

## PROCESO DE 8 A 16 AÑOS

El proceso está diseñado para realizarlo en días consecutivos. Cuatro sesiones, cuatro días. A excepción de la propuesta final que depende de la situación y posibilidad de cada centro.

El objetivo general de todo el proceso, tal y como se indica en el vídeo introductorio, es elaborar el pasado, presente y futuro de la situación de crisis que estamos viviendo, a través de una lectura transformadora y constructiva, que disminuya las posibles situaciones de estrés.

De forma complementaria, se os aportará como anexo un guion de observación para docentes con el objetivo de aprender a mirar aquellos síntomas que no disminuyan con el tiempo y requieran de atención especializada. La primera sesión estará centrada en la elaboración del pasado, la segunda se dedicará al trabajo con el presente, la tercera sesión se centrará en pensar el futuro y la cuarta, será un cierre global desde el agradecimiento.

El proceso comenzará después de unos días de adaptación, a los dos/tres días de haber iniciado las clases. Por ejemplo, si el vuelven un lunes, podéis iniciar el proceso el miércoles, dos días después de la primera acogida. Hacer el proceso seguido y al inicio de curso, facilitará recuperar la sensación de tranquilidad previa al aislamiento.

Todas las sesiones están introducidas por una asamblea donde se plantea el trabajo y una visualización que ayudará al alumnado a entender el sentido de la actividad y lo que tiene que hacer. Por lo tanto, será muy importante que se inicie con este momento de atención plena inducido con el audio de la visualización. Una vez terminada, se invita a comenzar la propuesta.

## DÍA 1. MURAL DE LO QUE HEMOS VIVIDO

Comenzamos con una asamblea en la que presentamos el trabajo que se va a realizar. Es importante insistir en que es una oportunidad para aprender de todo lo que hemos vivido y expresar cómo estamos ahora y cómo hemos estado durante el aislamiento. Se puede plantear que, aquellos chicos y chicas que quieran, aparte de los ejercicios que se van a realizar en grupo, si alguno quiere hablar en privado con su tutor/a, puede pedirlo cuando quiera. Puede ser que haya algún alumno o alumnas que necesite expresar algo en intimidad y es necesario que se plantee que esa posibilidad la tienen en cualquier momento.

El objetivo es elaborar una narrativa ordenada de lo que han vivido durante el aislamiento, de forma que nos permita conocer mejor sus experiencias, que ellos compartan y expresar tanto los momentos que han disfrutado, como aquellos que han podido generarle más inquietud.

### MATERIALES:

- Cartulina.
- Colores.
- Papel celo.
- Equipo de música.

Una vez explicado en la asamblea el objetivo de esta propuesta de trabajo que le habéis hecho, se pide a los chicos y chicas (o lo hacéis vosotros dependiendo de sus competencias) que hagan grupos de cuatro compañeros/as aproximadamente. Con los grupos hechos, se les invita a que busquen un espacio tranquilo en el aula. Pueden estar tumbados, sentados en el suelo en postura de meditación, sentados en las sillas... lo importante es que estén cómodos y en una postura que tampoco incite a que se queden dormidos. Si es tumbados, hay que estar atentos a que estén boca arriba y con un mínimo de espacio entre ellos. Para introducir esta fase, vais a tener una visualización a la que podéis acceder a través del siguiente enlace:

### [VISUALIZACIÓN "MURAL DE LO QUE HEMOS VIVIDO"](#)

Tras la visualización, poco a poco, se van colocando en los grupos con una cartulina y colores. Se va a abrir un tiempo en el que van a poner en común lo que han vivido durante el periodo de aislamiento (primeros días, cuando se enteraron de que las clases eran virtuales, el día a día, cuáles han podido ser las dificultades que han tenido o aquellos momentos que les han gustado). Tras esa puesta en común del tiempo que estiméis dependiendo de la edad que tengan, se les pide que expresen, de forma

conjunta y recogiendo todas las aportaciones del grupo, un dibujo que exprese lo que han hablado. Podéis plantearles diferentes opciones:

- Dibujo libre y expresivo: sin forma concreta, con trazos, colores, alguna palabra...
- Una línea del tiempo en el que vayan explicando las secuencias de los acontecimientos y sus vivencias.
- Viñetas tipo comic con las secuencias que quieran reflejar.
- Un dibujo más “realista” en el que expresen lo que han hablado representándose a ellos mismos.

Lo importante es que los dibujos recojan lo que han hablado.

Una vez terminado el mural, se les pide que le pongan un título. Se recogen todos los trabajos, se pegan en la pared y va saliendo grupo por grupo a exponerlo. Se les pide que elijan a una o un representante que será el que presente el mural y cuente, de forma resumida, lo que han hablado, cómo lo han expresado y qué querían transmitir.

