



GUÍA DE APOYO Y ACOMPAÑAMIENTO DOCENTE PARA EL CURRÍCULO PRIORIZADO EN EMERGENCIA

PREMEDIA

4

CURRÍCULO
PRIORIZADO EN
EMERGENCIA

3

AUTOCUIDADO Y PROTECCIÓN DE
LOS DEMÁS

2

DESARROLLO LÚDICO EN EL CURRÍCULO

1

SOPORTE SOCIOEMOCIONAL

2021



AUTORIDADES

S. E. Maruja Gorday de Villalobos
Ministra

S. E. Zonia Gallardo de Smith
Viceministra Académica

S. E. José Pío Castillero
Viceministro Administrativo

S. E. Ricardo Sánchez
Viceministro de Infraestructura

Ricardo Alonzo Vaz Wilky
Secretario General

Guillermo Alegría
Director General de Educación

DIRECCIONES RESPONSABLES

Elías Ríos Vega

Director Nacional de Servicios Psicoeducativos

Vadim Moreno

Sub-director Nacional de Servicios Psicoeducativos

Carmen H. Reyes R.

Directora Nacional de Currículo y Tecnología Educativa

Equipo Técnico responsable en la construcción de la guía:

Coordinación: Mixcela Salazar, Asesora Técnica

Elaboración de Contenidos

Jesssenia Rodríguez Msc.

Lizbeth Rivas Msc.

Mariano Gasteazoro

Verushka Ordás Msc

Elaboración de los Talleres de Intervención Socioemocional

**Especialistas de los Gabinetes Psicopedagógicos de
Colón, Los Santos y Bocas del Toro**

Revisión: Grace Quintero, María Ocalagán,
Dayana Jaén y Psic. Karen Rivera

Revisión General:

Joanna Smith

Lizbeth Rivas

Joanna Smith

Dayana Jaén

Patricia de De Aguilar

Grace Quintero

Luz María Córdoba

Correctora de Estilo:

Delfina González

Tecnólogos Curriculares:

Aleika I. López P

Clemente Vergara

Coordinadora de Diseño y Diagramación:

Aracelly Agudo (Dirección Nacional de Currículo y Tecnología Educativa)

Diseño de portada y Diagramación:

Armando Acosta (U. P.)

Ilustraciones:

Armando Acosta (U. P.)

(Free vector, Vecteezy y Pixabay)

ÍNDICE

Antecedentes	6
Repercusiones socioemocionales	6
¿Cuál es la finalidad de esta guía?	8
PRIMERA UNIDAD: EL RETORNO A CLASES: SUSTENTACIÓN TEÓRICA Y CONCEPTUAL DE LA INTERVENCIÓN EN SITUACIONES DE EMERGENCIA	11
1.1. Educación en Situación de Emergencia	11
1.2. Enfoque de derechos	13
1.2.1. Marco normativo nacional e internacional	13
1.3. Enfoque de interculturalidad	14
1.4. Enfoque de inclusión	14
1.5. Enfoque de apoyo Socioemocional	15
1.6. Enfoque de las competencias socioemocionales	15
1.7. Conceptos Claves relacionados con el tipo de emergencia	18
SEGUNDA UNIDAD. FASES DE INTERVENCIÓN SOCIOEMOCIONAL DURANTE LA EMERGENCIA EDUCATIVA	19
2.1. Fase roja. Soporte socioemocional	19
2.2. Fase verde: Desarrollo lúdico del currículo	19
2.3. Fase amarilla: Autocuidado y protección de los demás	19
2.4. Fase azul: Currículo Priorizado en Emergencia	19
TERCERA UNIDAD. FASE ROJA. SOPORTE SOCIOEMOCIONAL	20
3.1. Manejo de la ansiedad	20
3.2. El proceso de duelo	24
3.3. Manejo de la depresión	31
CUARTA UNIDAD. FASE VERDE: DESARROLLO LÚDICO DEL CURRÍCULO	33
4.1. Actividades lúdicas para la intervención socioemocional de niños, niñas y adolescentes.	34
QUINTA UNIDAD. FASE AMARILLA: AUTOCUIDADO Y PROTECCIÓN DE LOS DEMÁS	38
5.1. Medidas de autocuidado y protección	38
5.2. Fortalecimiento de la resiliencia	41
SEXTA UNIDAD. FASE AZUL: CURRÍCULO PRIORIZADO EN EMERGENCIA	43
6.1. Dinámicas de intervención socioemocional	45
Infografía	89

ANTECEDENTES

Como consecuencia de la pandemia provocada por el COVID-19 y las rápidas repercusiones a nivel mundial, la Organización Mundial de la Salud (OMS) anuncia en marzo del 2020, una pandemia provocada por este virus. Además, propone abordar la situación desde la prevención, la preparación, la salud pública y el liderazgo político. (Ghebreyesus, Dr. Tedros Adhanom, 2020) Esta situación llevó a los países a tomar decisiones importantes no solo en materia de salud pública, sino en todos los ámbitos: educativo, laboral, económico y social para responder a la crisis de la pandemia.

En términos educativos, la pandemia ocasionó cambios en los distintos países de América Latina y el Caribe, tales como: cierre de las escuelas, clases virtuales y retraso en el año lectivo. Situación que aún es incierta, producto del desconocimiento del avance del virus y de la situación sanitaria, que ha sido diferente en cada región. (Ariel Fiszbein, 2020) .

El Gobierno de la República de Panamá, tomó la difícil decisión de suspender las clases presenciales desde el 12 de marzo del 2020, impactando en 850,000 mil estudiantes del país. Inmediatamente, el Ministerio de Educación se abocó a la ejecución del “Plan de Acción de la Estrategia de MEDUCA para enfrentar el COVID-19: La Estrella de la Educación no se Detiene”.

La estrategia institucional para enfrentar el covid-19 incluye:

- a. *Brindar “Respuestas efectivas a los estudiantes en situación de crisis por el COVID-19, durante la emergencia y post crisis.*
- b. *Garantizar el derecho a la educación de los niños, niñas y jóvenes en un ambiente sanitario seguro, que evite el contagio y no ponga en riesgo la vida de estudiantes y docentes.*
- c. *Se implementará una ruta crítica que garantizará la implementación de tres fases consecutivas y restaurar la capacidad de prestar los servicios en la fase de emergencia en casa, reinicio del año escolar 2020 e inicio del año escolar 2021” (Ministerio de Educación, 2020, pág. 8).*

Además, se elabora el Plan Estratégico de Educación en Emergencia del cual se desprende esta **Guía de apoyo y acompañamiento docente para el Currículo Ppriorizado en Emergencia:**

El abordaje propuesto en el Plan Estratégico desde la prevención primaria y secundaria, propone acciones encaminadas a promover el desarrollo de las competencias socioemocionales y la resiliencia.

- > Priorizando a los grupos más vulnerables de la sociedad panameña.
- > Basado en enfoque de Derechos de los Niños, Niñas y Adolescentes (NNA), en las competencias socioemocionales, con énfasis en el proceso de equidad e igualdad, interculturalidad e integralidad.

REPERCUSIONES SOCIOEMOCIONALES

La pandemia, el distanciamiento social y las medidas de cuarentena, necesarias para garantizar la salud de la población panameña, ha traído repercusiones físicas, emocionales, sociales, económicas, laborales, familiares, a toda la comunidad educativa: personal técnico, docente, administrativo, padres de familia, en especial a niños, niñas y adolescentes.

Los psicólogos definen la pandemia y sus implicaciones como una “ruptura abrupta de nuestra vida cotidiana” (Instituto Interamericano del niño, la niña y adolescentes , 2020). Privándonos de nuestros vínculos, de nuestros hábitos, poniendo en evidencia nuestra respuesta adaptativa al miedo, a la autoprotección y a situaciones de vulnerabilidad.

El Director General del Instituto Interamericano del Niño, la Niña y Adolescentes, menciona que “...los daños tanto inmediatos como a mediano y largo plazo que pueda generar en niños, niñas y adolescentes el afrontar una situación potencialmente traumática como la presente, dependen de factores tales como el momento de su desarrollo, la historia personal y el contexto, pero

fundamentalmente se relaciona con la actitud y la forma en que los adultos referentes responden a la situación". (Instituto Interamericano del niño, la niña y adolescentes , 2020)

Es por ello, que organismos internacionales como la UNESCO, recomiendan que es imprescindible realizar una planificación previa a la reapertura a las escuelas, "con miras a garantizar una transición cuidadosa de los alumnos, los docentes y las familias, que tenga en cuenta la repercusión del cierre prolongado de las escuelas en el aprendizaje". (Organización de las Naciones Unidas para la Educación, 2020).

Entre las estrategias, basadas en las lecciones aprendidas durante la crisis del covid-19, está el apoyar en todos los sentidos a los alumnos, a los docentes y a las familias durante este proceso. Esto incluye la identificación de situaciones de emergencia, el manejo de la ansiedad y el duelo, así como el desarrollo de actividades dirigidas a la intervención socioemocional de niños, niñas y adolescentes.

¿Cuál es la finalidad de esta guía?

- > Proveer a los docentes de herramientas socioemocionales sencillas y flexibles que promuevan la resiliencia, el manejo de la ansiedad y el duelo, en nuestros adolescentes.
- > Orientar las acciones del docente en situaciones de emergencia para la aplicación de un currículo educativo basado en metodologías lúdicas para el abordaje socioemocional de los adolescentes, al reintegro a clases.
- > Apoyar al docente en el desarrollo de un currículo ante situaciones de emergencia que conduzca a los adolescentes a tener una mejor adaptación al reinicio de las clases y a la nueva normalidad, producto de la pandemia y otras situaciones de emergencia.

