

# IMPACTO EMOCIONAL DE LA COVID SOBRE LA INFANCIA EN SITUACIÓN DE VULNERABILIDAD

Alternativas metodológicas en la intervención socioeducativa



23

Cuadernos de  
**Formación**



Coordinadora estatal  
**Plataformas Sociales**  
Salesianas

# **Impacto emocional de la Covid sobre la infancia en situación de vulnerabilidad**

**Alternativas metodologicas en la  
intervención socioeducativa**

## **Cuaderno de Formación 23**

**Contenidos impartidos** en el curso *"Impacto emocional de la Covid sobre la infancia en situación de vulnerabilidad. Alternativas metodológicas en la intervención socioeducativa"*.

**Organizado por** Coordinadora Estatal Plataformas Sociales Salesianas

**Fecha:** 19, 23, 26 y 30 de noviembre y 3 de diciembre de 2020

**Número de horas:** 16 horas

### **Artículos realizados por:**

**MARTA MARTÍNEZ MUÑOZ.** Socióloga. Enclave de Evaluación y Enfoque de Derechos Humanos-ENCLAVE.

**ORIOI JULIÁ.** Director General, socio fundador, formador y asesor de Salut i Educació Emocional-SEER.

**ESTIBALIZ ARRANZ SEVILLANO.** Maestra diplomada en Educación Primaria con especialidad en Música. Creando, docentes del cambio.

**DAVID MONTEJANO BRAVO.** Maestro de Educación Primaria especialista en Educación Musical y Psicopedagogo con especialidad en Orientación y Asesoramiento. Creando, docentes del cambio.

# Índice

1. INTRODUCCIÓN Y OBJETIVOS .....	5
2. INFANCIA CONFINADA ¿CÓMO VIVEN LA SITUACIÓN DE CONFINAMIENTO NIÑAS, NIÑOS Y ADOLESCENTES? .....	7
3. CUIDARSE PARA ACOMPAÑAR .....	21
4. HERRAMIENTAS DIGITALES PARA ACOMPAÑAR.....	31
5. MURO DE EXPRESIONES .....	38



Coordinadora estatal

**Plataformas Sociales**  
Salesianas

# INTRODUCCIÓN



La crisis generada por el COVID-19 ha afectado a todos los ámbitos y sectores de la sociedad y los efectos de la coyuntura afectan también en un plano más psicológico, por ejemplo a la salud emocional, que es algo que normalmente queda invisibilizado, ante otras afectaciones como las económicas, cambios en las formas de trabajo, restricciones de las libertades, etc.

La labor que realizan las distintas Plataformas Sociales Salesianas se centra fuertemente en el acompañamiento a niñas, niños y jóvenes basadas en el medio educativo alternativo, complementario al escolar y familiar. A través de la prevención, promoción social y educación integral, las Plataformas Sociales buscan acompañarles en su proceso de crecimiento y maduración, y que les lleve a desarrollarse de una manera plena y feliz. Esta situación actual tan compleja y adversa hace que uno de los grupos sociales que más sufre los impactos a nivel psicológico y emocional sean las niñas, niños y jóvenes. En este sentido, vivir un cambio tan brusco, repentino y masivo como el confinamiento, es un episodio sin precedentes en nuestra sociedad, así como el posterior distanciamiento físico que alcanza también a los espacios educativos y de formación, basados tradicionalmente en esquemas y dinámicas presenciales y de interacción social real.

En tal sentido, el curso entró a reflexionar primeramente sobre cómo afectó a la infancia la situación de confinamiento y cuáles fueron sus sentimientos, sueños, miedos, alegrías y tristezas. Unido a ello, se hizo un abordaje sobre cómo trabajar el acompañamiento a nivel psicoemocional con los jóvenes, qué conceptos, estrategias y herramientas son adecuadas y necesarias para fortalecer el trabajo que realizan las Plataformas Sociales con los jóvenes. En este sentido, se hizo un abordaje sobre las habilidades que ayudan a adoptar comportamientos apropiados y responsables para afrontar satisfactoriamente los desafíos de la vida tanto de las y los Educadores, como de las y los jóvenes acompañados, y que les permita organizarse de forma sana y equilibrada, facilitando experiencias de bienestar; y habilidades que permiten gestionar emociones de forma saludable

A su vez, la presente coyuntura ha hecho emerger una serie de nuevos desafíos para fortalecer y adaptar el trabajo con las niñas, niños y jóvenes en una situación de pérdida de lo presencial y de la motivación. Por ello, el curso reflexionó sobre qué nuevas formas de acompañamiento socioeducativo hay que poner en marcha para continuar con la misión de las Plataformas Sociales y qué herramientas existen para dinamizar el trabajo con las y los jóvenes. De esta forma, la formación abordó otras formas posibles de hacer las cosas, no sólo por el COVID-19, sino porque también inmersas/os en un tiempo marcado por las nuevas tecnologías y desde las Plataformas Sociales Salesianas se pretende también apostar por la innovación y por atender a la necesidad de adaptar la labor de las y los agentes formadores/as a la nueva normalidad y los nuevos tiempos. En el curso se vio que la tecnología y la digitalización no están reñidas con seguir haciendo la labor social y educativa; que hay que superar ciertas resistencias y que estas nuevas herramientas nos acercan también a las y los jóvenes a los que se brinda acompañamiento y formación. Aunque estemos lejos y a través de la pantalla, el acompañamiento es posible, los sentimientos se pueden seguir sintiendo y transmitiendo.

## OBJETIVOS

- Conocer la situación y necesidades de las y los niños en una situación de confinamiento y restricción.
- Conocer la educación emocional como una herramienta, contenido y metodología que permite, el desarrollo de habilidades socioemocionales.
- Hacer un aproximación al desarrollo socioemocional, como aprendizaje obtenido gracias al entrenamiento, el tránsito y la evolución personal que permite potenciar las capacidades, fortalezas y habilidades de la inteligencia intra e interpersonal.
- Promover el uso de la tecnología y las aplicaciones digitales para seguir desarrollando la labor de los diferentes agentes sociales de los proyectos de las entidades de salesianos y salesianas.
- Trabajar la gestión emocional y el acompañamiento a través de diferentes aplicaciones y utilizar diferentes recursos motivadores.
- Desarrollar propuestas innovadoras, creativas y originales que promuevan el desarrollo de buenas prácticas y recursos educativos.

# INFANCIA CONFINADA: ¿CÓMO VIVEN LA SITUACIÓN DE CONFINAMIENTO NIÑAS, NIÑOS Y ADOLESCENTES?<sup>1</sup>



MARTA MARTÍNEZ MUÑOZ. Socióloga. Enclave de Evaluación y Enfoque de Derechos Humanos-ENCLAVE.

## INTRODUCCIÓN

La COVID-19 confinó a 47 millones de personas en España, entre ellos, 8,3 millones de menores de 18 años, un episodio sin precedentes que trastocó nuestras vidas cotidianas y, por tanto, consideramos necesario preguntarles directamente a niños y niñas cómo les estaba afectando. Y es que, de un día para otro, niñas y niños se encontraron en casa, sin poder salir a la calle y obligados a tele-estudiar. Sus relaciones sociales con todas las personas con las que no convivían en el hogar, profesores, compañeros y amigos incluidos, quedaron igualmente suspendidas y pasaron a ser solo virtuales.

La voz de los niños apenas trascendió más allá de los hogares en los que estaban recluidos. Como hemos defendido en muchas ocasiones en nuestra trayectoria investigadora (Rodríguez y Martínez, 2020), niñas y niños no viven en universos aislados, forman parte del mundo social, de su sociedad y negar esta condición implica desdeñar la posibilidad de construir una relación con la población infantil en pie de igualdad. Por otro lado (más práctico), pueden aportar una visión útil y diferente sobre ciertos procesos esenciales de nuestra sociedad (lo educativo, por ejemplo) que difícilmente podrían aportar otros agentes sociales cuyas vivencias están muy alejadas del mundo infantil. Esta voluntad de escucha implicaba, en un marco de confinamiento, preguntarse ¿Cómo llegar a las niñas y niños?

