



Guía de actividades para la vuelta al aula del alumnado hospitalizado

Asotrame
Asociación gallega de transplantados de médula ósea



XUNTA
DE GALICIA

Asotrume

Esta guía fue elaborada gracias a la colaboración de:

Nilda Fafian Porto
M.ª Begoña Graña Pérez
Elena Gómez Formoso
Verónica Romero Mendiola

Maquetación: Laura Guerrero
Diseño Portada: Laura Molero



Índice

1. INTRODUCCIÓN	5
2. PRÓLOGO.....	7
3. JUSTIFICACIÓN.....	11
1. CON RESPECTO AL ALUMNADO DE AEDH Y FAMILIA	11
2. CON RESPECTO AL CENTRO EDUCATIVO.....	11
4. SITUACIONES PUNTUALES QUE PUEDEN SURGIR	12
1. ALUMNADO DE AEDH.....	12
1.1 SUSTENTOS EMOCIONALES	12
2. FAMILIA	13
2.1 PADRES Y/O MADRES	13
2.2 HERMANOS Y/O HERMANAS	13
2.3 SUSTENTOS EMOCIONALES	14
3. COLEGIO	14
3.1 PROFESORADO	14
3.2 COMPAÑEROS Y/O COMPAÑERAS	14
3.3 SUSTENTOS EMOCIONALES	15
5. PROPUESTA DE INTERVENCIÓN.....	16
LA AEDH	16
EL REGRESO AL CENTRO.....	17
1. ACTIVIDADES DURANTE LA AEDH.....	17
ACTIVIDAD 1. AUTOCONOCIMIENTO (a partir de 6 años).....	18
ACTIVIDAD 2. RELAJACIÓN (a partir de 4 años)	19
ACTIVIDAD 3. CONCENTRACIÓN (a partir de 6 años).....	20
ACTIVIDAD 4. CONCENTRACIÓN (a partir de 4 años).....	21
ACTIVIDAD 5. ASERTIVIDAD (a partir de 10 años)	22
ACTIVIDAD 6. ASERTIVIDAD (a partir de 12 años)	23
ACTIVIDAD 7. ASERTIVIDAD (a partir de 12 años).....	24

2. ACTIVIDADES EN EL CENTRO	25
ACTIVIDAD 1. RESILIENCIA (a partir de 14 años)	26
ACTIVIDAD 2. RESILIENCIA (a partir de 14 años).....	26
ACTIVIDAD 3. EMPATÍA (a partir de 10 años)	27
ACTIVIDAD 4. EMPATÍA (a partir de 10 años).....	28
ACTIVIDAD 5. PROACTIVIDAD (a partir de 4 años, adaptándolo).....	28
ACTIVIDAD 6. PROACTIVIDAD (a partir de 8 años)	30
ACTIVIDAD 7. PROACTIVIDAD (a partir de 10 años)	31
ACTIVIDAD 8. PROACTIVIDAD (a partir de 8 años)	32
ACTIVIDAD 9.EMPATÍA (a partir de 4 años).....	33
6. CONSIDERACIONES FINALES	35
INDICADORES DE BIENESTAR.....	35
7. MAPA CONCEPTUAL	36
8. BIBLIOGRAFÍA	37
REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS.....	37
RECURSOS PARA LAS ACTIVIDADES	39
ENLACES DE INTERÉS.....	39
9. AGRADECIMIENTOS.....	40

1. INTRODUCCIÓN

ASOTRAME, Asociación Gallega de Afectados por Trasplantes Medulares, nace hace seis años con el objetivo fundamental de mejorar la calidad de vida de las personas trasplantadas de médula ósea. Estar al lado de los pacientes inmersos en el proceso de un cáncer hematológico, sus familiares, y por ende, del conjunto de la sociedad. Una prueba indiscutible del esfuerzo realizado por la asociación es su reciente declaración como entidad de utilidad pública (DOG Núm. 241 del 19 de diciembre de 2018).

Las líneas de actuación de **ASOTRAME** se pueden resumir en tres objetivos fundamentales recogidos en los estatutos de la entidad:

1. Colaborar en proyectos de investigación sobre el cáncer hematológico.
2. Informar y sensibilizar al conjunto de la población en todo lo relacionado con la donación de médula ósea.
3. Proporcionar información, asesoramiento y soporte emocional a pacientes con cáncer hematológico y a sus familiares.

En su breve recorrido, la entidad ha conseguido trasladar a la sociedad la importancia de donar médula ósea como un gesto de solidaridad que entendemos debería ser intrínseco al ser humano, y que permite que al año se salven un gran número de vidas. Por ello, desde **ASOTRAME**, se intensifican los esfuerzos por desmitificar el proceso de donación, que aún a día de hoy es entendido como doloroso y con consecuencias graves para el donante.

Todos estos pasos en materia de sensibilización van íntimamente ligados a un arduo esfuerzo por acompañar, apoyar y asesorar a pacientes y familias. Y es que, tras el diagnóstico de una enfermedad como el cáncer, se presentan una serie de situaciones y circunstancias que precisan de una intervención profesionalizada que ayude a paliar las consecuencias. En este sentido, desde **ASOTRAME**, entendemos que estas consecuencias a las que hacemos referencia se agravan más cuando el paciente es un niño o niña de corta edad precisando, además del pertinente tratamiento médico, apoyos de tipo social, psicológico y, en el caso de los más pequeños, educativo.

A día de hoy, y gracias a todos los avances que se han producido en el terreno de la medicina, en la sociedad moderna la tasa de supervivencia en estos casos es superior al 75%, lo que supone un reto de enormes proporciones para todos los agentes educativos implicados en la educación y formación de los niños y niñas. Por este motivo, desde nuestra entidad, trabajamos para prestar apoyo y asesoramiento educativo a este alumnado y a sus familias. Todo ello con un único objetivo: conseguir que el diagnóstico de una enfermedad

oncológica no condicione la formación y el futuro de estas personas, ya que un niño o niña diagnosticada de cáncer se enfrenta a tratamientos, ingresos hospitalarios continuos y una serie de cambios físicos, psicológicos y emocionales que en muchos casos suponen un obstáculo para la continuidad de su actividad formativa y su desarrollo personal.

2. PRÓLOGO

Esta guía parte de la necesidad de involucrar a toda una comunidad (familias, docentes, personal sanitario, personal auxiliar) en el proceso de recuperación y reintegración del alumnado aquejado de una enfermedad que supone un alejamiento temporal, casi siempre prolongado, de su entorno académico habitual. De esta manera se acomete una guía para minimizar las consecuencias emocionales, psicológicas y educativas inherentes a esta larga ausencia del ámbito social ordinario del alumnado.

