posibles accións:

- Análise persoal por escrito/falado sobre os cambios que se produciron como consecuencia da pandemia e o coronavirus: No mundo, no noso país, na nosa familia, en nós mesmos.
- Responder a cuestións desta natureza:
- Que cambiou no mundo? No noso país? producíronse cambios na nosa familia? en nós mesmos?
- Sentimos que seguimos sendo os mesmos? Produciuse un efecto na miña vida que cambiou? (Aspectos relacionados coa autoestima, valores, prioridades, intereses...)
- Que efectos da situación vivida pola pandemia podemos considerar positivo na vida do noso planeta? No noso país? No noso entorno? Na nosa familia? Na nosa vida persoal?
- Compartir as reflexións en grupo, buscando puntos e elementos en común.
- Visualización do vídeo: "Hay que ser valiente en la vida y en el amor". Albert Espinosa, escritor. <https://www.youtube.com/watch?v=loKHaljIXxc>
- Seleccionar fragmentos que vos interese.
- Reflexión grupal sobre as ideas fundamentais do vídeo.
- Elaboración de conclusións.

Tempo: 50 minutos.

ACTIVIDAD 2.5. Querida YO.Obxectivos:

- ✓ Reflexionar sobre o proceso vivido durante a pandemia e o confinamiento. Leccións que puidemos aprender.
- ✓ Revisar os diferentes aspectos positivos e negativos que provoca a situación vivida, a nivel social, familiar e individual.
- ✓ Facilitar a expresión e, no seu caso, o desafogo emocional do alumnado.

Secuencia de posibles accións:

- Visualización do vídeo: “Querida yo (María Alonso)” - <https://www.youtube.com/watch?v=1uK0b4MxI2A>
- Análise individual do vídeo: anotar as ideas esenciais: Que nos quere dicir a autora?
- Posta en común:
 - Aspectos negativos e positivos do vivido en diferentes ámbitos.
 - Elaboración de conclusións.
 - Reflexión individual por escrito.

Tempo: 30 minutos.

III. ACTIVIDADES DE SEGUIMIENTO:

En este bloque de actividades ten como obxectivo o fortalecemento da cohesión do grupo, o fomento da autoestima, as habilidades sociais de comunicación, a flexibilidade cognitiva e a aceptación.

Propóñense dúas actividades para que o docente determine cal é o que se adecúa máis as necesidades do grupo, sendo posible, si o grupo o precisa, realízalas todas.

ACTIVIDADES DESTINADAS AO FORTALECEMENTO E COHESIÓN DO GRUPO:
ACTIVIDAD 3.1: o que desexo, o que temo

Obxectivo: Traballar en equipo, sabendo defender e expresar opinións propias e respetando as dos demais.

Desenrolo:

- Cada alumno/a recolle os temores e desexos nun folio e despois comentan eses temores e desexos ao gran grupo, o/a profesor/a apunta na pizarra os desexos e temores que moitos deles poden ser coincidentes.
- Lese o conto “Demonios Caca” que transmite a mensaxe de que as nosas dúbidas poden facerse máis grandes ou máis pequenos según a importancia que lles demos.
- Aportar solucións que reducirían eses temores.

Recursos e materiais:

- Folios
- Conto: “Demonios Caca” jimdo.com > [app](#) > [download](#) > [297754273-](#).

Tempo: 50 minutos.

ACTIVIDAD 3.2:A solución entre todos

Obxectivo: Identificar situacións de conflito e aportar solucións para resolvelas de forma creativa.

Desenrolo:

- Pídeselle a 2 alumnos/as que presenten unha situación de conflito a través del *role-playing*. Poden propoñer conflitos propios, si así o desexan, ou seguir algún destes exemplos:
 - ✓ Cando alguén te molesta e non te deixa traballar.
 - ✓ Cando alguén te insulta.
 - ✓ Cando te sintes rechazado ou aislado.
- Cando os/as 2 alumnos/as presentaron o conflito, invítase aos compañeiros/as a que suxiran solucións creativas a dita situación a través dunha choiva de ideas. Apúntanse todas as aportacións na pizarra debátese cal é a mellor solución, valorando as consecuencias.
- É convinte analizar ao menos dúas situacións conflitivas diferentes.

Materiais e recursos: No se precisan recursos adicionais.

Tempo: 50 minutos.

ACTIVIDADES DESTINADAS AO FORTALECEMENTO DA AUTOESTIMA:**ACTIVIDADE 3.3. O meu escudo de armas.**

Obxectivos:

- Aumentar a autoestima dos participantes.
- Cos participantes aprendan a identificar as súas cualidades personais.
- Que sexan capaces de expresar os aspectos positivos que lles fan estar orgullosos de si mesmos.

Desenrolo:

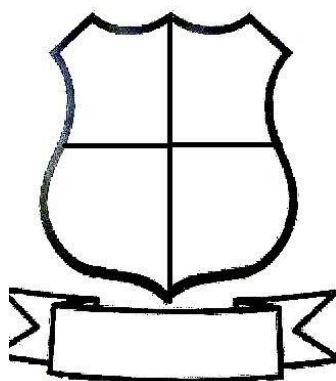
Os participantes identifican as súas principais cualidades e elaboran un escudo no que as representan, lo cal lles axuda a valorarse máis a si mesmos e a coñecer mellor aos seus compañeiros/as .