---

1 Infancia Confinada. ¿Cómo viven la situación de confinamiento niñas, niños y adolescentes? Madrid. Infancia Confinada y Enclave de Evaluación. Documento basado en las principales ideas de: Marta Martínez Muñoz (Socióloga y Evaluadora de Políticas Públicas. Enclave de Evaluación); Iván Rodríguez Pascual (Sociólogo. Profesor Titular de la Universidad de Huelva); Gabriela Velásquez Crespo (Abogada. Doctoranda en el Instituto de Derechos Humanos Bartolomé de las Casas- IDHBC de la Universidad Carlos III de Madrid).

El objetivo del proyecto (<https://infanciaconfinada.com/>) fue poder aproximarse a conocer, desde un marco de derechos, cómo estaban viviendo las niñas y niños la situación de confinamiento. Y especialmente: a) Invitarles a expresar sus principales preocupaciones y vivencias junto a las personas con las que vivían. b) Indagar en las condiciones materiales y familiares en las que estaban viviendo el periodo de confinamiento. Y c) Describir cuáles eran sus rutinas cotidianas y su percepción sobre la duración del confinamiento.

Las niñas y niños son mucho más que sujetos de derecho, en sus respuestas demostraron, una vez más, su capacidad de interlocución y criterio para contarnos cómo estaban viviendo, definiendo y construyendo sus vidas en este periodo de confinamiento. Además, aportaron una visión útil y diferente sobre ciertos procesos esenciales de nuestra sociedad (lo educativo, por ejemplo) que difícilmente podrían aportar otros agentes sociales cuyas vivencias están muy alejadas del mundo infantil.

Esta fue una ocasión más para que las personas adultas no sigamos haciendo de portavoces de las niñas y niños. No hay que “darles voz” porque ya la tienen, hay que poner a su disposición los mecanismos respetuosos para que se expresen.

### **METODOLOGÍA. ¿CÓMO LO HICIMOS Y QUIENES PARTICIPARON?**

Con el fin de cumplir con los objetivos de la investigación, y aplicando una lógica desde una sociología de urgencia, se diseñó un cuestionario en línea auto cumplimentado de acceso libre, definiendo un rango de edad óptimo para realizar el trabajo de campo: entre 10 y 14 años.

El cuestionario se alojó en la plataforma Limesurvey, para asegurar el anonimato, y se promocionó a través de diferentes redes sociales y de los propios contactos de los investigadores con el método bola de nieve. Aunque la muestra no es representativa de toda la población de ese rango de edad, permite extraer conclusiones tentativas y representó el primer intento de obtener datos de este grupo de edad durante el confinamiento en España.

El estudio ha captado la atención de 425 personas menores de edad residentes en distintas comunidades autónomas, más chicas que chicos (ellas son el 52,2 % de los participantes). Una gran mayoría (el 94%) de los chicos y chicas que han participado están parcial o totalmente de acuerdo con la idea de que las personas con menos de 18 años tienen sus propios derechos. También es mayoritario el apoyo que muestran al confinamiento, que ven como una medida necesaria para evitar el contagio.



Fuente: Martínez Muñoz, M.; Rodríguez Pascual, I.; Velásquez Crespo, G. (2020).

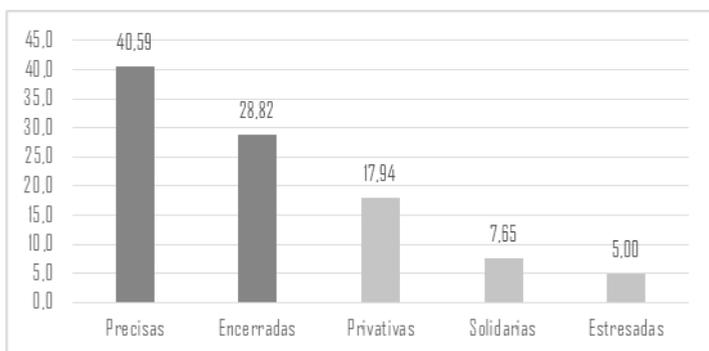
## ALGUNOS DE LOS PRINCIPALES HALLAZGOS

### *Definición de confinamiento*

Las niñas, niños y adolescentes no son observadores pasivos de la crisis pandémica ni de sus consecuencias socioeconómicas, sino que han demostrado un pensamiento crítico: conectados y conscientes del sufrimiento del conjunto de la población y la tensión que esta situación ha provocado en nuestro modo de vida, particularmente desde la visión de su entorno familiar pero también en relación con otros ámbitos más amplios. Por ello, cuando se les consultó sobre su definición de confinamiento, demostraron una gran capacidad crítica para definir el momento de paralización de la vida cotidiana que estaban viviendo. Una buena parte (41%) definió el confinamiento con gran precisión, siendo además muy conscientes de sus implicaciones. Y el resto, lo hizo expresando sentimientos de encierro (28,82%) e identificando de

forma muy clara las privaciones y renunciaciones (18%) que dicho encierro conllevaba, o sintiéndose estresados (5%).

Las respuestas indican, además, que para una parte de las niñas y niños el confinamiento contribuyó a la preservación de su salud, y que conllevó un ejercicio de solidaridad (7,65%) apelando a un bien común y a un bienestar colectivo (evitar contagios propios o ajenos).

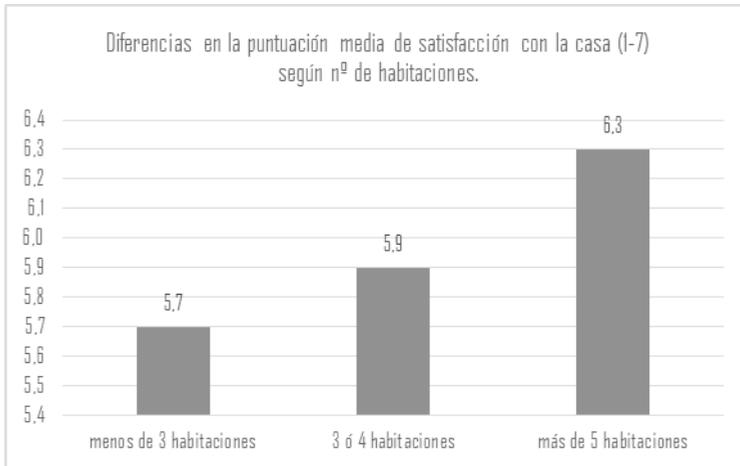


Fuente: Martínez Muñoz, M.; Rodríguez Pascual, I.; Velásquez Crespo, G. (2020).

### **Condiciones de la vivienda**

Las condiciones de la vivienda donde las niñas y niños pasaron el confinamiento fue uno de los factores estresores para niñas y niños. En sus respuestas se pudo resaltar la importancia que le dieron al número de habitaciones y a la disponibilidad de terrazas. El 51% de las niñas, niños y adolescentes encuestadas refirieron que se quedaron confinados en un grupo de 4 personas. Un volumen significativo de estas niñas y niños (13 de cada 100) vivieron el confinamiento en viviendas con menos de 3 habitaciones. Y hasta un 33,3% de las mismas declararon estar "completamente insatisfechos" con su casa.

Realizando un cruce entre ambas variables, la satisfacción con sus viviendas y el número de habitaciones de la mismas, se pudo comprobar que las niñas y niños que se quedaron confinados en una vivienda con menos de 3 habitaciones mostraron un menor grado de satisfacción con respecto a las quienes se quedaron confinados en viviendas con más de 5 habitaciones.

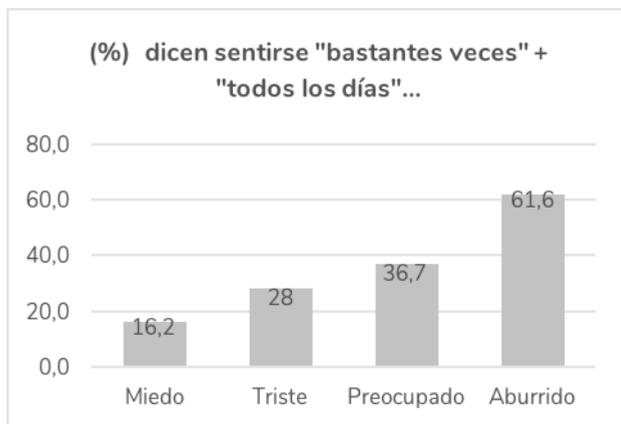


Fuente: Martínez Muñoz, M.; Rodríguez Pascual, I.; Velásquez Crespo, G. (2020).