Pretendemos, asimismo, sensibilizar a todos los integrantes de dicha comunidad y lograr su compromiso en una actividad de servicio amparada por la legislación educativa vigente:

- Decreto 229/2011, de 7 de diciembre, por el que se regula la atención a la diversidad del alumnado de los centros docentes de la Comunidad Autónoma de Galicia en los que se imparten las enseñanzas establecidas en la Ley orgánica 2/2006, de 3 de mayo, de educación.
- Orden del 27 de diciembre del 2002, por la que se establecen las condiciones y criterios para la escolarización en centros sostenidos con fondos públicos del alumnado de educación no universitaria con necesidades educativas especiales.
- Protocolo de prevención, detección e atención educativa domiciliaria no ámbito educativo.
- Orientación e respostas educativas. A atención educativa hospitalaria e domiciliaria en Galicia.

Consideramos que la escuela debe ser partícipe de todas aquellas situaciones que supongan un aprendizaje social y emocional en circunstancias excepcionales propias y del entorno, promoviendo que el alumnado sepa reaccionar, asumir y enfrentar dificultades inesperadas, suyas o ajenas, implementando las enseñanzas educativas.

Planteamos la escuela como un factor de normalización durante y después de todo el proceso oncológico; el alumno o alumna de atención educativa domiciliaria y hospitalaria (en adelante, AEDH), necesita ser visto como un o una estudiante más y para ello debemos potenciar todas aquellas actividades que pueda llevar a cabo, haciendo de esta manera más fácil su vuelta al medio familiar y social cotidiano.

Este objetivo ya debe iniciarse en el aula hospitalaria y reforzarse, cuanto antes, en la ordinaria. Para ello es necesario mantener una comunicación continua (electrónica, telefónica, postal, vídeo, etc.) entre el alumnado, profesorado, compañeros/as, familia, etc.,

para que se sienta integrante del grupo y que el resto de escolares cuenten en todo momento con él o ella asumiendo, de forma paulatina, todos los cambios tanto físicos como psicológicos que puedan surgir. El trabajo conjunto de personal sanitario, educativo y familia palía, en gran medida, los efectos surgidos, potencia su bienestar y logra una rápida inmersión en el círculo social y afectivo de alumnos o alumnas del que la enfermedad lo había alejado por un tiempo.

Saber interpretar las emociones y gestionarlas fomentará un mayor control conductual propio y ajeno, incrementando la empatía y disminuyendo la angustia y la ansiedad. Como complemento de ayuda que nos facilitará el reconocimiento de la situación emocional del alumno/a, familia o compañeros/as nos apoyamos en la lista de emociones propuesta por Vivas, Gallego y González (2007):

EMOCIÓN	DEFINICIÓN	TÉRMINOS ASOCIADOS
MIEDO	Es una emoción primaria negativa que se activa por la percepción de un peligro presente a inminente. El miedo también implica una inseguridad respecto de la propia capacidad para soportar o manejar una situación de amenaza.	Alarma, terror, pánico, tensión, pavor, susto, temor
IRA	La ira es la emoción potencialmente más peligrosa ya que su propósito funcional es el de destruir las barreras que se perciben. La percepción de un obstáculo, de una amenaza o de una ofensa, despierta un sentimiento de indignación que lleva al deseo de apartar o destruir al causante.	Pesar, decepción, pesimismo, sufrimiento, congoja, depresión, derrota, melancolía, desánimo, infelicidad, desaliento, condolencia, aflicción, nostalgia
TRISTEZA	Sentimiento negativo, acompañado de deseo de aislamiento y pasividad, que está provocado por una pérdida, desgracia o contrariedad. La tristeza es una forma de displacer que se produce ante la pérdida de un deseo apremiante, deseo que se sabe es imposible de satisfacer. Los desencadenantes de la tristeza son la separación física o psicológica, la pérdida o el fracaso; la decepción, especialmente si se han desvanecido esperanzas puestas en algo.	Pesar, decepción, pesimismo, sufrimiento, congoja, depresión, derrota, melancolía, desánimo, infelicidad, desaliento, condolencia, aflicción, nostalgia
ANSIEDAD	Es un estado de agitación, inquietud y zozobra, parecida a la producida por el miedo, pero carente de un estímulo desencadenante concreto. La ansiedad es desproporcionadamente intensa con relación a la supuesta peligrosidad del estímulo.	Preocupación, tensión, nerviosismo, angustia
AMOR/CARIÑO	Es el afecto que sentimos por otra persona, animal, cosa o idea.	Atracción, adoración, ternura, pasión, cariño, simpatía, admiración
VERGÜENZA	Sentimiento negativo, acompañado de deseo de esconderse, ante la posibilidad de que los demás vean alguna falta, carencia o mala acción nuestra, o de algo que debería permanecer oculto.	
INDIGNACIÓN	Emoción negativa causada por el bien inmerecido de alguien o por las situaciones consideradas injustas.	

Test para evaluar los estados emocionales /TMMS-24

Nada de acuerdo: 1; Algo de acuerdo: 2; Bastante de acuerdo: 3; Muy de acuerdo: 4 y Totalmente de acuerdo: 5

ESTADO EMOCIONAL	1	2	3	4	5
01. Presto mucha atención a los sentimientos.					
02. Pienso que merece la pena prestar atención a mis emociones y estado de ánimo.					
03. Tengo claros mis sentimientos.					
04. A menudo me doy cuenta de mis sentimientos en diferentes situaciones.					
05. Puedo llegar a comprender mis sentimientos.					
06. Aunque me sienta mal, procuro pensar en cosas agradables.					
07. Si doy demasiadas vueltas a las cosas, complicándolas, trato de calmarme.					
08. Me preocupo por tener un buen estado de ánimo.					
09. Tengo mucha energía cuando me siento feliz.					

**“La mente debe ver
antes de que pueda creer”**

Alexander Graham Bell

3. JUSTIFICACIÓN

Se pretende a través de esta guía facilitar mecanismos que permitan lograr objetivos concretos, y que sirvan de ayuda en la labor del círculo de personas que rodean al alumno o alumna durante su recuperación y que han detectado necesidades similares a las planteadas a continuación.