Incluye:

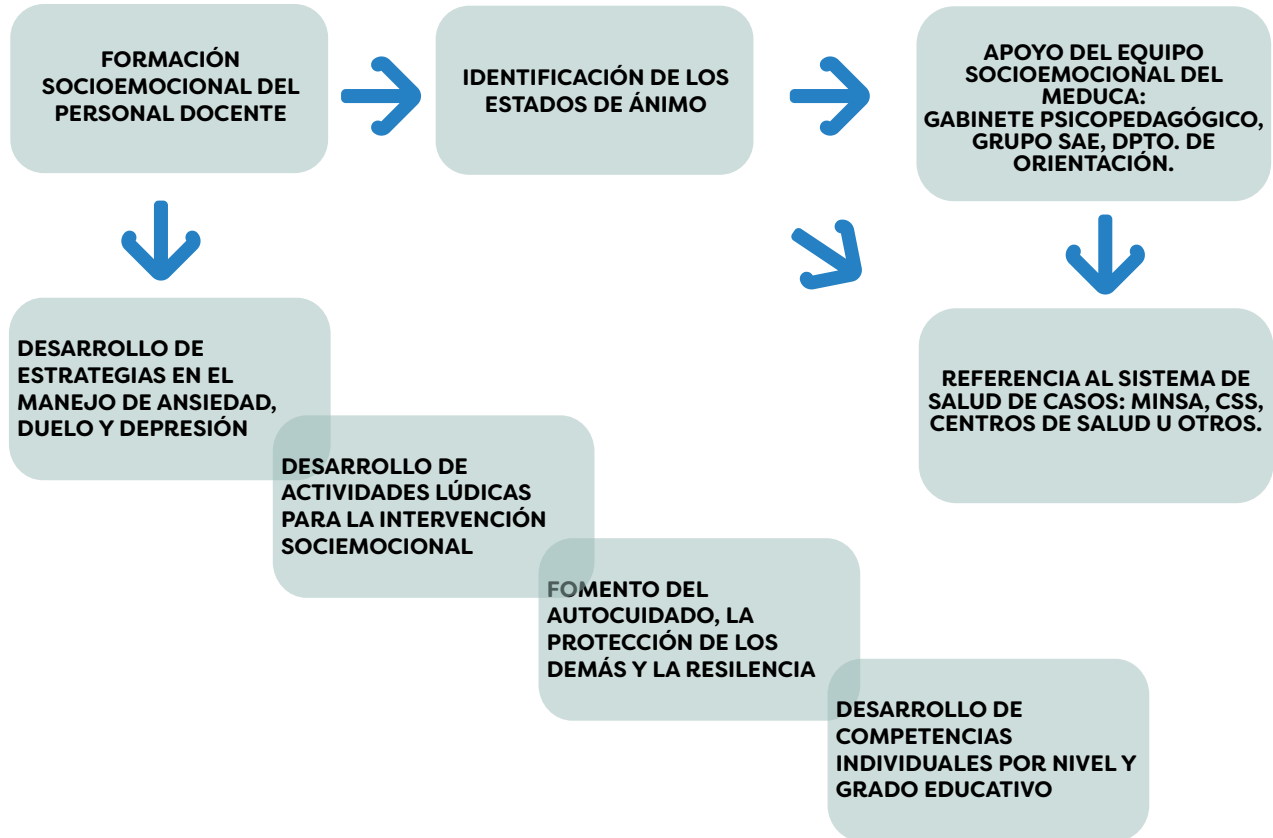
- > Identificar las poblaciones más vulnerables, las cuales requieren de una intervención socioemocional o una atención especializada.
- > Reconocer las fases de intervención socioemocional en el currículo de emergencia en el reinicio a clases y durante toda la pandemia.
- > Contribuir como soporte emocional para los distintos miembros de la comunidad educativa.

¿Cómo usar esta guía?

Se trata de una guía amigable y sencilla que facilita el aprendizaje de las competencias socioemocionales del adolescente y las estrategias para el proceso de contención emocional del alumno.

El docente encuentra en la guía herramientas de apoyo para la intervención en situaciones de emergencia.

HOJA DE RUTA PARA EL DOCENTE



El desarrollo de esta estrategia es transversal, gradual, flexible y abierta; se puede realizar de manera simultánea, según la etapa que corresponda y las necesidades que se presenten en los estudiante.

Nuestro compromiso es contigo

Se ha elaborado esta guía para acompañarte en la labor docente, desde una perspectiva socioemocional, entendiendo que todos requerimos de recursos adicionales para disminuir la ansiedad desde un abordaje integral y participativo ante situaciones de emergencia, como lo es esta pandemia.

Buscamos con esta estrategia comprender que todos estamos inmersos en estas circunstancias, que podemos experimentar respuestas emocionales, somáticas y conductuales a estos eventos estresantes y que es posible que necesitemos, también, apoyo o ayuda para sobreponernos, relajarnos, para recuperarnos del distanciamiento social, del temor a contraer la enfermedad, de pérdidas físicas y materiales, de limitaciones o de cualquier otra situación de emergencia que así lo requiera.

Indicadores emocionales

Antes de realizar cualquier intervención con un grupo, se requiere que identifiques que quizás estés pasando por una situación difícil.

Es natural que surjan respuestas emocionales, somáticas y conductuales, que pueden afectar la estabilidad emocional del entorno personal, laboral, familiar y social.

Es por ello, que le invitamos a revisar su estado emocional a través de la siguiente lista de síntomas, con el interés de que pueda ser un termómetro de la situación actual en que se encuentra, así como la necesidad de que solicites apoyo de un especialista, de ser necesario.

Dicho listado ha sido modificado y ajustado desde la base del documento Intervención del Currículo de los niveles de inicial, básica y bachillerato en situaciones de emergencia y desastres (Ministerio de Educación de Ecuador, 2016).

Síntomas emocionales

- > Incapacidad de recordar un aspecto importante del suceso.
- > Dificultad de concentración.
- > Falta de apetito o comer en exceso.
- > Dificultades para dormir (insomnio, dormir de día y estar despierto de noche, pesadillas).
- > Estado emocional alterado: llanto, irritabilidad y tristeza sin razón aparente. Enojo o irritabilidad intensa.
- > Sobreprotección con su familia.
- > Síntomas físicos persistentes: dolores de cabeza, problemas digestivos (diarrea, náuseas), dolores musculares.
- > Temor a conocer la realidad.
- > Preocupación exagerada sobre la situación existente.
- > Síntomas orgánicos como tensión ocular, temblores de manos o piernas.

A mediano plazo pueden surgir algunos otros síntomas, tales como:

- > Crisis emocionales.
- > Angustia, confusión, desgano.
- > Ansiedad y angustia sin motivo aparente.
- > Tristeza, rabia, culpa, impotencia y vulnerabilidad.
- > Preocupación exagerada.
- > Síntomas tardíos como fatiga crónica, problemas gastrointestinales, dificultad para pensar claramente.
- > Consumo de alcohol, tabaco u otras drogas.
- > Fatiga o pérdida de energía.
- > Pensamientos recurrentes de muerte, ideas o Intentos de suicidio. (Ministerio de Educación de Ecuador, 2020, págs. 8-10).

Si reconoce que cuatro o más síntomas de la lista se presentan de forma recurrente, le recomendamos buscar acompañamiento profesional y así continuar aportando a nuestra comunidad educativa.



PRIMERA UNIDAD

EL RETORNO A CLASES: SUSTENTACIÓN TEÓRICA Y CONCEPTUAL DE LA INTERVENCIÓN EN SITUACIONES DE EMERGENCIA

1.1. ¿Por qué ofrecer educación en situación de emergencia?

La educación en situaciones de emergencias incluye tres grandes aspectos importantes: preparación, respuesta y recuperación, es una oportunidad de aprendizaje para todos. *“...una educación de calidad proporciona la protección física, psicosocial y cognitiva necesaria para mantener y salvar vidas”; “...garantiza la dignidad y mantiene la vida al ofrecer espacios seguros para el aprendizaje, donde es posible reconocer y brindar apoyo a aquellos niños, niñas y adolescentes que necesitan asistencia”. Además, la educación puede transmitir información esencial para salvar vidas, fortaleciendo habilidades de supervivencia y mecanismos de afrontamiento”. (Red Interagencial para la Educación en Situaciones de Emergencia, 2010, pág. 2)”*

El retorno a clases debe garantizar en la comunidad educativa, seguridad y tranquilidad.

1.1.1. Características

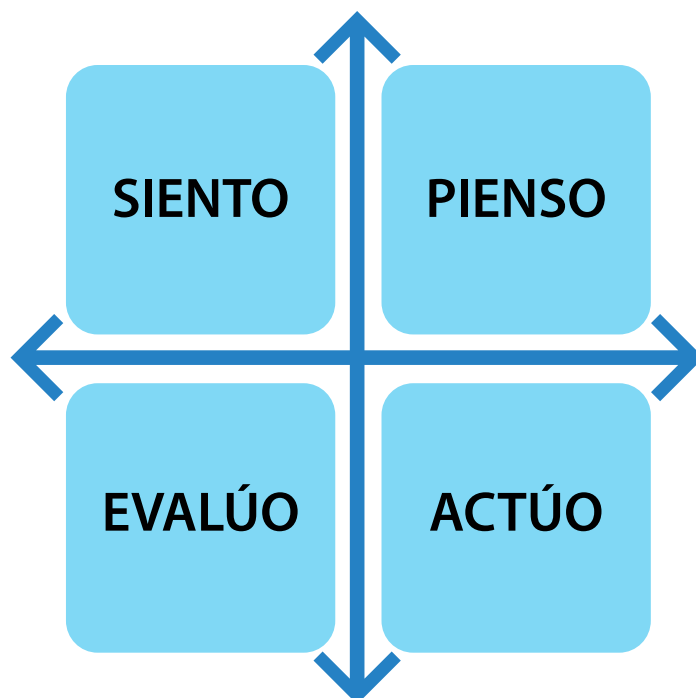
La intervención del currículo por emergencia, incluye las siguientes características (Ministerio de Educación de Perú, 2015, pág. 23):

- > **Es movilizador:** porque toda la comunidad educativa participa.
- > **Es compensatorio:** porque supera las dificultades y carencias producto de la situación de emergencia.
- > **Es transitorio:** porque se desarrolla y se mantiene mientras dure el tiempo de la emergencia.

- > **Es generador:** porque responde dinámicamente a los intereses, demandas y necesidades de la emergencia.
- > **Es formal:** porque ha sido planificado y es posible ser dirigido, controlado, monitoreado y evaluado.

Al trabajar con un currículo de emergencia desde el apoyo socioemocional, debemos actuar con conciencia crítica y haciendo énfasis en lo afectivo, con el interés de disminuir las situaciones presentadas por los alumnos y prevenir nuevos riesgos.