### ***Sentimientos que ha generado el confinamiento***

Las niñas, niños y adolescentes dicen haberse sentido mayormente tranquilos “bastantes veces” (el 44,8% de los casos) y “todos los días” (34,4%). Sin embargo, han mostrado ser resistentes a una circunstancia tan dura como el confinamiento; por lo que sentimientos perturbadores han hecho también su aparición identificando las consecuencias socioafectivas del confinamiento: particularmente la preocupación y la tristeza, que una parte significativa de la población (36% y 28%, respectivamente) han sentido con mucha frecuencia y más las chicas.

Una de las mayores preocupaciones y fuente de tristeza durante el confinamiento para niñas y niños, fue la situación de sus abuelas y abuelos (al 64,9% le preocupa mucho que se sientan solos), pero también la de las personas mayores en general más allá de sus lazos familiares, dando cuenta así de su solidaridad intergeneracional y de quienes han sido especialmente afectados por la pandemia

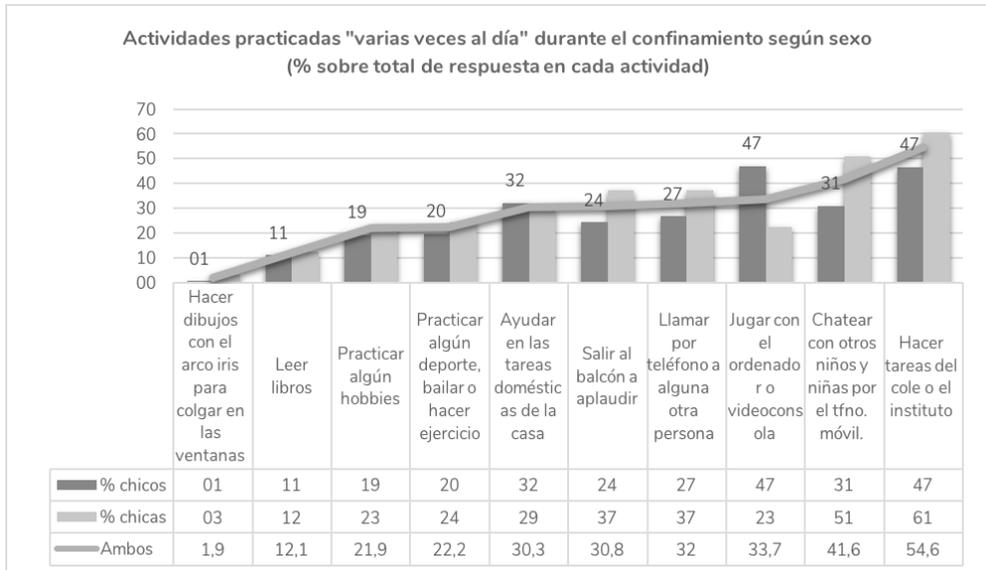


Fuente: Martínez Muñoz, M.; Rodríguez Pascual, I.; Velásquez Crespo, G. (2020).

### ***Actividades dentro de casa***

La edad dibuja heterogeneidades que podemos resumir en que la población encuestada de menor edad, con alguna excepción, parece haber frecuentado un catálogo más diverso de actividades.

Entrando a las diferencias por sexo, los chicos han apostado más claramente por la frecuente actividad lúdica digital, por ejemplo, y más que duplican la proporción de chicas que juegan con el ordenador o la videoconsola (lo hace el 47% de ellos, frente al 22,6% de ellas). Las chicas, por su parte, ha realizado más frecuentemente otro tipo de actividades: para empezar las escolares (14 puntos de diferencia con los varones) pero sobre todo las que tienen que ver con la comunicación con sus iguales y su red familiar o próxima (20 puntos de diferencia en la categoría "chatear con otros niños y niñas por teléfono móvil").



Fuente: Martínez Muñoz, M.; Rodríguez Pascual, I.; Velásquez Crespo, G. (2020).

### **Tareas escolares**

El cierre completo de las escuelas en todo el territorio y el traspaso de las mismas a las viviendas fue un hecho sin precedentes, y que, por tanto, no se encontraban preparados. Con respecto a las tareas escolares, una gran mayoría de niñas y niños experimentaron sensaciones de cansancio (el 60,8%), incluso cuando eran capaces de completarlas; pero fueron además claramente excesivas para más de una cuarta parte (el 26,8%).

Dentro del estudio se pudo comprobar la existencia de una relación entre la percepción de las tareas escolares como excesivas y la disponibilidad de los progenitores para, potencialmente, acompañar a las niñas y niños en su realización; revelando que la población que no estaba consiguiendo mantener el ritmo del curso en casa fue también la que se mostró menos satisfecha con el tiempo que sus padres estuvieron con ellas y ellos y que pudieron dedicarle a esta y otras cuestiones.



Fuente: Martínez Muñoz, M.; Rodríguez Pascual, I.; Velásquez Crespo, G. (2020).

### ***Bienestar Subjetivo***

Las niñas, niños y adolescentes han sido grandes sostenedores de esta pandemia en el ámbito privado, pese a ello, el mensaje que han recibido de forma casi permanente ha sido aguantar, resistir y portarse bien; se les ha pedido un gran sacrificio, aportándoles muy poco a cambio salvo ser etiquetados como vectores de transmisión, incluso por parte de las propias autoridades sanitarias. No sorprende, por tanto, que el bienestar subjetivo de niñas y niños, aún dentro del confinamiento, sea singularmente alto: sobre una escala de 7 puntos, donde 7 significa mostrarse completamente satisfecho con la vida, la puntuación media en nuestro estudio rozaba los 6 puntos (5,8). El principal motivo de este bienestar se traduce en la satisfacción que tienen con sus relaciones familiares, el hecho de estar en casa y poder mantener cercanía y accesibilidad con sus padres y madres, es lo que apuntan que más han disfrutado de este periodo. Existe una parte de niñas y niños que no han podido contar con esta cercanía, sus padres no les han podido dedicar suficiente tiempo o existen discusiones dentro de casa.

Como se puede observar en el siguiente cuadro, la población infantil que manifestó una menor satisfacción con su vida presenta las siguientes variables:

- Tiene un perfil más claramente femenino y de más edad.
- Valoran peor su estado de salud.
- Muestran mayor malestar psicológico y sentimientos como la tristeza o preocupación.
- Habitan entornos familiares más frágiles en lo económico y de menor disponibilidad paterna.

Perfil comparado de la población infantil y adolescente con la menor y mayor satisfacción vital (25%-75%), respectivamente (% sobre total de respuesta para cada variable, satisfacción vital medida en una escala de 1 a 7)

Variables	25% con menor satisfacción vital (n=73)	25% con mayor satisfacción vital (n=125)
Sexo	El 65,7% son chicas	El 52,9% son chicas
Edad	El 52,9% tienen más de 13 años	El 22,8% tiene más de 13 años
Estado de salud	El 39,7% califica su salud como "muy buena"	El 79% califica su salud como "muy buena"
Sentimientos durante el confinamiento (frecuencia: el dato es la suma de "bastantes veces" más "todos los días")	El 51,4 % ha sentido tristeza	El 11,2% se ha sentido triste
	El 53,5% ha sentido preocupación	El 27,2% se ha sentido preocupado
	El 31,9% ha sentido miedo	El 6,4% ha sentido miedo

Frecuencia de discusiones con los padres	El 15,1% dice discutir con sus padres “todos los días”	El 4% dice discutir con sus padres “todos los días”
Disponibilidad de tiempo con los padres	El 26,4% está totalmente de acuerdo con la frase “Mi padre o mi madre están conmigo el tiempo que me gustaría”	El 59,2% está totalmente de acuerdo con la frase “Mi padre o mi madre están conmigo el tiempo que me gustaría”
Preocupación por la situación económica de la familia (frecuencia: el dato es la suma de “a menudo” más “todos los días”)	El 23,9% dice preocuparse por la falta de dinero en su familia El 26,8% dice preocuparse por la pérdida de empleo de sus padres	El 12,9% dice preocuparse por la falta de dinero en su familia El 18,7% dice preocuparse por la pérdida de empleo de sus padres
Actividades realizadas durante el confinamiento	El 11% no ha hecho nunca una actividad deportiva o de baile El 11% no ha llamado nunca a otra persona	El 4% no ha hecho nunca una actividad deportiva o de baile El 1,6% no ha llamado nunca a otra persona
Percepción de la carga de tareas escolares	El 45,8% afirma que “muchas veces es tanto trabajo que no consigo acabarlas”	El 13,8% afirma que “muchas veces es tanto trabajo que no consigo acabarlas”

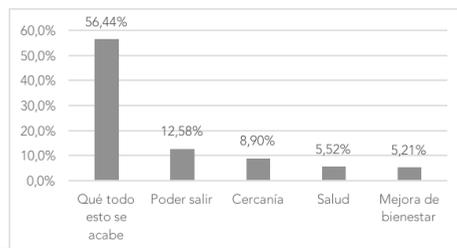
Fuente: Martínez Muñoz, M.; Rodríguez Pascual, I.; Velásquez Crespo, G. (2020).