1. CON RESPECTO AL ALUMNADO DE AEDH Y FAMILIA

- Permitir al alumnado, en una situación personal difícil, sentirse integrante de un grupo importante para él o ella inmerso, como está, en una etapa de desarrollo como adulto o adulta.
- Lograr un mantenimiento elevado de su estado de ánimo que redundará favorablemente en su salud
- Mantener, en lo posible, las rutinas escolares y las relaciones personales adquiridas por el niño o la niña.

2. CON RESPECTO AL CENTRO EDUCATIVO

- Lograr que, una vez el alumno o alumna se reincorpore al centro, se sienta arropado y parte del grupo, ayudando así a su recuperación.
- Asumir la responsabilidad personal y social ante la situación.
- Acercarse y conocer aspectos de la enfermedad del alumno/a (respetando siempre la voluntad familiar), y sus consecuencias, estableciendo una comunicación continua y fluida.
- Dar a conocer iniciativas ante las dificultades.
- Tomar conciencia de los recursos emocionales disponibles en el aula para llevar a cabo un aprendizaje- servicio de la situación (aula, profesorado, alumnado).

4. SITUACIONES PUNTUALES QUE PUEDEN SURGIR

Es fundamental, para evitar cualquier tipo de problema posterior, reflexionar sobre aquellas circunstancias que pueden incidir en el alumno o alumna durante el proceso de su curación. Debe de sentirse siempre escuchado/a, apoyado/a y partícipe de los grupos en los que estaba integrado/a antes del proceso.

Para ello se plantean una serie de situaciones que surgen con frecuencia y aquellos sustentos emocionales que pueden ayudar a solucionarlas.

1. ALUMNADO DE AEDH

- Cambios físicos: fatiga, decaimiento, adelgazamiento o sobrepeso, caída del pelo, cicatrices, miedo ante estos cambios.
- Falta de concentración: menor rendimiento académico, menor capacidad de atención y comprensión.
- Dificultades a la hora de establecer horarios: visitas médicas, insomnio, hospitalizaciones.
- Cambios de carácter: mal humor, irritación, malas contestaciones.
- Falta de interés.

Angustia y temor (especialmente en la adolescencia).

1.1 SUSTENTOS EMOCIONALES

- Hacer que se sienta uno o una más (dependeré mucho de nuestras reacciones)
- Insistirles en que independientemente de los problemas de salud tienen todas las posibilidades abiertas.
- Escuchar sus miedos para ayudarles a gestionarlos.

- Ofrecerles apoyo en su situación particular.
- Flexibilizar normas del centro- aula (NOFC): salidas al WC, uso de gorros o pañuelos, tiempos académicos.
- No concederle privilegios innecesarios respecto al resto del alumnado, evitando caer en la benevolencia.

2. FAMILIA

2.1 PADRES Y/O MADRES

- Volcados y volcadas por completo en el hijo o hija, olvidando al resto de los integrantes de la familia.
- Desestructuración familiar (rechazo del problema por parte de un cónyuge, asumiendo todos los cuidados la otra parte).
- Padres o madres sobreprotectores/as y/o angustiados/as.
- Inestabilidad económica y/o falta de recursos sociales que obliga a que el alumnado AEDH quede a cargo de hermanos o hermanas mayores, otros familiares o vecinos/as.
- Padres y/o madres con excesiva preocupación por la evolución académica de su hijo o hija.

2.2 HERMANOS Y/O HERMANAS

- Miedo por su hermano o hermana.
- Celos y sentimiento de abandono.
- Inseguridades sobre el origen de la enfermedad y su desarrollo.
- En ocasiones, los hermanos y/o hermanas asumen responsabilidades que no les corresponden.

2.3 SUSTENTOS EMOCIONALES

- Escuchar, animar y acompañar.
- Respetar su decisión sobre qué información quieren proporcionar a los compañeros y compañeras de clase y resto de la comunidad educativa.
- Prestar atención a lo que viven los hermanos y hermanas en el colegio y dar apoyo.
- Mantener un nivel positivo de expectativas en todos los ámbitos.
- Sostener una actitud de absoluta confidencialidad, discreción y respeto hacia la información que vayan recibiendo.
- Valorar y plantear con el centro educativo la vuelta al mismo.

3. COLEGIO

3.1 PROFESORADO

- Durante el periodo de internamiento la rutina diaria promueve que la falta de presencia produzca la exclusión de la situación, causando la "invisibilidad" del alumno o alumna en algunas ocasiones.
- Poca o insuficiente comunicación con la familia.
- Poca o insuficiente interrelación del alumnado con el compañero o compañera ausente.
- La incorporación al centro se hace de forma rápida, brusca y no consensuada con la familia.
- En ocasiones, surgen las emociones negativas en el aula ante la noticia de un alumno o alumna enferma de cáncer.

3.2 COMPAÑEROS Y/O COMPAÑERAS

- Miedo y desconcierto ante la enfermedad.

- Temor al contagio.
- Sentimiento de no saber cómo tratar al compañero o compañera.

3.3 SUSTENTOS EMOCIONALES

- Flexibilizar los tiempos.
- Informar al resto del profesorado e implicar a toda la comunidad escolar en la reincorporación del alumno o alumna.
- Preparar al grupo- clase para aceptar y comprender la situación (posible discapacidad transitoria).
- Proporcionar al niño o niña estrategias de actuación frente al grupo.
- Establecer las medidas educativas adecuadas a las necesidades educativas del momento.
- Valorar el aprovechamiento escolar en casa.
- Valorar el estado físico e intelectual.
- Prestar ayuda para que puedan comprender lo que les está sucediendo.
- Informarles, en la medida de lo posible, de que el cáncer no es contagioso y de que nadie tiene culpa de la enfermedad.
- Intentar evitar el aislamiento fomentando la comunicación.
- Promover el intercambio de información con el grupo- clase.
- Aumentar el nivel de las habilidades adaptativas/capacidades, funcionales para favorecer la consecución de las metas relacionadas con el bienestar físico, psicológico o funcional.

5. PROPUESTA DE INTERVENCIÓN

Al estar inmersos en un proceso médico difícil conviene que, tanto el alumnado AEDH, como las personas que se mueven a su alrededor, reflexionen sobre aquellas cuestiones que van a influir y ayudar a que sea más llevadera la situación. Así, en el menor tiempo posible, podrán alcanzar los objetivos necesarios para llevar una vida ordinaria en condiciones óptimas. Para ello, se proponen una serie de actividades y recursos dirigidos a:

- ¡Familia – centro (departamento orientación, profesorado- tutor/a).
- Centro (tutor/a y compañeros/as) – alumnado AEDH.
- Alumno AEDH – familia.