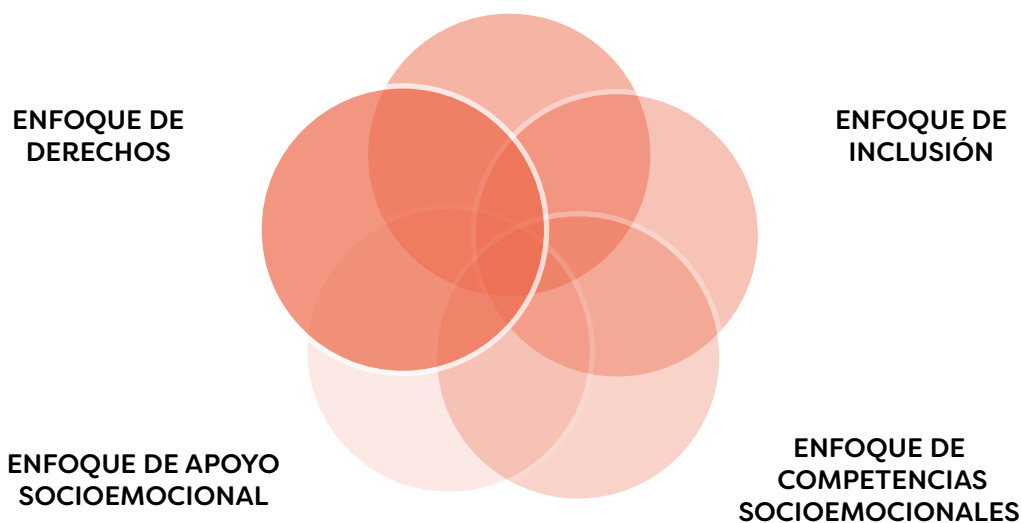
Para ello utilizaremos el siguiente planteamiento o ruta a seguir antes de desarrollar cualquier actividad propuesta por esta guía (Ministerio de Educación de Perú, 2015, pág. 28):



- > **Siento:** Identifico señales de peligro, lo que activa nuestro sistema de alerta.
- > **Pienso:** Analizo el nivel de gravedad del peligro que pueda presentar nuestros niños, niñas y adolescentes, lo cual activa nuestro sistema de alarma.
- > **Evalúo:** Juzgo la capacidad que tengo para actuar frente al peligro, controlando los factores de riesgo, lo que activa nuestro sistema de control.
- > **Actúo:** Tomo la decisión de actuar rápidamente frente al peligro, lo que activa nuestro sistema de respuesta.

También, se enmarca en los siguientes enfoques:

ENFOQUE DE INTERCULTURALIDAD



1.2. Enfoque de derechos

El desarrollo de esta Guía se orienta en los derechos fundamentales declarados en la Convención sobre los Derechos del Niño en situación de emergencia y el enfoque de las Competencias Socioemocionales, con énfasis en el proceso de equidad e igualdad, interculturalidad e integralidad. Cabe destacar que estos enfoques constituyen el eje central de todo el proceso de intervención socioemocional.

1.2.1. Marco Normativo Nacional e Internacional

La Convención sobre los Derechos del Niño (CDN), firmada por los países miembros en 1959, es el tratado internacional de la Asamblea General de Naciones Unidas que reconoce los derechos humanos básicos de los niños, niñas y adolescentes. Para los efectos de la presente Convención, se entiende por niño todo ser humano menor de dieciocho años y la misma se basa en cuatro principios fundamentales los cuales son: 1) la no discriminación; 2) el interés superior del niño; 3) el derecho a la vida, la supervivencia y el desarrollo; 4) la participación infantil.

Siendo que el derecho a la educación es un derecho humano y reconocido por esta Convención, se entiende como el derecho a una educación primaria gratuita obligatoria para todo ciudadano, una obligación a desarrollar una educación secundaria accesible para todos los niños, como también un acceso equitativo a la educación superior, y una responsabilidad de proveer educación básica a los individuos que no han completado la educación primaria. Es un derecho que permite que se cumplan otros derechos, protege, brinda oportunidades de aprendizaje e impulsa el desarrollo social, emocional, intelectual y físico. Incluye la seguridad física de las escuelas y el bienestar cognitivo y socioafectivo, que permiten desarrollar el máximo potencial de los niños, niñas, adolescentes y jóvenes. Es un derecho que debe ser garantizado por todos los Estados. (UNICEF, 2020)

El estado panameño forma parte de esos estados que deben garantizar esos Derechos.

También, existen una serie de normas que garantizan este derecho. Por ejemplo, Panamá ratificó esta convención mediante Ley 15 de 1 de noviembre de 1990 y desde ese momento se comprometió

a garantizar el bienestar basado en derechos de todas las personas de 0 a 17 años.

Asimismo, el estado panameño ha firmado una serie de convenios con la UNICEF, en el marco de la Ley 15. Estos convenios están contenidos en esta organización bajo el título de “Convenios sobre Infancia Ratificados por la República de Panamá” (bdigital.binal.ac.pa, 2002)

Los derechos definidos en esta guía están alineados al “Currículo oficial adaptado y priorizado al contexto en situación de Emergencia”, elaborado por el Ministerio de Educación de Panamá, como derechos fundamentales que deben priorizarse ante una emergencia (Ministerio de Educación, 2020).

Adicionalmente, se definen otros derechos enmarcados también en la convención sobre los Derechos del niño:

- > Derecho de identidad y la familia
- > Derecho a la atención especial en caso de estar impedido
- > Derecho a la protección contra el abuso y discriminación.

1.3. Enfoque de Interculturalidad

Se basa en el principio de la interculturalidad de la educación, basado en el respeto, la tolerancia y la valoración de los diversos grupos culturales, indispensable para una educación plena.

Incluye la interacción entre dos o más culturas, respetando las diferencias y los aprendizajes mutuos.

Responde a las necesidades y demandas, no solo de los pueblos originarios en Panamá, sino de todos los pueblos, etnias y culturas que habitan nuestra República.

“Constituye un principio fundamental para la búsqueda de nuevas formas de enseñanza que tomen en cuenta las diferencias individuales y la riqueza de las expresiones culturales” (Ministerio de Educación, Panamá).

1.4. Enfoque de Inclusión

- > Se basa en el principio de que las necesidades educativas especiales son comunes en todos los estudiantes. Por ende, todos tienen derecho a la participación y a la permanencia en el centro educativo en igualdad de oportunidades (Ministerio de Educación, Panamá).
- > Garantiza el derecho a la educación centrado en oportunidades de aprendizaje para todos los estudiantes, respondiendo a sus necesidades, intereses y características particulares, sin distinción de raza, cultura, género, religión, idioma, discapacidad e inclusive estilos de aprendizaje.
- > Concibe la inclusión social y académica del alumnado sin marginación, más bien solidaria y participativa.
- > Moviliza para ello, a todos los actores que participan en la educación: directivos y administrativos, padres y madres de familia, docentes, personal técnico, medios de comunicación y al propio estudiante como partícipe del proceso.
- > La inclusión incluye los aspectos socioemocionales producto del entorno y cualquier situación que afecte el desarrollo integral del alumno.

1.5. Enfoque de Apoyo Socioemocional

Basado en la premisa de que el retorno a clases requiere de una intervención a nivel de la persona vista como un ente individual y social, por estar todos involucrados en una situación que ha tenido afectaciones no solo en términos de su núcleo personal, familiar, sino a nivel del sistema social en el que se desarrolla. Es por ello, que este enfoque va dirigido a todos los integrantes de la comunidad educativa.

El apoyo socioemocional temprano y adecuado nos presenta los siguientes beneficios:

- > “Impide que la angustia y el sufrimiento degeneren en algo más grave.
- > Ayuda a las personas a asumir mejor la situación y a reconciliarse con la vida cotidiana.
- > Ayuda a los beneficiarios a retomar su vida con normalidad.
- > Atiende a necesidades definidas por la propia comunidad” (Ministerio de Educación, Ecuador, 2016, pág. 26).

Después de un evento traumático, situaciones de emergencia que atentan contra nuestra salud, la vida, las condiciones mínimas para la supervivencia, se hace necesario elaborar una serie de estrategias previo al reinicio de clases.

- » Cada uno de los miembros de la comunidad educativa requiere en un mayor o menor grado, el uso de estrategias que le permitan minimizar el impacto psicológico producto de situaciones de emergencia como en este caso la pandemia del coronavirus.
- » El enfoque socioemocional permite fortalecer la población educativa y retornar a un ambiente saludable y cónsono a las necesidades particulares de cada individuo.

Es por ello que el enfoque socioemocional es previo a la parte formativa y es parte primordial de este trabajo.

1.6. Enfoque de Las Competencias Socioemocionales

Aun cuando las competencias socioemocionales siempre han existido, las mismas no eran vistas como una teoría importante en el aprendizaje. Estudios de Daniel Goleman, por ejemplo, evidenciaron su importancia, reconociendo que la inteligencia emocional comienza con la capacidad de reconocer nuestras propias emociones (y su impacto) en todo lo que nos rodea. Que el éxito de una persona no depende solamente de su cociente intelectual.

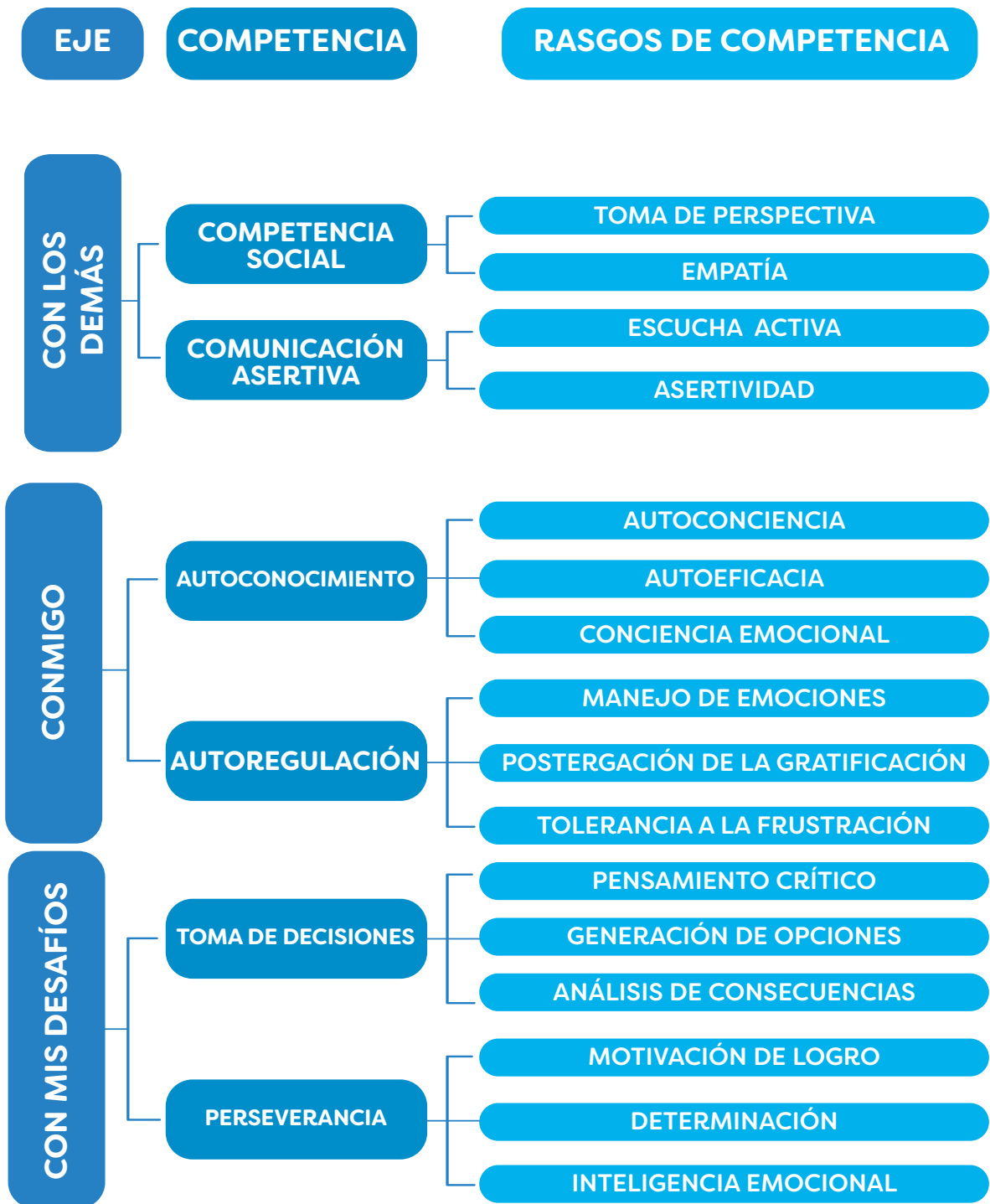
Posteriormente, Bisquerra nos habla del enfoque de las competencias socioemocionales, definido como el conjunto de conocimientos, capacidades, habilidades y actitudes necesarias para comprender, expresar y regular de forma apropiada los fenómenos emocionales (Bisquerra & Pérez Escoda, 2007, pág. 8).