## Sueños, Miedos, Alegrías y Tristezas

El SMAT es una versión amigable del DAFO<sup>2</sup> que, a partir de las opiniones de niñas y niños, busca identificar posibles situaciones problemáticas, pero también develar sus proyecciones y deseos de futuro o su capacidad y resistencia para superar posibles obstáculos. Del total de respuestas obtenidas a la encuesta, un 85% de niños y un 87% de niñas dieron respuesta a las preguntas del SMAT.

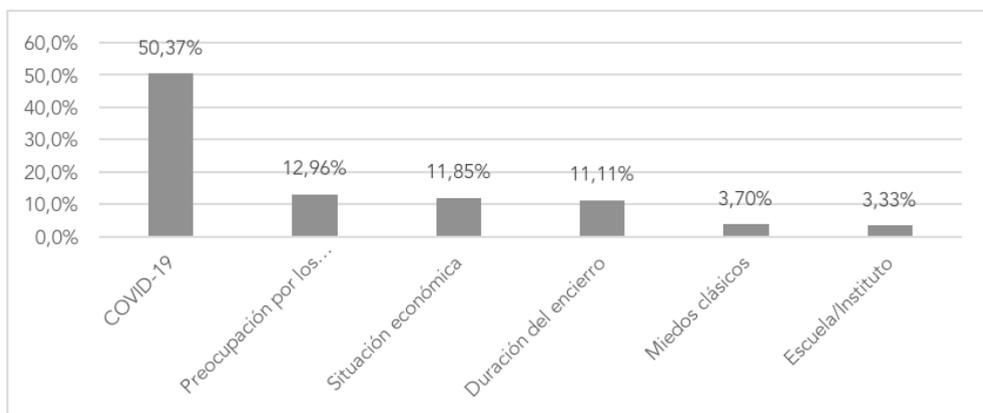
En función de las palabras que utilizaron las niñas, niños y adolescentes, se pudo percibir su mayor deseo: que se acabe el coronavirus, salir de casa, y volver a ver a la familia, los amigos, los abuelos, la gente o la evidente presencia de su inquietud por la muerte y el coronavirus. Y en las cuatro categorías del SMAT las dos palabras más utilizadas por las niñas, niños y adolescentes fue familia (195 veces) y amigos/as (182 veces); muy por encima de la palabra coronavirus (157 veces).

- SUEÑOS: ¡Qué se acabe todo esto!: No cabe duda de que la población infantil en España ha sido quien se han visto sometida al más estricto confinamiento, por ello no sorprende que los sueños, expresión de un deseo y de la necesidad de salir de posibles pesadillas obtiene casi un rotundo y unánime 60% en la voluntad de ¡que toda esta situación se acabe!, siendo la frase más expresada de forma decidida.

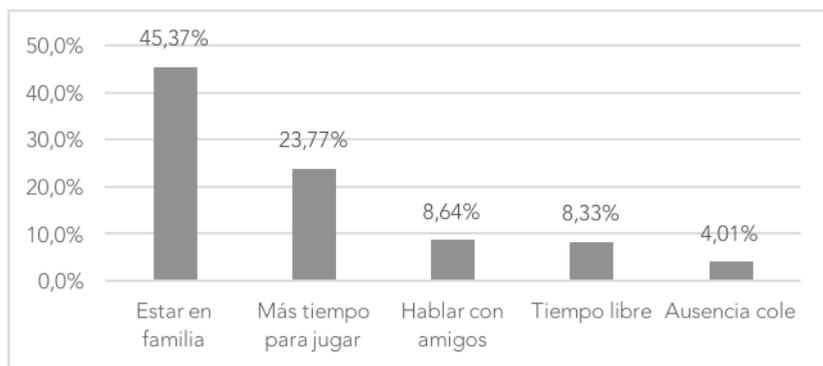


2 Martínez Muñoz, M. Urbina, J. y Mendoza, R. (2011) «Ser niña y Ser niño. Diagnóstico participativo en primera infancia desde un enfoque de derechos en dos caseríos de la ribera del río Itaya». Belén, Iquitos-Perú. Lima, INFANT-Bernard van Leer Foundation y Martínez Muñoz, M. (Coord.) Cabrerizo Sanz, L.; Kaplún Medina, D.; Rivas Fernández, M.; García García, B.; Rubio Gil, J.; Gamarra Rodríguez, M.; García López de Rodas, M. (2016) «Te quedarás en la oscuridad. Desahucios, familias e infancia desde un enfoque de derechos». Enclave de Evaluación, PAH Madrid y Qiteria.

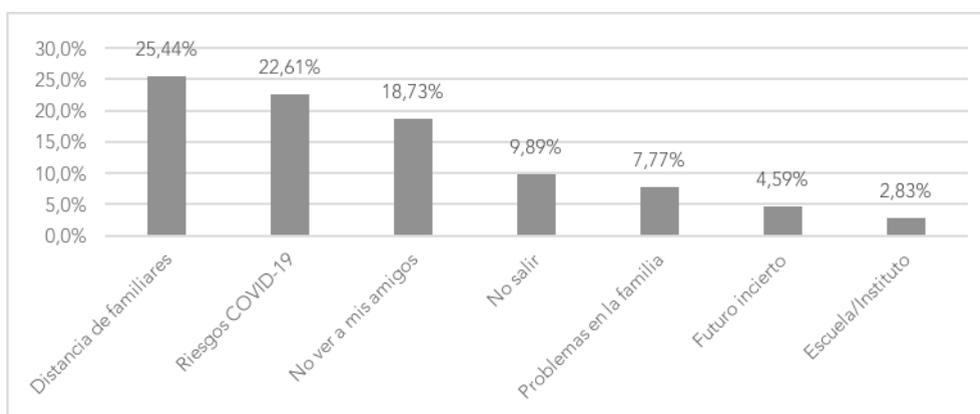
- MIEDOS:** Al coronavirus: Cinco de cada diez respuestas sobre miedos describen que las situaciones que más les atemorizan son las derivadas de las afecciones por la COVID-19 (50,37%) con una enérgica referencia a la situación de sus abuelos y abuelas (13%) y la preocupación que les genera la distancia física que han de mantener durante la cuarentena con respecto a quienes son figura de referencia en sus vidas cotidianas.



- ALEGRÍAS:** Estar más tiempo en familia: Las alegrías también se encontraron presentes dentro de la situación de confinamiento y en su gran mayoría manifestaron que el principal motivo fue el estar en familia (45,37%), un hecho que se derivó de compartir las 24 horas del día junto a sus padres y familiares refiriendo que fue lo que más han disfrutado.



- **TRISTEZAS:** Estar lejos de mi familia: Las niñas y niños refirieron diversas situaciones que, relacionadas en su totalidad con la situación de confinamiento, les causaban tristezas. Aparece en primer lugar (con casi un 26% de las respuestas), la renuncia que ha implicado para la población infantil estar distanciada de diversos familiares (abuelos, primas y otros parientes) seguido de los riesgos por el coronavirus y en tercer lugar (18,73%) la imposibilidad de ver y disfrutar de sus amigos.



## ALGUNAS CONCLUSIONES

**1. Escuchar a la infancia:** Las niñas y niños, al igual que cualquier otro grupo de población, conocen muy bien cuáles son sus necesidades y son capaces de entender y analizar críticamente el contexto en el que viven. Lo necesario es que quienes tienen la responsabilidad de tomar medidas en esta situación de emergencia, los escuchen y tomen en cuenta sus opiniones. Si no lo hacen, como viene sucediendo, a corto plazo no solo estarán vulnerando su derecho a la participación, sino que además no llegarán a garantizar y cubrir sus verdaderas necesidades (educación, salud, entre otros). A largo plazo, tenemos que seguir insistiendo en la garantía de todos sus derechos. Las instituciones, por lo general, no tienen a la infancia como prioridad, no consideran la multitud de situaciones en las que viven las niñas y niños. Las acciones políticas que se tomen (o no) durante el confinamiento deben considerar que las niñas y niños no pueden ser nuevamente los principales afectados en esta crisis o se verán expuestos a mayores situaciones de vulnerabilidad de las que ya están.