Cada alumno/a necesita una folla, bolígrafo, lapis e cores. Pediráselles o seguinte:

Cada alumno/a debe elaborar o seu propio escudo de armas. Debuxa o escudo na pizarra para que o copien nun folio, ou repartirlles fotocopiado o escudo e lles o seguinte:

Todos tenemos cualidades. Algunos son especialmente simpáticos, otros son muy trabajadores, otros dibujan bien, a otros se les da muy bien un deporte, otros son muy generosos, etc. Cuando conocemos las cualidades que tenemos nos sentimos mejor y más fuertes. Ello nos ayuda a sentirnos valiosos y a superar los momentos difíciles de la vida. Cuando nos desanimamos porque algo nos sale mal, cuando alguien nos critica o sentimos que los demás no nos quieren, reconocer que tenemos cualidades nos ayuda a tener confianza en nosotros mismos y a ser optimistas respecto al futuro. Reconocer nuestras cualidades es como tener un escudo que nos protege y nos hace más fuertes. Sin embargo, a veces es difícil darnos cuenta de cuáles son esas cualidades. Puede ser debido a que, normalmente, los demás no nos las señalan o a que

no solemos fijarnos en ellas. También puede que nos dé vergüenza hablar de ellas para no parecer presumidos. Por eso, es necesario que aprendamos a distinguirlas y expresarlas.



Unha vez que o elaboraron de maneira individual, poñerase en común co resto da clase. Cada un fará o deseño do escudo que máis lle guste. **En cada sección recolleranse soamente aspectos positivos dun mesmo.** Cada uno personalizará o seu escudo con cores, símbolos, debuxos, etc.

Exemplos de consignas que se poden dar para cada sección del escudo:

- ✓ *O mellor que conseguiche ao longo de túa vida*
- ✓ *Unha cualidade túa da que te sintas satisfeito/a.*
- ✓ *As túas mellores cualidades.*
- ✓ *Aspecto positivo teu cos demais valoran moito de ti.*
- ✓ *Algo que se che dea ben facer.*
- ✓ *Un soño que che gustaría cumprir.*

Unha vez realizado, cada alumno/a presentará o seu escudo ao resto dos compañeiros/as e finalmente pode o/a titor/a pegalos nunha cartulina e colocalo na clase.

Para rematar a actividade, o/a profesor/a poden abrir un debate sobre o traballo realizado:

- Que aspectos dos demais lles chama máis a atención?
- Somos todos diferentes? En que nos parecemos? Temos todos cualidades interesantes?
- É agradable fixarnos no positivos dos demais?

Materiais: folios, bolígrafo, lapis, cores.

Tempo: 50 minutos.

ACTIVIDAD 3.4: Fora etiquetas!

Obxectivo: Analizar e reflexionar sobre as etiquetas e ideas preconcebidas que temos sobre os demais.

Desenrolo:

- Explicase aos alumnos/as que as etiquetas que poñemos aos demais veñen impostas desde o exterior e que nos condicionan (vago, torpe, desordeado, guapo, empollón, etc...).
- Visionamos a 1ª parte do video “*Eliminamos las etiquetas sociales*”, onde se presentan as imaxes de catro persoas e que pensas ti delas. Despois cada alumno/a escribe ou di en voz alta as súas propias etiquetas .
- Visionase a 2ª parte do video onde se mostra a vida real desas persoas.
- Realízase una posta en común en asamblea. Cada alumno/a decide con cales das súas etiquetas se queda e cales se quita, porque no as quere o no as considera propias. Axúdalles a entender o seguinte mensaxe: “¡Vale!, puxéronme etiquetas e acepteinas, pero teño o poder de cambialas o quitelas”.
- Propoñemos finalizar con video “Etiquetas Sociales”.

Materiais e recursos:

- Video “Eliminemos as etiquetas sociais” <https://www.youtube.com/watch?v=7jOv3OqJV-A>
- Video etiquetas sociales <https://www.youtube.com/watch?v=fXBxOaLcMZg>

Tempo: 50 minutos

ACTIVIDADES DESTINADAS AO FORTALECIMENTO DA FLEXIBILIDADE E A ACEPTACIÓN:

Actividade 3.5: “A maleta musical”

Obxectivo: Compartir vivencias e situacións aceptando os intereses dos demais.

Desenrolo:

- Pedirlle aos /as alumnos/as que reflexionen sobre as cancións que escoitaron durante o tempo que non tiveron clase presencial.
- Cada alumno selecciona 3 u 4 cancións para compartir cos demais compañeiros/as. Centrémonos nas seguintes cuestións:
 - Cando che gustaba oír esa música?”,
 - Axudábache cando estabas mal?”,
 - Como te sentías despois de escoitala?”
- Poñer fragmentos de distintas cancións na aula e debátese en grupo que lles aportou esa música.
- Selecciona unha canción por alumno/a, recollendo tantas cancións como número de alumnos/as.
- Finalmente, entre todos, crease a *maleta musical* para a aula.
- Recomendase poñer algunha destas cancións de forma esporádica na hora de tutoría.

Materiais e recursos:

- Ordeador con altavoces.

Tempo: 50 minutos.