Este enfoque señala que las demandas actuales de una sociedad del conocimiento precisan de alumnos con autonomía, toma de decisión y autorregulación de sus emociones como garantía del logro de aprendizajes significativos, y, por ende, el ciudadano que la sociedad necesita para su desarrollo y sostenibilidad.

Al respecto, Bisquerra agrupa las competencias emocionales en cinco bloques:

- > **Conciencia social:** es la capacidad de tomar conciencia de las propias emociones y de los demás. Incluye la habilidad de captar el clima emocional de un contexto determinado.
- > **Regulación emocional:** es la capacidad de manejar apropiadamente las emociones. Incluye el tomar conciencia de la relación intrínseca entre emoción, cognición y comportamiento. El poseer técnicas de afrontamiento, de autogenerarse emociones positivas, entre otros.
- > **Autonomía emocional:** Incluye la autogestión personal que incluye autoestima, actitud positiva ante la vida, análisis crítico de las normas sociales, responsabilidad, búsqueda de ayuda y autoeficacia emocional.
- > **Competencia social:** es la capacidad de tener buenas relaciones con otros. Incluye habilidades sociales, comunicación efectiva, respeto, actitudes prosociales, asertividad y otros.
- > **Competencia para la vida y el bienestar:** es la capacidad de afrontar satisfactoriamente los desafíos de la vida de manera apropiada y responsable. Nos permite organizar nuestra vida de forma sana y equilibrada, siempre en la búsqueda de experiencias positivas, satisfactorias o de bienestar (Bisquerra & Pérez Escoda, 2007, págs. 9-11).

El Ministerio de Educación, desarrollará a través de esta guía, una serie de competencias y rasgos de competencia, que se abordarán en todos los niveles de educación.



1.7. CONCEPTOS CLAVES RELACIONADOS CON EL TIPO DE EMERGENCIA

- > **Deslave:** tipo de deslizamiento de tierra en los cuales una capa del suelo se separa de otra. En este caso, la tierra de un cerro o gran montículo se desmorona y cuando una masa de tierra, rocas o escombros (árboles, casas, arbustos, etc.) se mueve por una pendiente hacia abajo, lleva consigo otros residuos saturados de agua, los cuales son altamente peligrosos y pueden convertirse en verdaderos desastres naturales cuando sepultan poblaciones bajo toneladas de tierra.
- > **Inundación:** causada por la lluvia excesiva, desbordamiento de ríos o lagos, tormentas o huracanes y tsunamis, así como, también, rupturas de presas o diques. No solamente tiene que haber la ruptura de una presa, sino la liberación de agua cuando ha llovido mucho en su embalse, como ocurrió en el 2018 con la represa del Bayano, que inundó áreas habitadas. (Geo Enciclopedia, 2020)
- > **Huracán:** lluvias intensas y tormentas eléctricas de largos períodos de tiempo; están muy relacionados con los deslaves e inundaciones, ya que pueden arrojar sobre la superficie terrestre agua excesiva, ocasionar tornados, provocar deslizamientos de tierra, olas altas, daños a las estructuras y edificios, derrumbamiento de árboles, cortes de energía y pérdida de vidas humanas, animales y de otros seres. (Geo Enciclopedia , 2020)
- > **Tsunami:** Se define como una serie de olas de gran altura, o bien, varias olas de tamaño variable y de longitud sumamente grande. Cuando se desplazan, lo hacen rápido en aguas profundas y de forma lenta en aguas de poca profundidad (Geo Enciclopedia, 2020)
- > **Sequía:** Son largas temporadas de meses o años, en los que existe una escasez de agua, esto puede ocurrir por falta de lluvias, por el mal manejo del recurso o por un exceso en la demanda del preciado líquido. Esta situación, irregularmente seca, causa un desbalance hidrológico muy serio (Yirda, 2019)
- > **Terremoto:** es un fenómeno natural, producto de los movimientos de las placas tectónicas (GeoEnciclopedia, 2020).
- > **Guerra:** es un conflicto armado, guerra o conflicto social entre dos o más grupos humanos masivos (tribus, sociedades o naciones) que se enfrentan de manera violenta (wikipedia.org, 2020).
- > **Invasión:** El ingreso de las fuerzas armadas de una nación a un territorio ajeno y suele tener como objetivo la conquista de dicho territorio o el derrocamiento de un gobierno. (Wikipedia)
- > **Pandemia:** se caracteriza por un brote epidémico que afecta a más de un continente y en donde los casos de cada país ya no sean importados sino provocados por transmisión comunitaria. (Pulido, 2020).



SEGUNDA UNIDAD

FASES DE INTERVENCIÓN SOCIOEMOCIONAL DURANTE LA EMERGENCIA EDUCATIVA

Hemos propuesto cuatro fases a intervenir, y a lo largo de los siguientes unidades se estarán desarrollando cada una de ellas. Estas fases se pueden desarrollar simultáneamente o combinarse según los niveles de afectación de los estudiantes. Además, este apoyo es transversal, gradual, flexible y abierto.

NOMBRE DE LA FASE

ESTRATEGIAS DE INTERVENCIÓN

FASE ROJA: SOPORTE SOCIOEMOCIONAL

- > Identificación de los daños emocionales causados por el suceso de emergencia.
- > Estrategias a desarrollar en esta etapa: Manejo de la ansiedad, del duelo y de la depresión.

FASE VERDE: DESARROLLO LÚDICO EN EL CURRÍCULO

- > Desarrollo de actividades lúdicas para la intervención socioemocional de niños, niñas y adolescentes.

FASE AMARILLA: AUTOCUIDADO Y PROTECCIÓN DE LOS DEMÁS

- > Actividades basadas en el autocuidado y a la protección de los demás.
- > Resiliencia.

FASE AZUL: CURRÍCULO PRIORIZADO EN EMERGENCIA

- > Desarrollo de competencias individuales por nivel y grado educativo.



TERCERA UNIDAD

FASE ROJA. SOPORTE SOCIOEMOCIONAL

En la fase roja nos enfocamos en los daños emocionales ocurridos a consecuencia de situaciones de emergencia, de manera que el docente pueda identificar características y síntomas de la ansiedad y el duelo, así como brindar las estrategias para su manejo. Adicionalmente, se han incluido indicadores de depresión, autolesiones y riesgo suicida, como referencia de casos que requieran una atención especializada.

3.1. Manejo de la Ansiedad

En este apartado abordaremos el concepto de ansiedad, sus causas, síntomas y estrategias para identificarlas.

3.1.1. Concepto de Ansiedad

La ansiedad es una emoción que surge cuando una persona se siente en peligro, sea real o imaginaria la amenaza. Es una respuesta normal o adaptativa, que prepara al cuerpo para reaccionar ante una situación de emergencia. Es una inclinación de temor o miedo sobre lo que está por venir. Ejemplo, El primer día de clases, ir a una reunión de empleo o dar un discurso, puede hacer que la gran mayoría se sienta asustada y ansiosa. Por lo tanto, tiene una función muy importante relacionada con la supervivencia, junto con el miedo, la ira, la tristeza o la felicidad. (Wikipedia).

La ansiedad “es una respuesta de anticipación involuntaria del organismo frente a estímulos que pueden ser externos o internos, tales como pensamientos, ideas, imágenes, etc., que son percibidos por el individuo como amenazantes y/o peligrosos y se acompaña de un sentimiento desagradable o de síntomas somáticos de tensión.” (Wikipedia) Se trata de una señal de alerta que advierte sobre un peligro inminente y permite a la persona que adopte las medidas necesarias para enfrentarse a una amenaza.

3.1.2. Causas de la Ansiedad

Las causas de la ansiedad son complejas y, como sucede con muchos trastornos en medicina, son multifactoriales, incluyendo factores genéticos, biográficos, antecedentes familiares de trastornos de ansiedad, acontecimientos estresantes o traumáticos, factores psicológicos, neuroquímicos, la coexistencia de otros problemas médicos y el consumo de sustancias.

En el plano psicológico se han planteado tres grandes grupos de teorías: psicodinámicas, cognitivas y conductuales.