**2. Situaciones de vulnerabilidad:** El estudio ha demostrado que, si bien la mayoría de las niñas y niños participantes se encuentran en una situación medianamente estable, existen, en menor medida, situaciones de vulnerabilidad dentro de su ámbito privado. Bajo bienestar subjetivo y material, dificultades de aprendizaje y situaciones económicas familiares débiles, entre otros, son algunas de las condiciones en las que viven algunas niñas y niños participantes, que son el reflejo de la situación actual en muchos hogares españoles. Como sociedad y Estado tomar en cuenta cuáles son las necesidades de la infancia desde sus propias voces, entendiendo que el trabajo más importante de intervención social llegará tras el confinamiento para revertir estas situaciones de desventaja desde un enfoque de derechos.

**3. Conciencia crítica:** Las niñas y niños han demostrado ser sujetos situados, con una conciencia crítica sobre la situación vivida. No es gratuito, por tanto, que cuando disponen de la oportunidad de expresar sus opiniones, lo hagan principalmente para reclamar y reivindicar su derecho a ser escuchados. En la misma línea las niñas y niños también aprovechan la oportunidad para dirigirse a diferentes actores sociales para demandar mejores medidas, que se respete el confinamiento y que no se extralimiten con las tareas escolares. Solo a partir de la escucha se puede, también, tener una visión más amplia sobre cuáles son sus necesidades e intereses.

Informe completo disponible en: <https://www.enclavedeevaluacion.com/publicaciones/>

## REFERENCIAS

Martínez Muñoz, M.; Rodríguez Pascual, I.; Velásquez Crespo, G. (2020). Infancia Confinada. ¿Cómo viven la situación de confinamiento niñas, niños y adolescentes? Madrid. Infancia Confinada y Enclave de Evaluación.

Rodríguez Pascual, I.; Martínez Muñoz, M.; (2020) "Infancia, investigación e intervención social: horizontes metodológicos en diálogo", en Orgambidez, A.; Borrego, Y.; y Vázquez, O. (eds). (2020) Tendencias de Investigación en Intervención social. Editorial Dykinson.

# CUIDARSE PARA ACOMPAÑAR



*ORIOL JULIÀ. Director General, socio fundador, formador y asesor de Salut i Educació Emocional-SEER.*

## INTRODUCCIÓN MIRADA SEER DE DESARROLLO SOCIOEMOCIONAL

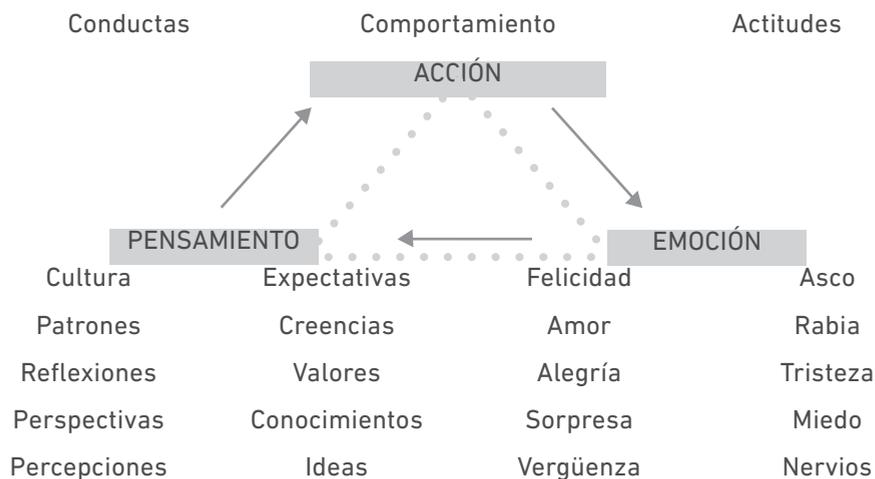
Entendemos la educación emocional como una herramienta, contenido y metodología que permite, el desarrollo de habilidades socioemocionales que, con motivo de generar bienestar interno y externo, activen nuestra inteligencia como seres humanos integrales que vivimos en comunidad.

El Modelo SEER de Desarrollo Socioemocional, es una aproximación entre el modelo de inteligencia emocional (Mayer y Salovey, 1997), y el modelo de competencias emocionales del GROU (Grupo de Recerca y Observació Psicopedagògica) de la Universidad de Barcelona (Bisquerra y Pérez, 2007).

SEER marcamos como punto de partida el desarrollo saludable de la personalidad (equilibrio, coherencia, adaptabilidad y armonía entre Emoción – Razón – Comportamiento) al cual damos forma a través del triángulo de la personalidad y de tres conceptos clave de desarrollo socioemocional - la conciencia emocional (o del sentir), la elección personal y la responsabilidad individual- y las habilidades socioemocionales que se derivan.

Concepto clave SEER	Competencia GROU
Consciencia del Sentir	Consciencia Emocional
Elección personal	Regulación Emocional Competencias para la vida y el bienestar
Responsabilidad individual	Competencia Social Autonomía Emocional

### Triángulo de la personalidad



### Tenemos presente el mundo interno en nuestro desarrollo



**Desarrollo Socioemocional:** Aprendizaje obtenido gracias al entrenamiento, el tránsito y la evolución personal que permite potenciar las capacidades, fortalezas y habilidades de la inteligencia intra e interpersonal.

**Consciencia del sentir:** Dimensión de desarrollo socioemocional relacionada con las habilidades que ayudan a comprender las propias emociones y las de los demás, y de captar climas emocionales de contextos determinados. Se relaciona también con

la comprensión integral de las dimensiones del sentir (emociones, sentimientos, estados de ánimo, sensaciones y conexiones).

**Elección Personal:** Dimensión de desarrollo socioemocional relacionada con las habilidades que ayudan a adoptar comportamientos apropiados y responsables para afrontar satisfactoriamente los desafíos de la vida, permiten organizarse de forma sana y equilibrada, facilitando experiencias de bienestar; y habilidades que permiten gestionar emociones de forma saludable, tomado consciencia de la relación entre emoción, razón y comportamiento, con el fin de generar emociones agradables en pro del bienestar.

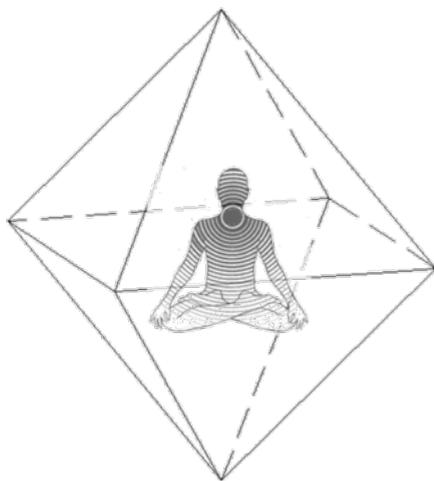
**Responsabilidad Individual:** Dimensión de desarrollo socioemocional relacionada con las habilidades que ayudan a adoptar con la capacidad de autogestión personal y, las habilidades que permiten mantener relaciones positivas y saludables con otras personas.



## CONSCIENCIA EMOCIONAL O DEL SENTIR

Habilidades relacionadas con la capacidad de tomar consciencia de las propias emociones, las emociones de los demás y de captar el clima emocional de un contexto determinado.

Dimensiones del sentir: Formas de sentirnos a través de cada dimensión humana; es decir, sentir emociones en nuestro cuerpo emocional, sentir sensaciones en nuestro cuerpo físico, sentir estados de ánimo en nuestro cuerpo espiritual, sentir conexiones en nuestro cuerpo social y, sentir sentimientos en nuestro cuerpo mental.