Cuando han terminado el mural, se les da las gracias por el trabajo, se les pregunta si alguien tiene algo más que compartir y se cierra la sesión hasta el día siguiente.

## DÍA 2. LA CAJA DE LOS SECRETOS

Esta sesión va a estar enfocada a expresar aquellas situaciones personales, sensaciones o pensamientos que han podido generar más inquietud en el alumnado y/o sus familias.

### MATERIALES:

- Una caja vacía de tamaño mediano-grande.
- Papeles pequeños como para escribir una frase o dos.
- Lápices o bolígrafos.
- Equipo de música.

### DESARROLLO DE LA ACTIVIDAD:

Nos ponemos todos en círculo, sentados en sillas o en el suelo. Se reparte un papel o dos a cada alumno y alumna y un bolígrafo o lápiz para anotar. Se pone el audio con la visualización de esta sesión donde se les guía hacia un estado de relajación y se les explica qué tienen que hacer:

#### [VISUALIZACIÓN “LA CAJA DE LOS SECRETOS”](#)

A continuación, se deja un tiempo para escribir lo que plantea el audio, un secreto -de forma anónima- que quieran echar en “La caja de los secretos”.

Una vez que todos lo han escrito y metido en la caja, se pasa al siguiente paso. El tutor o tutora coge la caja y saca el primer papel que encuentre. Lo lee hacia sí mismo primero y, luego, lo vuelve a leer a todo el grupo. A continuación, comenta si eso que ha leído le ha pasado a él o ella y de qué forma y, cuando termine de contarle, pregunta al resto del grupo: ¿a alguien de la clase le ha pasado algo parecido?

Esta actividad es magnífica para que los chicos y chicas cuenten situaciones que han sido desagradables y que, de otra forma, no se atreverían a contarle. Además, es muy reparador escuchar a otros compañeros que han podido vivir una situación parecida y cómo lo han gestionado.

Ejemplo de secretos que podrían salir:

- Mi padre ha estado enfermo, ha pasado quince días sin poder vernos y he estado muy triste o preocupado porque se muriera.
- Mi abuelo ha fallecido y lo echo mucho de menos.
- No he tenido ganas de estudiar y he discutido con mis padres por eso.

Estos ejemplos se los podéis poner antes de que escriban, para que vean que pueden poner, con absoluta libertad, todo lo que quieran, dándoles la seguridad de que nadie va a saber de quién es.

Una vez que los voluntarios o voluntarias que quieran han comentado si lo que ha leído el tutor/a les ha pasado a ellos (no hace falta que lo comenten todos, sólo a quien le apetezca), se puede preguntar si la persona que ha escrito ese papel quiere decir que es suyo. Si su autor o autora no quiere decirlo, no pasa nada, se pasa a sacar el siguiente papel de la caja y se repite la secuencia.

Os pueden salir muchos tipos de secretos, de más preocupantes a más comunes. Lo importante es que ellos vayan expresándose y que vean que no son los únicos en haber vivido ese “secreto” que han expresado.

Puede que no os dé tiempo a leer todos los papeles porque sean muchos y se haga larga la dinámica, sobre todo si son pequeños. Si es así, podéis continuar el día siguiente o después de un descanso. Esta actividad les suele encantar y siempre salen cosas que quieren expresar. Si se continúa la actividad al día siguiente, es importantísimo decirles que vais a guardar los papeles con absoluta seguridad de que nadie los va a leer.

Una vez terminada la dinámica, se plantea que, si algún chico o chica quiere contarle en intimidad lo que ha escrito en el papel, puede acercarse en el momento que quiera y hablar del tema.

Ahora que ya habéis terminado, se pasa a la segunda parte. Se cogen todos los papeles que han salido y se destruyen (se queman, deshacen, rompen...). Se hace delante de ellos explicándoles que todo esto que han escrito ya ha pasado. Que es importante que sepan que tanto el grupo como el centro educativo están para ayudarles, y que todo va a ir bien. De forma simbólica, podéis enterrar o quemar (si tenéis oportunidad en el centro) todas esas situaciones que han generado angustia de una forma u otra en ellos, haciéndolo delante del grupo. Termináis con una o varias frases de tranquilidad y felicitándolos por el trabajo tan valiente que han hecho.

De esta forma finaliza esta fase y podemos pasar a la siguiente.

### DÍA 3. MI ESCUDO DEL FUTURO

Esta es la actividad que va a estar enfocada al futuro, a lo que han aprendido y quieren hacer de aquí en adelante. El objetivo es identificar, concretar y expresar aquellas cosas que he aprendido durante el periodo de aislamiento, para que se conviertan en una guía o recordatorio si volviera a pasar una situación así o para mi día a día en general.

#### MATERIALES:

- Anexo “Escudo”.
- Colores, lápices o bolígrafo.
- Equipo de música.