La ansiedad puede ser desencadenada, tanto por estímulos externos o situacionales, como por estímulos internos al sujeto, tales como: pensamientos, sensaciones, imágenes. El tipo de estímulo capaz de evocar la respuesta de ansiedad vendrá determinado en gran medida por las características de la persona, y por su circunstancia. (Baeza Villarroel, 2008)

3.1.3. Síntomas de la Ansiedad

Las manifestaciones sintomatológicas de la ansiedad son muy variadas y pueden clasificarse en diferentes grupos: (Baeza Villarroel, 2008)

- > **Físicos:** Taquicardia, palpitaciones, opresión en el pecho, falta de aire, temblores, sudoración, molestias digestivas, náuseas, vómitos, nudo en el estómago, alteraciones de la alimentación, tensión y rigidez muscular, cansancio, hormigueo, sensación de mareo e inestabilidad. Si la activación neurofisiológica es muy alta pueden aparecer alteraciones del sueño, la alimentación y la respuesta sexual.
- > **Psicológicos:** Inquietud, agobio, sensación de amenaza o peligro, ganas de huir o atacar, inseguridad, sensación de vacío, sensación de extrañeza o despersonalización, temor a perder el control, celos, sospechas, incertidumbre, dificultad para tomar decisiones. En casos más extremos, temor a la muerte, a la locura, o al suicidio.
- > **De conducta:** estado de alerta e hipervigilancia, bloqueos, torpeza o dificultad para actuar, impulsividad, inquietud motora, dificultad para estar quieto y en reposo. Estos síntomas vienen acompañados de cambios en la expresividad corporal y el lenguaje corporal: posturas cerradas, rigidez, movimientos torpes de manos y brazos tensión de las mandíbulas, cambios en la voz, expresión facial de asombro, duda, etc.
- > **Intelectuales o cognitivos:** dificultades de atención, concentración y memoria, aumento de los descuidos, preocupación excesiva, expectativas negativas, rumiación, pensamientos distorsionados, incremento de las dudas y la sensación de confusión, tendencia a recordar sobre todo cosas desagradables, sobrevalorar pequeños detalles desfavorables, abuso de la prevención y de la sospecha, interpretaciones inadecuadas, susceptibilidad, etc.
- > **Sociales:** Irritabilidad, abstracción del mundo exterior, dificultades para iniciar o seguir una conversación, en unos casos, y verborrea en otros, bloquearse o quedarse en blanco a la hora de preguntar o responder, dificultades para expresar las propias opiniones o hacer valer los propios derechos, temor excesivo a posibles conflictos, etc.

No todas las personas tienen los mismos síntomas, ni estos la misma intensidad en todos los casos. Cada persona, según su predisposición biológica y/ o psicológica, se muestra más vulnerable o susceptible a unos u otros síntomas. Se consideran un problema en la medida en que comprometan la salud y el bienestar físico y psicológico, e interfieran o limiten significativamente la capacidad de acción y desarrollo de la persona que los padece.

¿Cuándo consultar al especialista?

- > Cuando sientes que te estás preocupando demasiado y que esto interfiere en tu trabajo, tus relaciones y otros aspectos de tu vida.
- > Cuando tu miedo, tu preocupación o tu ansiedad te causan malestar y te resulta difícil controlarlos.
- > Cuando te sientes deprimido, tienes problemas con el consumo de alcohol o drogas, o tienes otros problemas de salud mental junto con ansiedad.
- > Piensas que tu ansiedad podría estar vinculada a un problema de salud física.
- > Tienes pensamientos o conductas suicidas (de ser así, procura tratamiento de urgencia inmediatamente).

Síntomas en los niños y adolescentes

Los niños y los adolescentes pueden tener preocupaciones similares a las de los adultos, pero también pueden preocuparse en exceso por lo siguiente:

En los niños:

- > Desempeño en la escuela o en eventos deportivos
- > Seguridad de los familiares
- > Llegar a tiempo (puntualidad)
- > Cambios biológicos y psicológicos
- > Necesidad de ser aceptado en un grupo de amigos
- > Terremotos, pandemias, guerras y otras situaciones catastróficas, entre otros.

Un adolescente con preocupación excesiva puede manifestar lo siguiente:

- > Sentirse demasiado ansioso por tratar de integrarse
- > Ser un perfeccionista
- > Pasar demasiado tiempo haciendo las tareas de la escuela
- > Carecer de confianza
- > Esforzarse para obtener la aprobación
- > Exigir demasiada atención sobre su desempeño
- > Tener dolores frecuentes de estómago u otros síntomas físicos
- > Evitar ir a la escuela o evitar situaciones sociales.

Es posible que tus preocupaciones no se vayan por sí solas y que empeoren con el paso del tiempo si no procuras ayuda. Visita a un profesional de salud mental antes de que tu ansiedad empeore. Es más fácil tratarla si obtienes ayuda pronto.

3.1.4 Estrategias para identificarlas

El manejo de la ansiedad puede abordarse desde varias perspectivas, tales como:

1. Identificar lo que genera ansiedad
2. Localizar los síntomas
3. Evaluar el propio nivel de ansiedad
4. Aplicar las técnicas de reducción de la ansiedad
5. Establecer los cambios que se pueden hacer para controlar y manejar adecuadamente las situaciones.

Para manejar la ansiedad funcionan técnicas cognitivo conductuales, cuyo objetivo es modificar los pensamientos negativos y las conductas inadecuadas, así como prácticas meditativas. Son técnicas sencillas, de efectos beneficiosos y probados. (Navarro Macías, 2019)

TÉCNICAS PARA MANEJO DE LA ANSIEDAD

#	TÉCNICA	DESCRIPCIÓN
1	Respiración profunda	<p>Es muy fácil de aplicar y, además, resulta muy útil para controlar las reacciones fisiológicas antes, durante y después de enfrentarse a las situaciones emocionalmente intensas.</p> <p>Pasos:</p> <ul style="list-style-type: none">> Inspira profundamente, mientras cuentas mentalmente hasta 4> Mantén la respiración, mientras cuentas mentalmente hasta 4> Suelta el aire, mientras cuentas mentalmente hasta 8> Repite el proceso anterior. <p>De lo que se trata es de hacer las distintas fases de la respiración de forma lenta y un poco más intensa de lo normal, pero sin llegar a tener que forzarla en ningún momento. Para comprobar que haces la respiración correctamente puedes poner una mano en el pecho y otra en el abdomen. Estarás haciendo correctamente la respiración cuando solo se te mueva la mano del abdomen al respirar (algunos le llaman, también, respiración abdominal).</p>

También, podemos hacer algunos cambios en nuestros estilos de vida que pueden ayudarnos a mantener la ansiedad bajo control. (Clínica de la Ansiedad)

1. **Reduce la cafeína:** Intenta reducir tu ingesta diaria de cafeína tomando menos café, té, chocolate, refrescos y bebidas energéticas. La cafeína estimula el sistema nervioso y puede acentuar los síntomas de la ansiedad.
2. **Come bien y haz ejercicio:** Hacer ejercicio es una buena forma de desahogar esa tensión y mantener los músculos bajo control. Al ejercitarte, tu cerebro libera sustancias que ayudan a reducir la sensación de estrés y que mejoran tu estado de ánimo general.
3. **Duerme y descansa:** La ansiedad pasa factura entre otras cosas por agotamiento. Crea una rutina que te ayude a descansar y si tienes problemas para dormir consulta con tu médico.
4. **Consulta siempre con un especialista:** Antes de empezar a tomar cualquier medicamento o producto de herbolario, consulta siempre con un especialista, porque algunos de ellos pueden tener componentes que empeoren los síntomas de la ansiedad.

3.2. El Proceso de Duelo

El objetivo de este apartado es proporcionar a los docentes información y técnicas de manejo de duelo para que puedan comprender el proceso de tal manera que puedan apoyarse ellos mismos y a sus estudiantes. Los contenidos que abordaremos son: el concepto de duelo o pérdida, etapas del duelo, tipos de pérdidas, tipos de duelo, manifestaciones, proceso de duelo en niños, niñas y adolescentes y técnicas para superar el duelo.

3.2.1. Concepto de Duelo o Pérdida

El duelo es una etapa de transición y adaptación por el que atraviesa una persona para poder superar una pérdida y es uno de los momentos más difíciles e intensos que puede vivir un ser humano, ejemplos: pérdida de un empleo, pérdida de un ser querido, pérdida de una relación, etc. Se produce, en general, en las situaciones en las que ocurre algo que interpretamos como una pérdida.

En este proceso de duelo se tienen que reajustar las emociones, reestructurar los pensamientos y adaptar las conductas que se han desestabilizado o desajustado con la pérdida y recolocar las nuevas situaciones vitales. (Escudero)

3.2.2. Etapas del duelo

En el proceso del duelo se evidencian siete etapas: (Escudero)

- **Negación:** negar la realidad no deja de ser un mecanismo de defensa frente al sufrimiento y al dolor, pero en algún momento te haces consciente de la realidad más dura: esa persona ha muerto.
- **Confusión:** manifiesta una sensación de incapacidad y frustración.
- **Ira y Rabia:** la vida te parece de lo más injusta, culpando a alguien o algo por lo sucedido. Dolor y Culpa: te sientes culpable por no haberle dicho a esa persona cuánto la querías.
- **Tristeza:** es una de las más peligrosas del duelo porque es el momento en el que puedes caer en una depresión.
- **Aceptación:** Comienzas a aceptar que esa persona ya no está en tu vida. Tomas conciencia de su ausencia y de que no va a volver.
- **Restablecimiento:** empieza la superación de esa pérdida. Si no puedes solo(a) busca ayuda Psicológica.

3.2.3. Tipos de Pérdidas que pueden ocurrir

- **Pérdidas relacionales:** Tienen que ver con las pérdidas de personas. Es decir, separaciones, divorcio o muerte de seres queridos.
- **Pérdidas de capacidades:** Ocurre cuando un individuo pierde capacidades físicas y/o mentales. Por ejemplo, por una amputación de un miembro.
- **Pérdidas materiales:** Se da ante las pérdidas de objetos, posesiones y, en definitiva, pérdidas materiales.
- **Pérdidas evolutivas:** Son los cambios de las etapas de la vida: vejez, jubilación, etc. (Escudero)

3.2.4. Manifestaciones del Duelo

A continuación, te presentamos algunas de las manifestaciones más habituales en las personas que están sufriendo un duelo. (Porta , Romero Retes , & Oliete Ramírez)

FÍSICAS	PSICOLÓGICAS	SENTIMIENTOS
<ul style="list-style-type: none"> > Sensación de tener como un nudo en la garganta. > Tensión muscular en el cuello, en la espalda o en todo el cuerpo. > Dolores o molestias en el pecho, como algo que aprieta. > Falta de apetito o por el contrario más apetito de lo habitual. > Debilidad, falta de energía. > Presentar estreñimiento o diarrea, o ambas cosas. 	<ul style="list-style-type: none"> > Mucho nerviosismo y ansiedad. > Dificultades con el sueño. Te puede costar conciliar el sueño. > Dificultades para concentrarte. > Falta de memoria, que suele estar relacionada con una menor atención a lo que sucede a tu alrededor. > Incomodidad cuando estás con otras personas o, por el contrario, no querer estar sola o solo por nada del mundo. > Sensación de que haces las cosas automáticamente, igual que un robot. > Deseos de desaparecer, de huir o de trabajar mucho para evitar el dolor. > Brotes de llanto incontrolado, cambios de humor repentinos. 	<ul style="list-style-type: none"> > Tristeza, melancolía, que a veces pueden llevar a la depresión. > Un vacío y falta de ganas de vivir o incluso deseos de morir para irte con él o ella. > Miedo a la enfermedad, al futuro, a la soledad, a todo. > Culpa, te haces continuos reproches por cosas que ocurrieron, o por las que no ocurrieron, en tu relación con la persona fallecida. > Pena porque lo que no se dijo, por creer que no le demostraste todo el cariño que le tenías. > Enfado, irritabilidad o rabia, dirigida contra familiares, médicos, enfermeras, contra tu persona, contra Dios o incluso contra la persona fallecida. > Incredulidad, que lo ocurrido no es cierto, que no ha muerto, que realmente no ha pasado nada, que todo era un sueño. > Impotencia, fragilidad, vulnerabilidad, pequeñez, falta de control ante la vida.