### *Cómo ganamos consciencia*

1. Hacernos autopreguntas
2. Obteniendo vocabulario, clasificando sensaciones, comportamientos, pensamientos
3. Entrenando habilidades socioemocionales

*Autopreguntas:* ¿Cómo me siento? ¿Cómo me hace sentir esto? ¿Cómo se siente el otro? ¿Qué clima emocional hay? ¿Qué emociones transmito? ¿Reconozco cuándo puedo estar mejor? ¿Puedo mejorar?

*Mapa Emocional:* Representación gráfica simplificada de la dimensión emocional (emociones, sentimientos y estados de ánimo) del ser humano que se compone de diez familias emocionales: Felicidad, Amor, Alegría, Sorpresa, Vergüenza, Asco, Rabia, Tristeza, Miedo, Nervios.

*Consciencia:* Habilidades relacionadas con la capacidad de tomar consciencia de las

propias emociones, las emociones de los demás y de captar el clima emocional de un contexto determinado.

### *Entrenando habilidades*

COMPETENCIA GROP	HABILIDADES SOCIOEMOCIONALES	
Consciencia emocional	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Tomar consciencia de las propias emociones.</li> <li>- Dar nombre a las emociones</li> <li>- Comprender las emociones de los demás.</li> <li>- Empatía.</li> <li>- Legitimar emociones.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Interpretar inquietudes.</li> <li>- No juzgar.</li> <li>- Consciencia del Yo interior.</li> <li>- Atención.</li> <li>- [...]</li> </ul>

### **ELECCIÓN PERSONAL**

Habilidades relacionadas con la capacidad de adoptar/proyectar comportamientos apropiados y responsables para afrontar satisfactoriamente los desafíos de la vida diaria, permitiendo organizar nuestra vida de forma sana y equilibrada, facilitando experiencias de bienestar; y habilidades relacionadas con la capacidad de gestionar emociones de forma saludable, tomando consciencia de la relación.

### *Qué necesitamos para poder escoger*

1. Autopreguntas
2. Objetivos claros
3. Alternativas (PRP: Punto de Restauración Positivo)
4. De INTERés a INTención (poner fuerza en la decisión)
5. Cuestionamiento.
6. Entrenando habilidades

*Autopreguntas:* ¿Cómo me quiero sentir? ¿Cómo quiero hacer sentir a los demás? ¿Qué clima quiero generar? ¿Cómo quiero actuar? ¿Hay algo en mí que no estoy mirando? ¿Tengo algo no resuelto? ¿Estoy siendo la mejor versión de mí?

## Entrenando habilidades

	COMPETENCIA GROU	HABILIDADES SOCIOEMOCIONALES	
ELECCIÓN PERSONAL	Regulación Emocional	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Expresión emocional.</li> <li>- Gestión de la impulsividad.</li> <li>- Tolerancia a la frustración.</li> <li>- Perseverar en el aconsejamiento de objetivos.</li> <li>- Diferir recompensas.</li> <li>- Afrontamiento.</li> <li>- Autogenerar emociones positivas.</li> <li>- Disminuir el sufrimiento empático.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Reestructuración cognitiva.</li> <li>- Relaxación.</li> <li>- Perdón y clemencia.</li> <li>- Tolerancia al estrés.</li> <li>- Coherencia Interna.</li> <li>- Gestión de la agresividad.</li> <li>- Pacto negociación.</li> <li>- [...]</li> </ul>
	Competencias para la vida y el bienestar	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Fijar objetivos adaptativos.</li> <li>- Tomar decisiones.</li> <li>- Buscar ayuda y recursos.</li> <li>- Ciudadanía Activa.</li> <li>- Ciudadanía Cívica.</li> <li>- Ciudadanía Responsable.</li> <li>- Ciudadanía Crítica</li> <li>- Ciudadanía Comprometida.</li> <li>- Benestar subjetivo.</li> <li>- Fluir.</li> <li>- Actitud cooperativa.</li> <li>- Responsabilidad ante la propia salud.</li> <li>- Coherencia cardíaca.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Proporcionar ambientes de confianza y apoyo.</li> <li>- Responsabilidad en el desarrollo de la salud propia o la de la comunidad.</li> <li>- Apreciación de la diversidad y la interculturalidad.</li> <li>- Esperanza en pro de la salud.</li> <li>- Flexibilidad.</li> <li>- Actitud de ayuda.</li> <li>- Actitud resolutiva.</li> <li>- Beneficiencia.</li> <li>- [...]</li> </ul>

## RESPONSABILIDAD INDIVIDUAL

Habilidades relacionadas con la capacidad de autogestión personal, y habilidades relacionadas con la capacidad de mantener buenas relaciones con las otras personas.

### *Qué necesitamos para poder dar respuesta*

1. Autopreguntas.
2. Transformación
3. Resiliencia y Longanimidad
4. De INTención a INTento (llevar a la acción)

*Autopreguntas:* ¿Yo qué he hecho? ¿Qué puedo o podía hacer? ¿Cómo puedo o podría haber mejorado? ¿Cómo puedo o podría hacer mejor lo siguiente? ¿Qué necesito para sentirme bien? ¿Cómo lo puedo conseguir? ¿Qué depende de mí?

## Entrenando habilidades

COMPETENCIA		HABILIDADES SOCIOEMOCIONALES	
GRUP			
RESPONSABILIDAD INDIVIDUAL	Competencia Social	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Dominar las habilidades sociales básicas.</li> <li>- Respeto para todos.</li> <li>- Practicar la comunicación receptiva y expresiva.</li> <li>- Compartir emociones.</li> <li>- Comportamiento Prosocial.</li> <li>- Comportamiento Cooperativo.</li> <li>- Asertividad.</li> <li>- Prevención y solución de conflictos.</li> <li>- Capacidad de gestionar situaciones emocionales.</li> <li>- Comunicación abierta.</li> <li>- Cuidar.</li> <li>- Comportamiento proactivo.</li> <li>- Sostenimiento emocional.</li> <li>- Implicación emocional.</li> <li>- Actitud facilitadora.</li> <li>-Trabajo en equipo.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Ayudar a relajar.</li> <li>- Prudencia.</li> <li>- Sentido del humor (reír y hacer reír).</li> <li>- Modestia y humildad.</li> <li>- Lideraje afectivo y humano.</li> <li>- Escucha activa.</li> <li>- Contacto Terapéutico.</li> <li>- Comunicación receptiva</li> <li>- Delegar.</li> <li>- Capacidad de gestionar situaciones de gran impacto emocional.</li> <li>- Capacidad para reforzar positivamente.</li> <li>- Transmitir optimismo.</li> <li>- Transmitir tranquilidad.</li> <li>- Inspirar confianza.</li> <li>- [...]</li> </ul>
	Autonomía Emocional	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Autoestima.</li> <li>- Automotivación.</li> <li>- Actitud positiva.</li> <li>- Responsabilidad.</li> <li>- Autoeficacia emocional (sensación de control).</li> <li>- Análisis crítico de normas sociales.</li> <li>- Resiliencia.</li> <li>- Anticiparse a las necesidades.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Autoresponsabilización.</li> <li>- Prolongar estados emocionales positivos.</li> <li>- Reducir estados emocionales negativos.</li> <li>- Adaptabilidad.</li> <li>- Análisis autocrítico.</li> <li>- Actitud abierta al aprendizaje.</li> <li>- [...]</li> </ul>

## ACOMPañAMIENTO EMOCIONAL

El centro del acompañamiento, siempre es el/la acompañado/a. Debe ser la persona acompañada quien marque el objetivo, el ritmo...

Comportamentales: ¿qué conducta está teniendo con él/ella y con los demás? ¿Está reactivo/a y entra en conflicto? ¿Se muestra evitativo/a? ¿Tiene ganas de interactuar? ¿Responde de forma provocativa?

Físicos: ¿Cómo es su posición corporal? ¿Cómo está su cuerpo? Tenso, activo, sensible, aguanta la respiración, hiperactivo, aprieta las manos...

Energéticos: ¿qué energía tengo? Quizás me siento cansado/a, ¿de dónde viene este cansancio?

Discursivos: ¿Qué discurso se está dando a sí mismo/a? ¿Qué tipo de mensajes dominan en el diálogo interno y externo? ¿Con qué emociones está conectando con ese mensaje? ¿En qué tono se expresa? ¿Qué tipo de ideas son recurrentes?