#### DESARROLLO DE LA ACTIVIDAD:

Comenzáis con una asamblea en la que se explica que vamos a continuar el trabajo que se está realizando. El día de hoy se va a centrar en hacer un escudo individual respondiendo a las preguntas que hay que ir contestando en cada cuadrícula del escudo. Para ello, primero volvéis a invitar a que busquen una postura cómoda, en la silla o en el suelo, y que tengan cerca el anexo del escudo impreso para empezar cuando terminen la visualización.

#### VISUALIZACIÓN “MI ESCUDO DEL FUTURO”

A continuación, se comienza con el dibujo. Os indico las preguntas a las que deben responder en cada casilla del escudo. Deben hacerlo con una frase a modo de respuesta y un dibujo que lo ilustre.

¿Cómo me gustaría recordar todo lo que ha pasado?	¿Qué he aprendido de todo lo que he vivido?
¿Qué cosas de estudiar desde casa me gustaría que continuasen?	¿Cómo puedo ayudar a un amigo o amiga que esté pasándolo mal?

Al finalizar, se hace una puesta en común en la que pueden presentar sus escudos (aquellos que quieran). Si algún alumno o alumna desea añadir algo que no ha salido o expresado en el escudo, es un momento perfecto para que lo haga y se hable entre todos.

Es interesante que se plastifiquen para que lo guarden como recuerdo. Podéis tenerlos en la clase, durante un periodo de tiempo, en un rincón tematizado o como decoración general del aula.

#### DÍA 4. MURAL DEL AGRADECIMIENTO

Para finalizar, esta fase se plantea como un cierre de todo el trabajo realizado. Es una oportunidad para integrar la experiencia y transformar en agradecimiento todos los momentos y esfuerzos que hemos experimentado durante el periodo de aislamiento. No será sólo un agradecimiento colectivo, sino que también dedicaremos un tiempo al “autoagradecimiento” por la forma en la que, los alumnos y alumnas, han llevado la situación. Para ello, se ha dividido la actividad en dos partes.

##### MATERIAL:

- Folio.
- Bolígrafo.
- Papel continuo blanco, 2-3m
- Colores.
- Papel celo.
- Equipo de música.

Comenzaremos con una visualización que dará lugar a la primera parte del ejercicio. Deben tener cerca de ellos un papel, bolígrafo o lápiz. Volvemos a buscar ese espacio o postura de tranquilidad para escuchar el siguiente audio:

##### [VISUALIZACIÓN CARTA Y MURAL DEL AGRADECIMIENTO](#)

La visualización termina invitando a escribir una carta de agradecimiento a alguien que quieran dedicarle unas palabras. Pueden ser sus padres, algún abuelo o abuela, a un maestro, hermana, algún médico... Es importante que personalicen (con nombres) a quién va dirigida la carta (todo se le explica en la visualización). También invita a “autoagradecerse” no que quieran: por haber aguantado todo el tiempo en casa, por gestionar dificultades... Es una carta libre para que se expresen desde el agradecimiento. Cuando terminen, se hace una puesta en común y se les pide si quieren compartir en grupo lo que han escrito o, por lo menos, comentar lo que han sentido (es probable que alguno se emocione). Con esta puesta en común, se termina la primera parte.

A continuación, vamos a realizar un “mural del agradecimiento”. Éste ya no tiene que ser personalizado, sino un mural en el que se expresen los agradecimientos a todas las personas, colectivos, profesionales... que quieran, por todo lo que han hecho durante el aislamiento. Se hace de forma colectiva, con música de fondo alegre y lo más creativo posible. Finalmente le deben poner un título entre todos y todas, a modo de lema de cierre del proceso, y se expone.



De forma opcional, se os propone la siguiente actividad. No es una fase en sí, pero puede ser una manera de cerrar, a nivel de centro, el trabajo.

### **CONVIVENCIA DEL AGRADECIMIENTO**

Si realizáis esta propuesta a nivel de centro, podéis exponer todos los murales fuera de las clases y dedicar un día de convivencia al “AGRADECIMIENTO”. Al igual que celebramos el “día de la paz”, “el día del otoño”... Podéis celebrar un día del “agradecimiento” como cierre de todo el trabajo realizado y exposición familiar del trabajo. Sería interesante invitar a las familias que pudieran ir, compartir un picnic... y manifestar, a nivel de centro, la importancia de agradecer que todo ha pasado y estamos, poco a poco, volviendo a la normalidad. Es importante que aviséis con tiempo para que se puedan organizar, concienciando en la importancia que tendrá esta celebración. Si alguna familia no puede asistir, se les transmite a sus hijos e hijas que no pasa nada, que lo importante es que ellos van a estar y, luego, se les puede enviar alguna foto para que sus padres vean todo lo que han hecho.