¿Cuándo se requiere de la ayuda de un profesional?

Al principio, nos pueden asustar manifestaciones de dolor que suelen ser muy intensas, como una enorme ansiedad, o estar profundamente triste, con una gran pena, confusión o enfado con el ser querido. Puede haber conflictos con la familia o dificultades para aceptar lo que ha ocurrido, puede comenzar o aumentar una conducta adictiva, pero conviene dar un tiempo para ver cómo evolucionan. Sobre todo, es importante ver el grado en que estas manifestaciones le impiden a la persona reincorporarse a su vida en todos los aspectos. En cualquier caso, si existen dudas en torno a lo que está ocurriendo, conviene que lo consultes con un especialista. (Porta , Romero Retes , & Oliete Ramírez)

3.2.5. Proceso de duelo en niños, niñas y adolescentes

La comprensión de la pérdida y el proceso de duelo están muy determinados por la edad o el desarrollo evolutivo de cada niño, niña y adolescente. (Porta , Romero Retes , & Oliete Ramírez)

Hasta los seis años

- > No comprenden la idea de universalidad de la muerte. Creen que ellas y ellos y sus seres queridos vivirán siempre.
- > Carecen del concepto de irreversibilidad: No existe el concepto de “para siempre”. En la infancia se cree que la muerte puede ser interrumpida igual que el sueño.
- > Creen que el cuerpo de la persona fallecida, de alguna manera, sigue funcionando, que puede sentir frío o calor, que puede oír, hablar.
- > Predomina el pensamiento mágico: el niño o la niña puede creer que una discusión o una conducta por la que se le recriminó, ha podido ser la causante de la muerte del ser querido.
- > Del mismo modo puede pensar que deseándolo, puede hacer que su familiar regrese de la muerte.
- > El pensamiento mágico es determinante de los sentimientos de culpa que pueden generarse, bien porque el niño o la niña piense que no ha hecho lo suficiente para que su ser querido vuelva a la vida, o bien por haber causado tanto daño al difunto con su conducta en vida, que haya podido causarle la muerte.
- > A esta edad no consiguen imaginar que antes de nacer no estaban, no existían y que luego, cuando mueran, no estarán.
- > La muerte se relaciona con la vejez y la enfermedad.
- > Se activan y actualizan antiguos temores. Tienen miedo de acostarse, de la oscuridad o de quedarse en soledad. Sienten la angustia de la separación, les cuesta mucho separarse de sus seres queridos, temen que se produzcan otras muertes.
- > A esta edad, la población infantil tiene una enorme curiosidad y hace muchas preguntas.
- > La idea de omnipotencia de las personas adultas queda quebrada.

A partir de los seis años

- > Comienzan a cuestionarse si la muerte de otros o la suya propia es posible, aunque no será hasta más adelante, según algunos autores hasta los 11 o 12 años, cuando se produce una verdadera aceptación de la propia muerte y la de los otros. Como consecuencia de esto aparecen los temores a perder su propia vida y la de sus seres queridos.
- > A partir de los 7 años empiezan a tener claro el concepto de que, tras la muerte, el cuerpo ya no funciona y que la muerte es irreversible.
- > Desaparece el pensamiento mágico. La comprensión de que sus pensamientos no son los causantes de la muerte o el regreso de alguien fallecido no se produce hasta la edad de 6 a 7 años, aproximadamente.
- > Sigue manteniéndose a estas edades una enorme curiosidad, una necesidad de razonarlo todo, de buscar explicaciones a todo lo que sucede.
- > El grupo de amistades es fundamental y tienen miedo de que el hecho de la muerte de un familiar cercano haga que sus amistades los vean como diferentes (Porta , Romero Retes, & Oliete Ramírez).

En la adolescencia

- > La comprensión de la muerte y la elaboración del duelo es similar a la de una persona adulta y también lo son sus reacciones, si bien las emociones las viven más intensamente.
- > Tienen un gran interés por lo que sucede tras la muerte, si hay o no vida tras ella.
- > La adolescencia es una etapa de cambio y transición hacia la independencia del mundo adulto por lo que en la relación con sus padres y madres hay más conflictos. Esto puede ser el origen de sentimientos de culpabilidad si ocurre la muerte de uno de los progenitores o personas cercanas.
- > Son conscientes de su propia muerte y pueden fantasear con ella, e incluso puede aparecer la idea del suicidio como una salida a su sufrimiento o a los problemas ocasionados por la pérdida.
- > Es frecuente que no quieran compartir con las personas adultas las emociones derivadas de la pérdida, por considerar que no necesitan de los demás, o por no querer mostrarse vulnerables ante ellos.
- > No quieren ser diferentes de sus iguales. Temen que, si tras la pérdida de un ser querido expresan su dolor, se interprete como un signo de debilidad o no vayan a ser comprendidos por sus compañeros.
- > Este tipo de situaciones pueden suponer que él o la adolescente renuncie a vivir su propio duelo.
- > Después del fallecimiento tenderá a ensalzar las cualidades del ser querido fallecido, olvidándose de otros aspectos no tan agradables o más conflictivos, que poco antes de la muerte constituían la base de sus pensamientos.
- > Se pueden sentir presionados para comportarse como personas adultas (Porta , Romero Retes , & Oliete Ramírez)
- > Para ayudar a elaborar el proceso de duelo en niños, niñas y adolescentes debemos seguir los siguientes pasos: (Porta , Romero Retes , & Oliete Ramírez)

1. Comunicar la pérdida: Cuando le comunicamos a un niño, niña o adolescentes la pérdida de un ser querido, es importante determinar quién, cuándo, dónde y cómo lo va a hacer; qué comunicar y también evitar expresiones que no ayudan.

Quién	<ul style="list-style-type: none"> > Preferiblemente el padre y la madre o el familiar más cercano. > Persona emocionalmente próxima o significativa para el niño o niña.
Cuándo	<ul style="list-style-type: none"> > Inmediatamente o lo antes posible.
Dónde	<ul style="list-style-type: none"> > Lugar tranquilo, silencioso y seguro (lo más conocido posible).
Cómo	<ul style="list-style-type: none"> > Utilizando un contacto físico apropiado. > Evitando eufemismos, metáforas: "se fue a un sitio mejor", "se fue a otro mundo..." > De forma clara. Sin demasiados detalles ni explicaciones abstractas. > Tono de voz cálido. > Compartiendo sus emociones. > Interesándose por sus sentimientos y pensamientos sobre lo sucedido. > Preguntando por sus dudas. > Recordando a la persona fallecida.
Qué comunicar	<ul style="list-style-type: none"> > Cuando se comunica la noticia hay que intentar transmitirles la universalidad de la muerte (le afecta a todo ser vivo), qué es lo que la ha producido, y asegurarse de que no se sientan culpables por la pérdida. También es importante aclarar, que la muerte supone que nada funciona en el cuerpo. > El hecho de comunicárselo adecuadamente ayuda a que vayan elaborando el duelo, y puedan participar de la socialización que se hace mediante los rituales. > Lo que se transmite ha de ser coherente con las creencias de la familia. No es buen momento para hablar de Dios o de otros aspectos si no forman parte de su cultura familiar.

Expresiones del lenguaje que no ayudan

- > El término "se ha quedado dormido" en lugar de "se ha muerto" puede hacer que el niño o la niña tema marcharse a dormir pues puede sentir que si se duerme no se despertará más.
- > Del mismo modo "nos ha dejado" o "se ha ido", puede inducir también a equívocos. Cuando el padre o la madre se marchan (a trabajar, a comprar) ¿No regresarán más? Esto puede determinar que teman cualquier tipo de separación, aunque sea temporal.

2. Actitudes prácticas desde los ámbitos familiar y escolar

ÁMBITO FAMILIAR	ÁMBITO ESCOLAR
<ul style="list-style-type: none"> • Ayudarlo a “darse cuenta de la pérdida”, a constatar la ausencia, a “echarle de menos”. • El asistir a los rituales y compartir la pena con otros familiares o personas significativas, ayuda a hacer evidente que ya no está. Los niños, las niñas y los adolescentes deben poder elegir, a partir de cierta edad, si quieren ver el cuerpo y asistir al funeral, pero siempre acompañados e ir explicándoles qué es lo que van a ver y qué se hace. • En los casos de enfermedad terminal larga, el duelo se da en gran parte de manera anticipada, por esa razón también ayudan las visitas y la participación de los niños, niñas y adolescentes en los cuidados de la persona enferma. • Mantener, dentro de lo posible, la cotidianeidad: desde la familia es importante que se mantengan los menores cambios posibles, que niños y adolescentes puedan seguir con sus rutinas, tiempos de ocio y amistades. 	<p>El rol de los docentes en el manejo de los duelos, es importante después de la familia, ya que las aulas de clases son los entornos donde se expresan los comportamientos más característicos tras una pérdida importante. Por esta razón es primordial tener en cuenta la forma en la que expresan el malestar ocasionado por un duelo en el aula como, por ejemplo: dificultades de atención, concentración, memoria, disminución del rendimiento académico, conducta ansiosa (aislarse, preguntar constantemente, inquietud), arranques de llanto repentinos, conductas hiperactivas, irritabilidad o dificultades de relación con sus compañeros (aislamiento, agresividad).</p> <p>Algunas indicaciones breves sobre cómo deben actuar los docentes para apoyar a los estudiantes son:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Mantener la normalidad en el aula, pero con flexibilidad. • Mantener comunicación continua con los padres y madres o tutores. • Ofrecer al menor un apoyo adicional en el ámbito escolar si lo requiere. • Respetar y tener en cuenta las fechas especiales. • Preparar al resto del alumnado para el regreso de un compañero en duelo. • Es fundamental además que los docentes, también, se apoyen con el equipo de orientación o de los especialistas de Gabinete Psicopedagógico, si se cuenta con estos departamentos en los centros escolares.