Y orientadas a dos áreas de actuación:

LA AEDH

Se debe de buscar una participación conjunta en lo posible, facilitadora de la relación a tres, dónde las emociones son un factor a tener en cuenta. Dotar de competencias y habilidades sociales que cubran las posibles carencias.

Enmarcar la situación en función de la historia personal del alumno o alumna y su familia, ya que referenciarnos en ese “marco” nos da información privilegiada de por dónde podemos actuar, ayudar o simplemente acompañar. Hay que buscar un **significado proactivo** a la situación, enfocándonos en otros factores que nos faciliten la **asertividad**. Buscar **metaprogramas** que permitan fijar la atención para lograr una organización válida.

Se debe seguir un procedimiento paso a paso, que genere confianza. Comprobar, experimentar, verificar la información será fuente de crecimiento y nos conducirá al enfoque positivo de la situación. Avanzando conjuntamente se irá siguiendo la trayectoria del proceso, facilitando su óptimo desarrollo.

EL REGRESO AL CENTRO

Durante la reincorporación deberá de realizarse un trabajo directo con el alumno o alumna para paliar la posible nebulosa mental (lapsus de atención o memoria) consecuencia de los tratamientos médicos.

Si durante el periodo de hospitalización se ha mantenido una conexión continua con el centro y sus compañeros y compañeras, **llevando a cabo tareas encaminadas a controlar emociones y aceptar situaciones**, todos y todas asumirán de forma natural los cambios originados por la enfermedad, de esa manera la vuelta al aula será tomada con la mayor naturalidad posible y el alumno o alumna apenas sufrirá retroceso alguno.

Es fundamental implementar en dicho entorno la comprensión para que el alumnado AEDH se sienta entendido y arropado, superando con creces los retos psicológicos y académicos.

Fomentaremos el autoconocimiento y el desarrollo personal proactivo. Para ello planteamos actividades que nos sitúen en la realidad puntual y que ayuden a lograr el máximo conocimiento propio y ajeno del cuerpo y la mente estableciendo un equilibrio emocional. Esto permitirá controlar las situaciones físicas y psicológicas producto de la enfermedad, aprendiendo a dominarlas y, en todas las circunstancias, potenciar lo positivo minimizando lo negativo.

1. ACTIVIDADES DURANTE LA AEDH

Objetivos generales:

1. Aprender a observarse.
2. Reconocer las propias emociones y adquirir mecanismos que permitan expresarlas libremente.
3. Aprender a empatizar y a escuchar.
4. Aumentar el propio bienestar y reconocer la situación ajena para comprenderla.

Se plantean, a continuación algunos ejemplos de actividades enfocadas a potenciar los distintos conceptos emocionales de: **asertividad, empatía y resiliencia**.

Todas las actividades propuestas son multioperativas, pudiendo aplicarse según las necesidades puntuales que vayan surgiendo en la familia, el hospital o el centro.

ACTIVIDAD 1. AUTOCONOCIMIENTO (a partir de 6 años)

Título:

“El niño valiente”

Objetivo:

Identificar las emociones que experimentan los niños y las niñas cuando están enfermos o enfermas.

Duración:

40 minutos.

Materiales:

Snel, E. (2018). Tranquilos y atentos como una rana. Tú guía práctica de serenidad. Barcelona: Editorial Kairós S.A.

Hojas de papel y lápices de colores.

Pasos a seguir:

- Se leerá, dramatizando, el cuento antes citado.
- Momento de conversación: se puede iniciar con preguntas sencillas del tipo: ¿qué le pasaba al protagonista del cuento?, ¿quién conversaba con él?, ¿qué le pasaba?, etc. Se pueden ir agregando otras según la situación.
- El grupo deberá de dibujar la emoción que siente cuando no pueden hacer alguna actividad porque están enfermos o enfermas.
- Reflexión final: qué hacer cuando uno esté enfermo o enferma (solo en el aula).
- Realizar un cómic sobre el cuento o un dibujo que refleje lo que siente (según la edad o la preferencia).

“El niño valiente”

Érase una vez un niño que tenía mucho ánimo. Se levantaba cada mañana lleno de energía, corría, se divertía todo el día y se acostaba tarde, ¡sin tan siquiera estar cansado! Estaba seguro de que todos los días de su vida serían así.

Pero una mañana despertó con un fuerte dolor de cabeza. Se levantó muy despacio y salió a tomar el aire gimiendo: “Pero ¿qué me pasa? ¡Me duele! ¡Me duele! ¡Me duele!” Y gritaba, chillaba y pataleaba, porque temía que aquel dolor no terminará nunca.

Fue entonces cuando yo, la rana, me acerqué y le dije: “¿Has visto esa margarita que tienes a tus pies? ¿Era tan bonita ayer?” Pero él no escuchaba y gritaba: “¡Ay, ay, ay, me duele!” Porque cuesta trabajo interesarse por otra cosa cuando uno siente dolor. Entonces le pellizque en el brazo para llamarle la atención e insistí: “¿Oyes el canto de los pájaros? ¿Cantan la misma canción esta mañana?” Dejó de gemir para escuchar. Lo aproveché para invitarle a mirar hacia arriba: “Y las nubes que corren por el cielo, ¿tendrán la misma forma mañana?”.

El niño se había callado y miraba a su alrededor, tranquilamente. Al cabo de un rato, le pregunté: “Y ahora, ¿cómo está tu cabeza?” Él, sorprendido, exclamó: “¡Ostras! ¡Ya no me duele!” Sonrió. Había comprobado que, en la vida, todo pasa, todo se transforma, todo cambia.

Desde aquel día, el niño ha llevado una vida normal, es decir, con altibajos. Pero haciendo caso solo a su valor, cada vez que se encuentra con alguien le anuncia la buena nueva: “Cuando algo no va bien, no te preocupes, ¡tarde o temprano cambiará!”

ACTIVIDAD 2. RELAJACIÓN (a partir de 4 años)

Título:

“Respiramos”

Objetivo:

Practicar la inspiración y espiración para manejar la respiración de forma adecuada.

Duración:

30 minutos.

Materiales:

Snel, E. (2018). Tranquilos y atentos como una rana. Tú guía práctica de serenidad. Barcelona: Editorial Kairós S.A.

Pasos a seguir:

- Les diremos que con este ejercicio podrán tomar conciencia de la respiración que va y viene. La atención comienza cuando te das cuenta de que respiras.
- Les ponemos delante la hoja con el dibujo de la línea ondulada y con el dedo índice sobre dicha línea deberán seguirla: "Cuando la línea (podemos llamarle ola) suba, inspira aire y cuando la ola baje, expira el aire".
- Insistir en que hay que respirar de forma normal, no distinta a como lo hacen habitualmente.
- Al final de la línea, volverán a empezar en sentido contrario.