Emocionales: ¿Qué emociones se están expresando y cuáles están ocultas? Por ejemplo, en la fase de negación el miedo o la inseguridad están presentes pero no se expresan. En otras fases, ocurre que algunas emociones sí son expresadas, pero están impidiendo que otras se manifiesten, como sucede a veces con la rabia que oculta la tristeza.

### Fases de complejidad

Negación	Resignación	Aceptación	Comprensión
NO doy lugar a las emociones, relativizo, justifico...	Puedo moverme en emociones de rabia, como la impotencia o la indignación; O de desánimo, desilusión...	Cojo lo que me pasa, miro las emociones y paso del "¿por qué?" al "¿para qué?"	Interiorizo y doy sentido a lo que me ha pasado.

Agradecimiento	Sobrevivir	Con-vivir	Super-vivir
Miro todo el proceso , y conecto con el aprendizaje.	Control	Descon... Sugestión Di...	Aprendizaje Transformación

### Pautas para acompañar

#### EXPRESAR

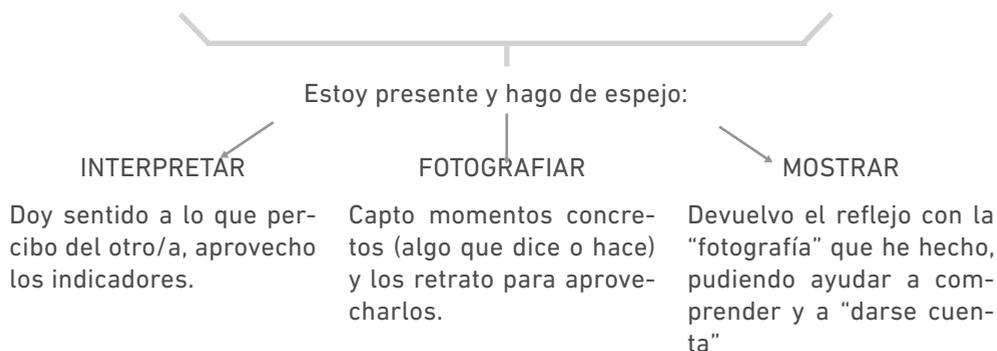
A través de preguntas, con ejemplos personales, ayudando a salir a la emoción (escucha activa, silencios, comentarios que ayudan a conectar), con técnicas proyectivas en muñecos e imágenes...

#### VALIDAR

Damos tiempo a todo lo que esté viviendo, todo es como debe ser. Todo lo que sentimos, sin necesidad de identificarlo, tiene lugar. Acogemos todo como parte del proceso que ahora es necesario vivir.

#### IDENTIFICAR

Observamos y descubrimos en qué fase está y qué emociones están presentes, nos podemos ayudar con los indicadores anteriores. Y sacamos toda la información posible. La emoción nos habla. Aprendemos a descubrir qué información nos da cada una.



# HERRAMIENTAS DIGITALES PARA ACOMPañAR



*ESTIBALIZ ARRANZ SEVILLANO. Maestra diplomada en Educación Primaria con especialidad en Música. Creando, docentes del cambio.*

*DAVID MONTEJANO BRAVO. Maestro de Educación Primaria especialista en Educación Musical y Psicopedagogo con especialidad en Orientación y Asesoramiento. Creando, docentes del cambio.*

## INTRODUCCIÓN

A través de la Coordinadora Estatal Plataformas Sociales Salesianas (CEPSS), nos llega una solicitud a la Escuela Creando, perteneciente a Creando, docentes del cambio, para impartir una formación destinada a los diferentes agentes que intervienen en los programas que se llevan a cabo en las diferentes entidades de salesianos y salesianas a nivel nacional.

Esta solicitud parte de la necesidad de adaptar la labor de todos los agentes a la nueva normalidad generada a causa del COVID-19. El trabajo que se realizaba hasta el momento se llevaba a cabo de persona a persona, con un contacto directo propio de la labor social de los diferentes perfiles de profesionales, debe adaptarse a los nuevos tiempos y hay que trabajar todas las vías de intervención posibles desde el otro lado de la pantalla, intentando además, que no se pierda en ningún momento la cercanía, el contacto, el sentir que el otro está ahí. Ese es el reto desde el que parte la Escuela Creando, pues sabemos que no es algo fácil y que muchos profesionales no apuestan por la tecnología y la digitalización para seguir haciendo su labor social y educativa; no porque no les guste o porque no quieran, sino porque piensan que una labor como la suya no es posible si no estás con la persona, además de entender que este proceso puede ser además de largo, muy complicado.

Esa mirada y ese sentir es lo que tenemos que cambiar entre los asistentes a la formación, pues debemos hacerles ver que aunque estemos lejos y a través de la pantalla, el acompañamiento es posible, los sentimientos se pueden seguir sintien-

do y transmitiendo y podemos seguir actuando con normalidad, pues al final lo que importa es saber que la otra persona está ahí y que puede seguir ayudando de la misma manera.

De aquí parte nuestra propuesta, los objetivos y los contenidos que harán cambiar la visión de los profesionales pertenecientes a los proyectos de las diferentes entidades colaboradoras.

## **JUSTIFICACIÓN**

Cuando nos planteamos de qué manera llevar a cabo esta formación, nos intentamos poner en el lugar de todos y cada uno de los diferentes agentes. Esto nos lleva a plantear un trabajo enfocado en herramientas digitales con las que trabajar y potenciar desde la gestión emocional e indirectamente, hacer ver a los participantes que nosotros mismos hemos vivido ese proceso de transformación y que acompañamos en nuestro día a día a muchísimos profesionales que se forman en la Escuela Creando.

Sabemos que nos encontramos con diferentes agentes implicados en distintos proyectos con perfiles muy diferentes pero con objetivos comunes bajo la misión, visión y valores de la red de entidades sociales de salesianos y salesianas. Este punto es la clave de partida para nuestro trabajo, pues sabemos que es esencial promover la inclusión integral de niños y niñas, adolescentes y familias en situación de riesgo social al igual que la de otros colectivos vulnerables y esto es lo que debe promover nuestra formación, es decir, la preparación de los agentes para seguir haciendo esa labor pero digitalmente, poniendo a su alcance un gran número de recursos esenciales y sencillos con los que trabajar en cada uno de los proyectos, bajo la mirada atenta de una intervención emocional, cercana y donde la persona sea el valor principal del proceso de intervención.

Tenemos que promover la reflexión a través de esta formación, dando pie a que otra forma de hacer las cosas, es posible, y ya no sólo por el COVID-19, sino porque estamos en el siglo XXI y sabemos que uno de los objetivos de la CEPSS es la innovación. Vamos a transformar a los agentes sociales para que sean agentes del cambio del siglo XXI.

## OBJETIVOS

A partir de las necesidades planteadas, las acciones sociales en las que los agentes deben intervenir y nuestra apuesta por la innovación, llegamos a plantear los siguientes objetivos:

- Identificar que se pueden desarrollar proyectos sociales a través de las pantallas con el uso de la tecnología digitalizando la labor de los agentes y los proyectos.
- Presentar y utilizar un conjunto de herramientas digitales que promuevan la puesta en marcha de proyectos de forma digital.
- Promover el uso de la tecnología y las aplicaciones digitales para seguir desarrollando la labor de los diferentes agentes sociales de los proyectos de las entidades de salesianos y salesianas.
- Trabajar la gestión emocional y el acompañamiento a través de diferentes aplicaciones y utilizar diferentes recursos motivadores.
- Desarrollar propuestas innovadoras, creativas y originales que promuevan el desarrollo de buenas prácticas y recursos educativos por parte de las distintas plataformas sociales salesianas, como parte del Plan Estratégico 2016-2020.

## CONTENIDOS

Nuestra propuesta formativa se basa en el conocimiento y uso de las siguientes aplicaciones y herramientas digitales:

- Muros digitales como espacio para compartir:
  - Padlet.
  - Linoit.
- Herramientas para realizar videollamadas incluyendo el chat:
  - Meet.
  - Zoom.
- Creación de entornos gamificados para videoconferencias:
  - Snapcam.
  - House Party.

- Trabajar las memoria y técnicas de estudio:
  - Quizlet.
- Gestión emocional y conductual:
  - Classdojo.
- Creación de actividades digitales y digitalización de actividades:
  - Liveworksheets.
- Difusión y creación de proyectos:
  - Google sites.