3. Apoyarle emocionalmente: permite al doliente expresarse, sentirse acompañado, compartir experiencias, aprender con otros.

- > Cuando los seres queridos de referencia expresan sus emociones, esto permite a los niños y adolescentes poder expresarse y normalizar lo que sienten.
- > Conviene el acompañamiento de una persona adulta en todo el proceso, generando espacios donde se pueda hablar del fallecido, expresar sus dudas y emociones.
- > Es de gran ayuda que el ámbito educativo sea sensible y conozca la situación, para que el alumno o alumna se sienta apoyada y comprendida, ante todas las reacciones emocionales y comportamentales que pueda tener. Es necesario más atención y afecto.
- > Con las y los adolescentes hay que tener cuidado y mostrar disponibilidad, porque no quieren ser diferentes de sus amigos y en ocasiones piensan que no necesitan compartir sus emociones.

4. Ayudarle a identificar y expresar las emociones: Hablar de la muerte, ponerle nombre a lo que sentimos, lo hace más manejable, menos secreto y, por tanto, menos terrible y peligroso.

- > Las emociones más frecuentes en la infancia y adolescencia son la tristeza y la rabia, pero especialmente el sentimiento de culpa suele estar presente por su relación con el pensamiento mágico.
- > También, en el caso de los adolescentes, al estar en un momento importante de independencia respecto a los progenitores, surgen conflictos y pueden experimentar culpabilidad derivada de esa situación especial de cambio de etapa.
- > Otro sentimiento es el de vulnerabilidad hacia el mundo y temor a que ocurra lo mismo a otros seres queridos.
- > Así mismo aparece el miedo, pensando en “qué va a ser de ellos”, al considerar su mundo inestable.
- > Necesitan que se les dé permiso para llorar, expresar su rabia y cualquier emoción que experimenten.
- > Ser atendidos, comprendidos y aceptados.
- > En fechas señaladas con frecuencia reaparecen emociones. Es conveniente anticipar esos momentos especiales y preparar algo con ellos. (Porta , Romero Retes , & Oliete Ramírez).

3.2.6. Técnicas para superar el duelo

Si se está en un proceso de duelo, te pueden interesar estos pequeños consejos para que te sea más fácil ir superándolo poco a poco. (Escudero).

1. Se aceptan sus sentimientos.
2. Se acepta el proceso de duelo.
3. Se comunica lo que sientes.
4. Rodéate de gente.
5. No te deshagas de los objetos que te recuerdan al motivo del duelo.
6. Cuidate.
7. Tómate tu tiempo: no hay fecha límite para finalizar el duelo.

3.3. Manejo de la depresión

3.3.1 ¿Qué es la depresión?

Según la Organización Mundial de la Salud, “la depresión es un trastorno mental frecuente, que se caracteriza por la presencia de tristeza, pérdida de interés o placer, sentimientos de culpa o falta de autoestima, trastornos del sueño o del apetito, sensación de cansancio y falta de concentración”. (American Psychiatric Association, 2013). Es diferente a los cambios normales de estado de ánimo producto de los problemas de la vida cotidiana, pero puede convertirse en un problema de salud serio, cuando es de larga duración y de intensidad grave ya que altera las actividades laborales, familiares y escolares y causa sufrimiento. En el peor de los escenarios, puede llevar al suicidio, siendo la segunda causa de muerte en el grupo etario de 15 a 29 años.

Se puede tener buenas intenciones al decirle a alguien con depresión que “sea positivo”, que “se le va a quitar”, pero la depresión no es una señal de debilidad o un defecto. La mayoría de las personas con depresión necesitan de un tratamiento para mejorar. El diagnóstico de esta enfermedad debe ser realizado solamente por un profesional de la salud mental.

Que debe observar:

- > En los niños, los trastornos depresivos suelen manifestarse como tristeza o irritabilidad lo suficientemente grave y persistente como para interferir en su funcionamiento normal o provocar una angustia considerable. (Josephine Elia MD, 2017).
- > Manifiesta tristeza, llanto constante, dificultad para concentrarse en sus estudios.
- > Sentimientos de aislamiento y falta de apoyo social.
- > Fatiga o pérdida de energía.
- > Acontecimientos dolorosos recientes.
- > Antecedentes familiares de suicidio.
- > Pensamientos recurrentes de muerte (no solo temor a la muerte) o ideación o planes suicidas.

Las principales recomendaciones para el docente son las siguientes:

- > Hable con el estudiante, que sepa que no está solo, que su situación puede cambiar si es atendido por un especialista.
- > Recordarle al alumno que es importante obtener ayuda y que, con el tiempo y el tratamiento, se sentirá mejor.
- > Invítelo a que se mantenga activo y haga ejercicio. Que pase más tiempo con amigos y familiares.
- > Hay características similares entre el duelo sano y el trastorno depresivo, es por lo que no se deben hacer conclusiones a priori.
- > Nunca ignore los comentarios sobre la muerte y el suicidio, de ser así, busque el apoyo de los padres o un familiar.

3.3.2 Autolesiones

Existen situaciones en las que las personas intencionalmente se hieren a sí mismos. Si bien es cierto, la autolesión es un problema en sí mismo, debe considerarse como el indicador de algo más, más allá del tipo de motivación que se tenga para realizarlo. Comúnmente, las personas que se autolesionan lo hacen por un conjunto de circunstancias personales difíciles, incluyendo experiencias de trauma, abuso, negligencia o pérdida; de privación social o económica; o algún tipo de trastorno mental. Con frecuencia estas circunstancias también se asocian con el abuso del alcohol u otras drogas (Royal College of Psychiatrists, 2010).

Algunos ejemplos de autolesión son: cortarse, golpearse la cabeza o golpear cosas, quemarse, hacerse moretones, romperse huesos, tirarse del cabello o picarse con objetos, entre otros. Muchas personas se cortan porque les da una sensación de alivio, o como una forma de lidiar con los problemas. Suele manifestarse por primera vez en la adolescencia o en los primeros años de la adultez. Para algunas personas es posible detenerse a otras no. (Mentalhealth.org). Cabe señalar que las autolesiones no son maneras de llamar la atención, manipular ni tampoco un intento fallido de suicidio. De reconocer algún estudiante que esté pasando por una situación así, debe solicitar referencia a un especialista.



CUARTA UNIDAD

FASE VERDE: DESARROLLO LÚDICO DEL CURRÍCULO

Objetivo:

- > Ofrecer un entorno seguro que le facilite la expresión de sus emociones y pensamientos entre pares a través de actividades lúdicas.

La respuesta educativa, en la fase verde, debe llevarnos a enfoques lúdicos de manera sencilla y con recursos disponibles con la finalidad de tener una mirada hacia la normalidad con actividades recreativas que contribuyan a canalizar las emociones en los estudiantes y docentes como un eje transversal en el currículo.

Utilizar diferentes aplicaciones de dinámicas lúdicas, el arte, la cultura, el deporte como medios de expresión del niño, niña y adolescentes para gestionar sus emociones.

¿Por qué desarrollar actividades lúdicas?

Los niños y niñas utilizan el juego para expresar sus sentimientos y emociones. Las actividades lúdicas, difieren del juego, porque sirven para enseñar y ayudar a que niños niñas y adolescentes se distraigan y es una actividad brindada por el docente. Mientras que el juego por naturaleza es espontáneo y libre, surge por iniciativa de los participantes.

Cuando se dan eventos traumáticos, como inundaciones, sismos, deslaves, y en este caso pandemia, a través de las actividades lúdicas los niños, niñas y adolescentes pueden recuperarse poco a poco de las afectaciones socioemocionales que les han generado estos eventos.

Actividades lúdicas como recurso de apoyo socioemocional

Las actividades lúdicas son un valioso recurso para expresar emociones y el procesamiento de traumas vividos por desastres, sucesos catastróficos o pandemias. Es por ello que, en esta unidad, estaremos presentando una serie de estrategias que le permitan al docente incorporarlas en sus clases.

Recomendaciones para el docente:

- > Las actividades lúdicas, deben ser adaptadas al espacio físico que tenga a disponibilidad para ello, a la circunstancia de emergencia detectada, a la edad y características del grupo, según su experiencia.
- > El docente debe ser empático y brindar un espacio de confianza con el niño, niña y adolescente que le permita expresar libremente su sentir.
- > El docente debe comprender que cada niño, niña y adolescente ha vivido situaciones difíciles, probablemente pérdidas materiales o físicas.
- > Su papel es de acompañar al estudiante y mejorar su estado anímico antes de iniciar el aprendizaje formal.
- > Materiales requeridos: Por ser actividades lúdicas, se recomienda contar de antemano con los recursos necesarios: deportivos, musicales, juegos, juguetes, libros de cuento, lápices de escribir, que le puedan ser útiles en las distintas actividades.

Espacios en los que se pueden desarrollar actividades lúdicas:

- > Al inicio de la clase: Una dinámica corta, saludo o bienvenida. Por ejemplo, una canción, inventar un saludo de amistad (virtual o presencial).
- > Durante el desarrollo de la clase: depende de la edad y las necesidades del grupo: Música, arte, juegos de mesa, pintura, dibujo, juego de roles.
- > Al finalizar o cierre de la jornada.

Clasificación de las actividades lúdicas

Las actividades lúdicas que se pueden desarrollar en clase son muy variadas, lo importante es hacerlo en forma divertida, creativa, que no sea visto como una clase estructurada ni de contenidos curriculares.

Pueden ser actividades que involucren dibujo, pintura, modelado con masilla, construcción de collages, legos, títeres y canciones, dinámicas de grupo, juegos educativos que fomentan el conocimiento, la integración, la comunicación, la cohesión del grupo, la colaboración y el aprendizaje. También, se incluyen retahílas, trabalenguas, cuentos y fábulas que contribuyen a la incorporación de valores y a darle sentido a los eventos de la realidad.