ACTIVIDAD 3. CONCENTRACIÓN (a partir de 6 años)

Título:

"Mejoramos la atención".

Objetivo:

Practicar una estrategia para los momentos en que falla la concentración.

Duración:

40 minutos.

Materiales:

- Una hoja con las palabras escritas: ROJO, AMARILLO, AZUL Y VERDE (huecas por dentro)
- Lápices de color rojo, amarillo, azul y verde.
- Snel, E. (2018). Tranquilos y atentos como una rana. Tú guía práctica de serenidad. Barcelona: Editorial Kairós S.A.

Pasos a seguir:

Les damos estas instrucciones:

- Pinta la primera palabra de azul, la segunda de verde, la tercera de rojo y la cuarta de amarillo.
- Di el color de cada palabra escrita. Si no sabes leer, te será fácil. Pero si sabes leer, verás que tu cerebro tiene ganas de dar el nombre de la palabra escrita y el del color.

ACTIVIDAD 4. CONCENTRACIÓN (a partir de 4 años)

Título:

“Nos relajamos”.

Objetivo:

Practicar ejercicios de relajación y concentración para momentos en que los niños y las niñas experimenten estrés o enfado.

Duración:

30 minutos.

Materiales:

- Mandalas impresos en papel

Pasos a seguir:

Les damos las siguientes instrucciones:

- Un mandala es una forma redonda que te ayuda a meditar. Tienes que empezar siempre por un punto en el centro.
- Píntalo de los colores que prefieras..

ACTIVIDAD 5. ASERTIVIDAD (a partir de 10 años)

Título:

“Experimentamos emociones”.

Objetivo:

- Adquirir conciencia de las emociones propias y ajenas.
- Reconocer que las emociones son necesarias para el desarrollo personal y para convivir.

Duración:

45 minutos.

Materiales:

- Hoja de registro de emociones.
- Blasco, J.L., Bueno, V., Navarro, R. y Torregosa, D. (2002). Educación Emocional. Propuestas para la tutoría. ESO. Recuperado de <http://www.ceice.gva.es/es/web/ordenacion-academica/tutoria>.

Pasos a seguir:

Se hablará de que con frecuencia nos emocionamos y con frecuencia no somos conscientes de ello. Nuestro estado emocional varía a lo largo del día según los distintos acontecimientos y estímulos que recibimos. Rellenarán un registro de emociones de forma sincera y respetando las opiniones de los y las demás (tiempo estimado entre 5 y 10 minutos). Rellenado el registro se hará un cómputo de respuestas en función de los motivos y situaciones, se señalarán los grados de concordancia en las situaciones; las discrepancias ante una misma emoción, los momentos en que se producen; si se manifiestan a solas o en compañía.

REGISTRO DE EMOCIONES EN DIFERENTES SITUACIONES Y MOTIVOS	
EMOCIONES	SITUACIÓN/MOTIVO
ABURRIDO/A	
AIRADO/A	
ALEGRE	
CELOSO/A	
DECEPCIONADO/A	
DESGRACIADO/A	
DISGUSTADO/A	
ENFADADO/A	

ACTIVIDAD 6. ASERTIVIDAD (a partir de 12 años)

Título:

“¿Somos impulsivos o impulsivas?”

Objetivo:

Identificar y reconocer los rasgos de un comportamiento impulsivo.

Duración:

45 minutos.

Materiales:

- Pizarra para poder elaborar la respuesta final.
- Blasco, J.L., Bueno, V., Navarro, R. y Torregrosa, D. (2002). Educación Emocional. Propuestas para la tutoría. ESO. Recuperado de <http://www.ceice.gva.es/es/web/ordenacion-academica/tutoria>.

Pasos a seguir:

Explicamos en qué consiste un comportamiento impulsivo (actuar de forma repentina, sin reflexión, sin pensar en las consecuencias). Después aplicamos la técnica de dinámica de grupos de Phillips 66.

1. Indicar 5 ejemplos de comportamientos impulsivos.
2. ¿A qué se debe que algunas personas en determinadas situaciones manifiesten un comportamiento impulsivo?
3. ¿Consideras que en tu entorno hay comportamientos impulsivos?
4. ¿Has tenido alguna experiencia de este tipo de comportamiento?

Tras el debate, el o la portavoz de cada grupo expondrá las conclusiones de su grupo. Acabarán exponiéndose todas en una pizarra para en una sesión posterior debatirlas.

ACTIVIDAD 7. ASERTIVIDAD (a partir de 12 años)

Título:

“Nos controlamos”.

Objetivo:

- Identificar las consecuencias de un comportamiento impulsivo.
- Establecer algunos mecanismos que ayuden a controlarlo.

Duración:

30 minutos.

Materiales:

Cuestionario de comportamiento impulsivo.

CUESTIONARIO DE COMPORTAMIENTO IMPULSIVO

1. Indica cuatro consecuencias que se derivan de un comportamiento impulsivo.
2. Describe brevemente cómo te has sentido después de haber tenido uno de estos comportamientos.
3. ¿Crees que podrías haber evitado ese comportamiento?
4. ¿Intentas controlar o regular de alguna forma tus comportamientos impulsivos?
5. Según tu opinión, ¿debería de alguna manera controlarse o regularse?
6. ¿Qué estarías dispuesto o dispuesta a hacer para controlar tu comportamiento impulsivo?
7. ¿Qué les pedirías a los y las demás que hiciesen para controlar su comportamiento impulsivo?

Pasos a seguir:

Cubrir un cuestionario que les ayude a reflexionar sobre las consecuencias de un comportamiento impulsivo y que vean la necesidad de establecer mecanismos, normas y procedimientos que eviten su aparición. Después iniciar un debate en el que se insista que detrás de un comportamiento impulsivo hay un pensamiento irracional. Deben clarificar y definir tanto las consecuencias como las acciones concretas que es necesario adquirir para su control.

2. ACTIVIDADES EN EL CENTRO

Objetivos generales:

1. Conseguir la empatía y proactividad que ayuden al alumnado AEDH a perder sus miedos, angustias y complejos.
2. Establecer medios y programas que promuevan la estimulación y desarrollo emocional.
3. Ayudar al profesorado, compañeros y compañeras, y familias en la consecución de la resiliencia que precisa el alumno y/o alumna para superar su proceso.