Además de estos contenidos, decidimos, tras la primera sesión, integrar gadgets educativos que permitiesen a los asistentes conocer otras posibilidades existentes para que su labor fuese más motivacional y divertida:

- Microscopios para móvil.
- Hojas digitales.
- Cuadernos borrables y digitalizados.

A través de estos contenidos, dotamos a los distintos agentes de herramientas útiles para la puesta en marcha de sus proyectos de forma digital.

Los muros digitales se conciben como espacios similares a los típicos corchos en los que cuelgan anuncios, fotografías, horarios, calendarios, notas, felicitaciones, recordatorios, etc. pero en este caso, con los muros damos un paso más porque el corcho pasa a ser colaborativo, dinámico, compartido, con recursos vivos como vídeos, mensajes de audio, recursos compartidos, enlaces, etc. Se pone a disposición de la comunidad un lugar de encuentro, de trabajo, de creación de proyectos, de recursos, a partir de los cuales empezar a desarrollar sus propuestas de forma online.

Las herramientas de comunicación a través de videoconferencia se vuelven indispensables en estos momentos del COVID-19, pero no debemos entender estas herramientas como propias de esta situación, pues pueden ser utilizadas en cualquier momento, aunque no estábamos acostumbrados. Pero qué mejor manera de conectar con las personas de forma inmediata y con la posibilidad de unir a personas de diferentes partes.

A través de los entornos gamificados, la digitalización se vuelve más cercana, pues lo que pretendemos es ganar la batalla a la distancia, haciendo que una videoconferencia sea lo más natural posible y donde las emociones puedan estar presentes en cada momento. El uso de aplicaciones como Snapcam y House Party, hacen que esto sea posible. Simplemente, a través de un filtro, nuestra conexión con otra persona puede cambiar desde el primer momento, haciendo algo tan sencillo como sacar una sonrisa al otro, crear expectación e intriga además de dotar, en cualquier momento, a una sesión digital del factor sorpresa que haga que el otro o los otros participantes en la comunicación, vivan con impaciencia los momentos previos a la conexión y generen en él o ellos las ganas de conectarse.

Otras herramientas nos llevan al trabajo propio de la educación, dotándonos de aplicaciones que nos ayuden a organizar el aprendizaje, que nos hagan aprender de forma diferente y que nos saquen de la rutina. En esta ocasión presentamos Quizlet y Liveworksheet, pero cabe mencionar que hay un gran número de herramientas ligadas al aprendizaje que podemos utilizar como son: Kahoot, Plickers, Mentimeter, Quizziz y Deck Toys entre otras muchas que podemos emplear.

Una aplicación que nos ayuda mucho en cualquier momento es ClassDojo, que inicialmente nace como un sistema de gestión del comportamiento, pero que nosotros utilizamos para registrar cómo se encuentran los participantes a nivel emocional, teniendo así un registro in situ de la situación tanto grupal como individual con la que nos encontramos y que nos ayudará en nuestra sesión pues, por un lado, nos ayudará a entender si antes de hacer nada debemos “hablar” con los participantes o incluso, cancelar la propuesta para desarrollar un diálogo compartido, pues sabemos que el estado en el que nos encontremos emocionalmente va a afectarnos en lo que estamos haciendo. De aquí la necesidad de trabajar la Gestión Emocional.

Por último, consideramos muy positivo crear espacios de creación, espacios para compartir ya no entre nosotros -entre el grupo más cercano con el que se trabaja, sino espacios como son los Sites de Google, que abren las puertas a los demás para que sepan lo que se hace en cada uno de los programas de intervención, además de ser un puente para que los diferentes colaboradores plasmen sus recursos, ideas y proyectos que sirvan de ejemplo para otros.

## BIBLIOGRAFÍA

Recursos para trabajar la inteligencia emocional. <https://carei.es/recursos-de-inteligencia-emocional/>

Lemes Rojas, Nayra, García García, Sofía y García Sñanchez, Judit. Recursos para la educación emocional y la creatividad. <https://www.orientacionandujar.es/wp-content/uploads/2015/11/Recursos-de-Educaci%C3%B3n-Emocional-y-para-la-Creatividad.pdf>

Tecnología y emociones. Dos mundos destinados a entenderse. <https://www.happydonia.com/tecnologia-y-emociones>

Montejano Bravo, David y Arranz Sevillano, Estíbaliz (2020). RECETAS PARA DOCENTES, CÓMO ENSEÑAR DE MANERA DIFERENTE. Madrid, España. Disponible en [www.docentesdelcambio.com/recetas-para-docentes](http://www.docentesdelcambio.com/recetas-para-docentes)

Trejo Sirvent, María Luisa, y Llaven Coutiño, Gabriel y Culebro Mandujano, Ma. Eugenia (2014). RETOS Y DESAFÍOS DE LAS TIC Y LA INNOVACIÓN EDUCATIVA. Atenas, 4 (28), 130-143. [Fecha de Consulta 13 de Diciembre de 2020]. ISSN:. Disponible en: <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=4780/478047204011>

Serrano-Puche, Javier. (2015). Emociones en el uso de la tecnología: Un análisis de las investigaciones sobre teléfonos móviles. Observatorio. 9. 101-112. [https://www.researchgate.net/publication/287621757\\_Emociones\\_en\\_el\\_uso\\_de\\_la\\_tecnologia\\_Un\\_analisis\\_de\\_las\\_investigaciones\\_sobre\\_telefonos\\_moviles](https://www.researchgate.net/publication/287621757_Emociones_en_el_uso_de_la_tecnologia_Un_analisis_de_las_investigaciones_sobre_telefonos_moviles)

Montse Vila Pla. Las emoherramientas. <https://montsevila.com/las-emoherramientas-2/>

Pinel, Mario (2019) CRECER JUGANDO, Madrid, España. ISBN: 978-8417693619

Solaz Solaz, Eva (2017) PROGRAMA RETO, Bilbao, España. Editorial Desclée de Brouwer. ISBN: 9788433029270

<https://es.padlet.com/>

<http://en.linoit.com/>

<https://meet.google.com/>

<https://zoom.us/>

<https://snapcamera.snapchat.com/>

<https://houseparty.com/>

<https://quizlet.com/es>

<https://classdojo.com/es-es/>

<https://es.liveworksheets.com/>

<https://sites.google.com/>

## MURO DE EXPRESIONES

# 5

En este epígrafe se recogen algunas expresiones de las y los participantes de las cinco sesiones del curso.

### Qué transmite la mujer en la ventana

Creo que es un recuerdo que le crea nostalgia, pero no es negativo

tranquilidad,paz...

Un recuerdo agradable. Pero lejano, con algo de nostalgia

Una mirada apreciativa. Qué importante, porque en la intervención social estamos muy sesgados por la mirada carencial y estamos más pendiente de lo que falta que de lo que ya hay

Creo que está esperando a que venga alguien

Yo cuando me paro a mirar el mar, no sé porque pero siento paz y me he imaginado allí

Yo ponía pensativa y soñadora; en relación a organizar nuevos proyectos, a caminar a nuevos destinos, nuevas metas/retos que realizar. Los tonos azules, y el mar siempre me traen esos pensamientos. Sí, puede ser mi propia experiencia.



### Otras expresiones...

Los que trabajamos con personas, con adolescentes,... tenemos la suerte de vivir en una continua reflexión de uno mismo.

Me ha encantado, he dado muchas vueltas a sentimientos, emociones, cómo me encuentro y cómo trasmito a mi alrededor. Gracias.

Gracias por hacernos pensar y repensar nuestro día a día y dar espacio a las emociones.

No solo es importante, sino que es imprescindible trabajarse y conocerse a una misma para poder trabajar y acercarnos más al resto. Así que muchas gracias por el espacio para hacerlo!

En la emoción de la ansiedad qué importante cuando dejas de preguntarte porqué te pasas a ti esto y sin embargo, piensas para qué me ha pasado,...y ahí viene el cambio.

Yo he dibujado un caracol por la necesidad de recordarme que a veces hay que ir más despacio. Disfrutando del proceso y no obsesionada con el resultado.



**Financiado por:**



**COORDINADORA ESTATAL DE PLATAFORMAS SOCIALES SALESIANAS**

C/ Alcalá, 164 • 28028 Madrid

91 361 00 50

[info@psocialesalesianas.org](mailto:info@psocialesalesianas.org)

[www.psocialesalesianas.org](http://www.psocialesalesianas.org)