ACTIVIDAD 1. RESILIENCIA (a partir de 14 años)

Título:

“Combinamos fallos y limitaciones”

Objetivo:

Promover la autoaceptación reconociendo que todos y todas tenemos fallos y limitaciones.

Duración:

30 minutos.

Materiales:

- Tarjetas de papel.
- Blasco, J.L., Bueno, V., Navarro, R. y Torregrosa, D. (2002). Educación Emocional. Propuestas para la tutoría. ESO. Recuperado de <http://www.ceice.gva.es/es/web/ordenacion-academica/tutoria>.

Pasos a seguir:

Escribir en mayúsculas y en el mismo color, tres de tus fallos o limitaciones (de forma individual en una tarjeta) en cinco minutos. Después se recogen todas las tarjetas y se mezclan dando 3 a cada alumno y alumna. Leerán los fallos escritos como si fueran los suyos. Comentarán estos fallos, explicando y señalando los problemas que causan y aquello que pueda hacerse para corregirlos o superarlos. Resaltar que los fallos no son tan terribles y que son compartidos por los y las demás, resaltando las coincidencias.

ACTIVIDAD 2. RESILIENCIA (a partir de 14 años)

Título:

Videoforum”.

Objetivo:

Aprender a autoconocerse y autovalorarse

Duración:

2 horas.

Materiales:

Película "El guerrero pacífico"

Pasos a seguir:

Ver la película "El guerrero pacífico", basada en hechos reales. Trata de un chico que parece tenerlo todo, su vida parece perfecta pero no es feliz. Un día tiene un accidente y desde ese momento aprenderá a superarse y a crecer como persona. Comentar por escrito los aspectos más relevantes de la película.

ACTIVIDAD 3. EMPATÍA (a partir de 10 años)

Título:

"Escuchando con empatía".

Objetivo:

- Desarrollar habilidades para escuchar activamente e interpretar los sentimientos ajenos.
- Ser capaces de identificar y reconocer las opiniones de otras personas.

Duración:

30 minutos.

Materiales:

No se necesita material específico.

Pasos a seguir:

A través del diálogo se selecciona un tema de interés sobre el que puedan tener una opinión más o menos fundamentada. Se expresan las opiniones de los y las participantes y, después

de una discusión de 8 a 10 minutos se establecen las ideas sobre el tema, recordando que si es un tema personal no se puede indicar aprobación ni desaprobación ya sea por su expresión o inclinando la cabeza. Así resaltamos la importancia de escuchar sin juzgar y de que no siempre es agradable ver la gesticulación reprobatoria.

ACTIVIDAD 4. EMPATÍA (a partir de 10 años)

Título:

“Jugamos un rol”.

Objetivo:

- Ser consciente de los roles que interactúan.
- Descubrir cómo la representación de papeles evoca sentimiento

Duración:

20 minutos.

Materiales:

No se necesita material específico.

Pasos a seguir:

Llevar a cabo una dramatización en la que representarán papeles diferentes. Cada alumno y alumna representará un par de papeles de forma silenciosa durante 3 minutos, para que después que los describan y expliquen su reacción ante ellos en unos minutos. Para finalizar los y las demás explicarán sus sentimientos sobre lo observado..

ACTIVIDAD 5. PROACTIVIDAD (a partir de 4 años, adaptándolo)

Título:

“La varita de las emociones”.

Objetivo:

Reproducir diferentes emociones mediante la expresión facial y corporal.

Duración:

30- 40 minutos.

Materiales:

- Varita mágica (queda a la creatividad de cada docente).
- Cartulinas de colores, marcadores, témperas, stickers...

Pasos a seguir:

- El grupo deberá acomodarse en círculo sentado en el suelo.
- Para iniciar la persona facilitadora tendrá una "varita mágica". Luego esta pasa la varita al niño o niña que se encuentre a su lado.
- Cada alumno o alumna que tenga la varita deberá expresar mediante gestos o posturas, alguna emoción que haya experimentado durante el fin de semana (en caso de que la actividad se realice un lunes), o cómo se siente ese día (en caso que se haga al final del día).
- El resto del grupo deberá interpretar esos gestos, es decir, "adivinar" cuál es la emoción que están expresando.
- Cuando alguien adivine, el niño o niña que tenga la varita se la pasará a la persona que está a su lado.
- La varita es mágica porque el niño o niña que la toque se transforma totalmente.
- Momento de conversación. El profesor o profesora puede comenzar haciendo preguntas como: ¿qué emociones observamos?, ¿cuáles fueron las que más observamos?, ¿y las que menos?, ¿por qué creéis que la mayoría os sentís de esa manera?, ¿y por qué la minoría se siente de esa manera?, ¿cuál fue la emoción que más me llamó la atención?; o proponer otras diferentes según la situación y la edad del grupo.

ACTIVIDAD 6. PROACTIVIDAD (a partir de 8 años)

Título:

“Periódico de las emociones”

Objetivo:

Conocer las emociones que experimentan los niños y las niñas a diario.

Duración:

30-40 minutos.

Materiales:

Papel de periódico, goma, tijeras, recortes de revistas o periódicos, marcadores, lápices de colores, lápiz de escribir, hojas de papel en blanco.

Pasos a seguir:

- Se les explicará a los niños y niñas que existen muchas emociones como la felicidad, enfado, amor, tristeza y miedo, y que es muy común que todas las personas las sientan en determinado momento.
- El docente les entregará una hoja en blanco. Se les pedirá que elaboren en ella un anuncio, a través del cual expresen una situación que han vivido el día de hoy y la emoción que les causó esa situación. Pueden emplear recortes de revistas, dibujos, entre otros materiales para realizar su anuncio.
- Una vez terminados los anuncios, se unirán para formar el periódico de las emociones y cada estudiante expondrá al grupo su propio anuncio.
- Momento de conversación. Para este momento cada docente puede utilizar las preguntas que se proponen a continuación, o bien, puede agregar otras que considere pertinente según la situación y la edad del grupo: ¿qué emociones identificaste en cada una de las noticias del periódico?, ¿qué situación causó que sintierais esa emoción?, ¿qué hacéis cuando sentís la emoción representada en la noticia?, etc

ACTIVIDAD 7. PROACTIVIDAD (a partir de 10 años)

Título:

“Las estrellas del amor”

Objetivo:

Reconocer la emoción del amor que los niños y niñas sienten entre sí.

Duración:

30 minutos.

Materiales:

Hojas de papel en blanco y bolígrafos.

Pasos a seguir:

- El grupo se acomodará en círculo de tal manera que todos y todas puedan tener contacto visual.
- A cada alumno y alumna se le entregará una hoja en blanco y un bolígrafo, la cual se deberá pasar a quien se encuentre al lado derecho, de tal manera que la estrategia finaliza cuando cada niño y niña le toque nuevamente la hoja con su nombre.
- El propósito de pasar las hojas hacia la derecha, es que se le escriba a cada compañero y compañera un mensaje positivo que exprese emociones positivas, como el amor, la alegría o la felicidad.
- Momento de conversación. Para esto se pueden utilizar los interrogantes siguientes o bien se pueden agregar otros que se considere pertinente según la situación y la edad del grupo: ¿cuál es la emoción que trabajamos hoy?, ¿me siento querido por mis compañeros/as?, ¿soy importante para los demás?, ¿cómo me sentí cuando escuché los comentarios de mis compañeros y compañeras?

ACTIVIDAD 8. PROACTIVIDAD (a partir de 8 años)

Título:

"El rincón de los miedos"

Objetivo:

Identificar formas de manejar los miedos

Duración:

20-30 minutos.

Materiales:

Cartulinas de color rojo y verde.

Pasos a seguir:

- Para llevar a cabo esta actividad se instalará un rincón de color rojo y otro de color verde (se distinguirá con alguna cartulina de estos colores).
- Los niños y niñas se organizarán en una fila en medio de los dos rincones y el profesorado expondrá una situación de miedo, por ejemplo: "Es de noche y te despierta un ruido extraño que viene de la sala de tu casa. ¿Te levantas a ver qué pasa?"
- Cuando el profesor o profesora haya terminado de exponer la situación, las niñas y los niños decidirán entre estas dos opciones:
 1. "No voy a hacerlo porque me da miedo" irán al rincón verde.
 2. "Sí voy a hacerlo porque no me da miedo" irán al rincón rojo.
- Momento de conversación. Después de cada ejemplo que relata el profesorado, alumnos y alumnas explicarán las razones de su elección. En caso de que las niñas y los niños se hayan colocado en el rincón verde, se inducirá un diálogo sobre cómo manejar el miedo en esa situación. Se pueden utilizar preguntas del tipo: ¿por qué os colocasteis en el rincón rojo?, ¿por qué en el verde?, ¿cómo podéis manejar el miedo en esas situaciones?, ¿los compañeros y compañeras del rincón rojo queréis darles recomendaciones a alguna persona del grupo para manejar el miedo ante esas situaciones?, etc.

ACTIVIDAD 9. EMPATÍA (a partir de 4 años)

Título:

“¿Qué puedo hacer cuando mi amigo o amiga se siente triste?”

Objetivo:

Reconocer la emoción de la tristeza en otras personas, para poder ayudar a las demás cuando se sienten así.

Duración:

30-40 minutos.

Materiales:

El cuento que se incluye a continuación. Para acompañarlo se pueden utilizar láminas que ilustren, títeres, muñecos, etc.

Pasos a seguir:

- El grupo se sentará formando un semicírculo. El profesor o profesora les contará la historia.
- Momento de conversación. Se propone comenzar con las siguientes cuestiones, u otras que el docente considere: ¿cómo creéis que se muestra la cara de Manuel al inicio de la historia?, ¿os habéis sentido alguna vez tristes como Manuel?, ¿qué os hace sentir tristes?, ¿cuál es la fórmula mágica de Manuel?, ¿utilizáis alguna fórmula mágica para sentirnos mejor?, ¿qué os parece contarles a nuestros seres queridos lo que sentimos?, etc.

“¿Qué puedo hacer cuando mi amigo o amiga se sienta triste?”

Manuel, mi amigo del cole, no siempre está contento, hay cosas que le hacen sentirse triste, entonces su cara se muestra diferente. Manuel se entristece cuando le rompen algún juguete o cuando nadie quiere jugar con él.

Manuel, cuando se pone triste, tiene algunas fórmulas mágicas para que desaparezca su tristeza. Estas le ayudan a sentirse mejor y de nuevo aparece su sonrisa.

Cuando a Manuel se le rompe un juguete piensa que tal vez lo pueda arreglar o jugar con otro. Cuando nadie quiere jugar con él, le pregunta a otros niños y niñas si quieren jugar con él.

Manuel nos dice a nosotros que lo más importante es que le contemos a las personas que más queremos lo que estamos sintiendo, y ello nos ayudará a sentirnos mejor”.

6. CONSIDERACIONES FINALES

INDICADORES DE BIENESTAR

Según Schalock (1999), los indicadores de calidad de vida, centrados en la persona, son las ocho dimensiones siguientes:

- Bienestar emocional.
- Relación interpersonal.
- Bienestar material.
- Desarrollo personal.
- Bienestar físico.
- Independencia para toma de decisiones.
- Integración social.
- Derechos.

**“La disposición emocional del
alumnado determina su
habilidad de aprender”**

Platón

7. MAPA CONCEPTUAL

A continuación se exponen los puntos que han servido de base para la elaboración de esta guía.

Se ha tratado de definir un plan de acción: partiendo de un hecho y de unas situaciones contrastadas, se analizan las necesidades, se planifica y se reflexiona sobre qué se debe realizar para conseguirlo. El objetivo es comprender lo que implica la situación que vive este alumnado, y buscar un compromiso en su atención educativa, con la finalidad de lograr que dicho alumnado con AEDH sea más capaz de desarrollarse en la vida, de manera autónoma e independiente, y que adquiera una fortaleza emocional consciente que le permita afrontar con garantías el desafío que plantea su enfermedad.

En resumen, esta propuesta implica seis fases correlativas:

1. Situación (identificación de la necesidad).
2. Intenciones (valoración).
3. Planificación.
4. Actuaciones a seguir.
5. Realización de la actividad.
6. Evaluación de los resultados.



Progresivamente iremos implementando actividades en la página Web de ASOTRAME, siguiendo las mismas pautas que las planteadas en esta guía.

8. BIBLIOGRAFÍA

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- Arguís, R., Bolsas, A., Hernández, S. y Salvador M. (2012). **Programa Aulas Felices. Psicología Positiva aplicada a la Educación.** Recuperado de <http://fteducando.blogspot.com/2015/10/programa-para-tutorias-aulas-felices.html>.
- **Asociación Española Contra el Cáncer. (s.f.). Cáncer infantil. Guía de apoyo para profesores.** Recuperado de <http://sauce.pntic.mec.es/falcon/camcer.pdf>.
- ASPANOA. (2006). **La educación en los niños con cáncer.** Recuperado de <http://www.aspanoa.org/files/File/aspanoa%20guia%20padres-prof2.pdf>.
- Blasco, J.L., Bueno, V., Navarro, R. y Torregrosa, D. (2002). **Educación Emocional. Propuestas para la tutoría. ESO.** Recuperado de <http://www.ceice.gva.es/es/web/ordenacion-academica/tutoria>.
- Calderón, M.; González, G.; Salazar, P. y Washburn, S. (2012). **Aprendiendo sobre las emociones. Manual de Educación Emocional.** Recuperado de <http://www.culturacentroamericana.info/sites/default/files/docs/Aprendiendo-e-mociones-manual.pdf>.
- **Consellería de Educación, Universidade e Formación Profesional. Protocolo de atención educativa domiciliaria.** Recuperado de http://www.edu.xunta.gal/portal/sites/web/files/atencion_educativa_domiciliaria_v2.pdf.
- Consellería de Educación, Universidade e Formación Profesional. (30 de enero de 2003). ORDEN de 27 de diciembre de 2002 por la que se establecen las condiciones y criterios para la escolarización en centros sostenidos con fondos públicos del alumnado de educación no universitaria con necesidades educativas especiales. DOG Núm. 20.
- Consellería de Educación, Universidade e Formación Profesional (21 de diciembre de 2011).
- Decreto 229/2011, de 7 de diciembre, por el que se regula la atención a la diversidad del alumnado de los centros docentes de la Comunidad Autónoma de Galicia en los que se imparten las enseñanzas establecidas en la Ley orgánica 2/2006, de 3 de mayo, de educación. DOG Núm. 242.

- Deasy, P., Spinetta, J., Kung, F. y Schwartz D. (2007). **Aspectos emocionales del cáncer en niños y adolescentes. Manual para padres.** Argentina: Fundación Natalí Dafne Flexer.
- Dweck, C. (s.f.). **No temas equivocarte, nunca es tarde para aprender.** Recuperado de <https://aprendemosjuntos.elpais.com/especial/la-mentalidad-que-puede-cambiar-la-vida-de-un-nino-carol-dweck/>.
- Gobierno Vasco: Departamento de Educación, Universidades e Investigación. (2005). **Educación a niños y niñas con cáncer. Guía para la familia y el profesorado.** Recuperado de https://www.euskadi.eus/contenidos/informacion/dig_publicaciones_innovacion/es_escu_inc/adjuntos/16_inklusibitatea_100/100004c_Pub_EJ_guia_cancer_c.pdf.
- López González, L. (2010). **Educación para la calma. Una experiencia formativa de Relajación Aplicada al Aula.** Cuadernos de Pedagogía, 399, 2010, 40- 43.
- López González, L. (2013). **Maestros del Corazón. Hacia una pedagogía de la interioridad.** Barcelona: Wolters Kluwer.
- Mata, J. (s.f.). **Educación en la interioridad en un entorno extraescolar. Nuestra experiencia en Antzuola (Guipúzcoa) desde el año 2007.** Recuperado de <http://segundosilva.com.ar/segundosilva/wp-content/uploads/2013/03/Educacion-en-la-interioridad-Jesus-Mata.pdf>.
- Medin, G. y Méndez, T. (2007). **Escolaridad del niño con enfermedad oncológica: Guía para docentes.** Argentina: Fundación Natalí Dafne Flexer.
- Páez Aguirre, S.F. (2015). **Reintegración del niño con cáncer en la escuela.** Gaceta Mexicana de Oncología, 14(6): 342- 345. DOI: <https://doi.org/10.1016/j.gamo.2015.11.012>.
- Piñeiro, B. (2016). **Educación de las emociones en la Primera infancia. Teoría y práctica para niños de 3 a 6 años.** Recuperado de <https://maestradeconazon.com/libros-belen-pineiro>.
- Puig, J. y Palos, J. (2006). **Rasgos pedagógicos del aprendizaje servicio.** Cuadernos de Pedagogía, 357, 2006, 61- 63.
- Schalock, R. (Marzo, 1999). **Hacia una nueva concepción de la discapacidad.** Conferencia impartida en las III Jornadas Científicas de Investigación sobre Personas con Discapacidad de la Universidad de Salamanca, Salamanca, España.
- Vivas, M., Gallego, D. y González, B. (2007). **Educación las emociones.** Venezuela: Producciones Editoriales, C.A.

RECURSOS PARA LAS ACTIVIDADES

- Aguilar, L. y Neves, A. (2014). **Oreñas de Bolboreta**. Pontevedra: Editorial Kalandraka.
- Carrier, I. (2010). **El caso de Lorenzo**. Barcelona: Editorial Juventud, S.A.
- Colombo, N. (2008). **Cerca**. Pontevedra: Editorial Kalandraka.
- Conangle, M., Soler, J. y Llorens, E. (2017). **Cosquillas para el corazón. 10 cuentos para aprender a ser feliz**. Badalona: Editorial Parramón.
- Isern S. y Carretero, M. (2016). **El emociómetro del Inspector Drilo**. Madrid: Editorial Nube Ocho.
- Llenas, A. (2015). **Vacío**. Granada: Bárbara Fiore Editora.
- Llenas, A. (2016). **El Laberinto del alma**. Barcelona: Planeta.
- Parets, C. (2016). **Caracol Col Col**. Autoedición.
- Snel, E. (2018). **Tranquilos y atentos como una rana. Tú guía práctica de serenidad**. Barcelona: Editorial Kairós S.A.
- Valcárcel, R., Núñez, C. y Keselman, A. (2013). **Emocionario**. Madrid: Palabras Aladas.
- Witek, J. y Roussey, C. (2014). **Así es mi corazón**. Madrid: Editorial Bruño.

ENLACES DE INTERÉS

- http://www.euskadi.eus/contenidos/información/plan- oncologico- 2018- 2023/e_s_def/adjuntos/plan- oncologico- euskadi- 2018- 2023

9. AGRADECIMIENTOS

J. Raúl Cerdeño Becerro, David Vivar Vizoso, Jéssica Rodríguez Cortizas, Germán Martínez Uceira, Laura Bermúdez De Castro Bescós, Mario Álvarez Rodríguez, Cristina Piñeiro Couce.

Y a aquellas entidades, organismos y asociaciones que, de alguna forma, lograron que este proyecto se llevase a cabo, ayudando y facilitando materiales, información y experiencias, que sirvieron de pauta para su elaboración.