Para una mejor estructuración lo hemos organizado en el siguiente cuadro:

Musicales	<ul style="list-style-type: none"> - Música infantil o popular - Canto, baile - Utilización del ritmo y la melodía para realizar juegos - Canciones y rondas infantiles - Utilización de instrumentos musicales.
Artísticas	<ul style="list-style-type: none"> - Dibujo, pintura, modelado de arcilla, plastilina, arena - Pintura de colores, dibujo, teatro - Juegos de roles - Elaboración de cometas, collages - Elaboración de sombreros, ropa, mascarillas divertidas.
Lingüística-espacial	<ul style="list-style-type: none"> - Creación y narración de cuentos, poesía - Teatro, títeres, marionetas - Rimas, trabalenguas, sonidos diversos de animales (onomatopéyicos) - Lego, rompecabezas - Juegos de mesa: ajedrez, dominó, crucigramas - Utilización del humor.
Motora	<ul style="list-style-type: none"> - Pelotas, sogas, hula hula - Ejercicios físicos: salto, equilibrio, lanzar pelotas - Actividades de arrastre, gateo, saltar soga, etc. - Rompecabezas, lego.

- EJEMPLOS DE ACTIVIDADES LÚDICAS

TÍTULO: MI CORAZÓN ESTÁ VIVO (PREMEDIA)

<p>Desarrollo de la Actividad</p>	<p>Que cada uno de los estudiantes relate qué actividades positivas ha realizado durante la cuarentena. Que en una página en blanco dibuje un corazón y coloque adentro todo lo positivo que ha experimentado y afuera todo lo negativo que ha experimentado. Que conversen al respecto. ¿Para qué me sirve esta dinámica? Que los estudiantes puedan expresar sus emociones a través de la comunicación escrita y verbal con sus compañeros y el maestro/profesor.</p> <p>Nota: Se puede dividir la actividad en varias sesiones, o solicitar que traigan elaborado creativamente el corazón previo a la actividad, utilizando cualquier tipo de material que deseen. Inclusive pueden pegar imágenes de revistas periódicos, calcomanías, utilizar lápices de colores, témpera, crayola. A su gusto.</p>
<p>Materiales</p>	<p>Hoja en blanco, lápiz</p>
<p>Temporalidad</p>	<p>Depende de la cantidad de alumnos.</p>
<p>Reflexión</p>	<p>Que sepan que no están solos, que es una situación que todos la están viviendo. Que puedan identificar cosas positivas de la situación enfrentada.</p>

Qué hacer si se presentan las siguientes situaciones: (Extracto de la Guía de recursos pedagógicos para el apoyo socioemocional frente a situaciones de desastre: la experiencia de Ica: Fuerte como el Huarango Iqueño, Perú 2009):

- > Si un estudiante se pone a llorar frente a una dinámica: hacerle ver que no está solo, que le comprendemos, que le acompañamos. Al terminar la actividad se puede dialogar con el estudiante para ahondar en lo que le sucede, asegurando su privacidad.
- > Si un estudiante se torna agresivo: conversar con él sobre las causas de su comportamiento. Recordarle las normas de convivencia. Al terminar la actividad, puede dialogar con él a solas. Puede recomendarle canalizar su energía, ansiedad o ira a través de actividades como el deporte, el arte, u otras actividades.
- > Si un estudiante no desea participar de la actividad: desconocemos las causas por las cuales no desea participar, hay que invitarlo afectuosamente a hacerlo. Puede acercarse cálidamente e indagar las causas de su alejamiento o apatía. Dependiendo de su respuesta, podemos determinar cómo manejar la situación.
- > Algún estudiante no quiere separarse de su grupo de confianza, para formar el grupo con otros compañeros: Si bien es importante promover la integración, permítale agruparse de acuerdo a sus preferencias. Valore esto, pues es más importante que participe.
- > Algún estudiante está muy inquieto: recuerde que la ansiedad, interfiere con la atención y la concentración lo que genera mucha inquietud. Es por ello, que hay que buscar actividades dinámicas que ocupen la energía y ayuden a aliviar o distraer la conducta ansiosa.



QUINTA UNIDAD

FASE AMARILLA: AUTOCUIDADO Y PROTECCIÓN DE LOS DEMÁS

Objetivo:

Brindar al docente estrategias para fortalecer en los estudiantes la competencia de autocuidado persona, familiar y social, encaminadas a desarrollar la salud integral.

En esta unidad desarrollamos las diferentes recomendaciones y medidas de autocuidado y protección, entendiendo que si seguimos estas y las recomendaciones de las autoridades de salud podremos mantenernos libres del virus y el proceso de retorno a clase no se verá interrumpido nuevamente. Adicionalmente, se proporcionará información sobre resiliencia, sus beneficios y las diversas estrategias para desarrollar la resiliencia de sus estudiantes.

5.1. Medidas de autocuidado y protección

Los niños y adolescentes enfrentan nuevos retos en cuanto a la salud física y emocional, por lo que es necesario fomentar hábitos de autocuidado que promueve estilo de vidas saludables.

Dentro de los beneficios que se quiere robustecer en la comunidad educativa es crear hábitos saludables como realizar alguna actividad física, higiene personal, una alimentación sana, periodo de descanso y el desarrollo de estilos de vida saludables que repercuta en el cuidado de la salud (cuerpo) de su entorno (medio ambiente) y en la salud de los demás.

5.1.1. Definición:

El autocuidado es considerado por la OMS como “la capacidad de las personas, las familias y las comunidades para promover la salud, prevenir enfermedades, mantener la salud y hacer frente a las enfermedades y discapacidades con o sin el apoyo de un proveedor de atención médica” (Organización Médica Colegial de España, 2019)

5.1.2. Importancia del Autocuidado

El autocuidado lo vamos aprendiendo desde edades tempranas en el hogar por nuestras familias, en la escuela, con las amistades, la comunidad, en las relaciones interpersonales, desarrollándose la práctica del autocuidado, que se vuelve un hábito, en bien de nuestra propia salud y mejor calidad de vida.

De allí la importancia de reconocer que la única persona responsable de nuestro propio bienestar somos nosotros mismos y que el cuidado de nuestro ser se puede extender más allá de lo individual para involucrar a los que son importantes para nosotros, nuestra familia y repercutir así en beneficio de la comunidad.

Es el adulto, ya sea el padre, madre de familia y el docente quien puede fomentar con su ejemplo en el niño o adolescente que cada uno es valioso y que puede ser capaz de cuidar de sí mismo.

5.1.3. Beneficios del Autocuidado

Promover el autocuidado en el niño puede favorecer los siguientes aspectos en su desarrollo. (DKV SALUD, 2018)

- > Mejora del autoconocimiento y la autoestima
- > Fomento de hábitos saludables
- > Desarrollo emocional adecuado
- > Prevención del abuso sexual
- > Evidenciar la sensación de bienestar que puede generar el cuidado de uno mismo.

5.1.4. Estrategias para reforzar el autocuidado

Nuestra niñez y juventud está expuesta a una diversidad de riesgos que atentan contra su bienestar, el desarrollo adecuado y el goce completo de su etapa. Estos riesgos pueden ser violencia, discriminación, familias disfuncionales, problemas socioeconómicos, adicciones, problemas en la comunidad, entre otros.

Algunas recomendaciones para que el docente pueda fomentar en el estudiante el autocuidado.

ESTRATEGIA	DESCRIPCIÓN
Higiene personal	<ul style="list-style-type: none"> > Bañarse diariamente > Cepillarse los dientes tres veces al día. > Lavarse las manos constantemente, con agua y jabón, siguiendo las normas del MINISTERIO DE SALUD. > Mantener las uñas cortadas.
Salud física y mental	<ul style="list-style-type: none"> > Tomar abundante agua durante el día > Comer sano, incorporar verduras y frutas en la alimentación diaria > Evitar bebidas azucaradas y comida chatarra > Realizar alguna actividad física preferiblemente todos los días > Caminar > Realizar actividades culturales y recreativas: bailar, pintar, hacer algún tipo de creatividad con materiales de reciclaje, leer > Tocar un instrumento musical > Aprender mediante tutoriales, algo nuevo > Tener momentos de ocio y descanso > Dormir de 8 a 10 horas diarias.
Salud emocional	<ul style="list-style-type: none"> > Fomentar la expresión de nuestras emociones y sentimientos > Manejo de las emociones. Contar hasta 5 o más si es necesario y hacer respiraciones profundas > Poder compartir con amigos o familiares que nos comprendan > Aceptar las emociones sin juzgarlas > Buscar medios para la expresión de los sentimientos, ya sea mediante el juego, pintura, creaciones artísticas entre otros.

ESTRATEGIA	DESCRIPCIÓN
Sexualidad	<ul style="list-style-type: none"> > Respeto de su propio cuerpo y el de los demás > El cubrir y cuidar sus partes privadas > Nadie puede agredirte.
Autocuidado Espiritual	<ul style="list-style-type: none"> > Momentos de relajación. Busca un espacio donde puedas relajarte o > realizar alguna actividad que te sientas cómodo > Dar un apoyo a quien lo necesite > Tener contacto con la naturaleza, apreciarla y lo que ella representa.
Autocuidado Social	<ul style="list-style-type: none"> > Compartir con un amigo. > Hacer reunión vía web con familiares que se encuentren lejos. > Pertenecer a grupos de personas que comparten tus intereses. > Socializar con las personas de tu familia.

5.1.5. Medidas de cuidado frente al Covid-19 (Ministerio de Salud, 2020) (ACNUR, 2020)

Mientras dure la pandemia y el riesgo de contagio de enfermedades como el coronavirus, el Ministerio de Salud, la Caja de Seguro Social y los organismos internacionales como la Organización Panamericana de la Salud, recomiendan tomar medidas necesarias para protegernos y proteger a los demás del contagio. En estos momentos, y hasta que las autoridades no digan lo contrario, el uso de la mascarilla es imprescindible para garantizar la salud pública (Resolución N° 1420 del 1 de junio de 2020).

Otras de las recomendaciones que se le deben brindar a los alumnos, durante una pandemia, como lo es el covid-19, son las siguientes:

- > Lavado de manos frecuente (con agua y jabón, gel alcoholado)
- > Evitar el saludo de manos, aplicar otras formas de saludo como la utilización del codo, el pie o la distancia
- > Al toser o estornudar hay que cubrirse completamente la boca y la nariz (usa el ángulo del brazo)
- > Limpie con frecuencia las superficies y objetos
- > Mantenerse distancia física con otras personas
- > Evite tocarse la cara con las manos sucias
- > No visites personas enfermas
- > No todos los síntomas de resfriado son corona virus. Pero si tienes algún síntoma, avísale a un adulto de confianza o a un familiar cercano. Juntos podrán evaluar si es necesario llamar a 169 o a rosa.innovacion.gob.pa

Medidas a tomar si tienes que utilizar el transporte público:

- > Utiliza siempre la mascarilla y cubre completamente tu nariz y boca. No te la quites y no te la toques.
- > Lávate las manos con agua y jabón (o gel alcoholado) antes y después de subir y bajar de taxi, bus o metro.
- > Evita hablar o comer en el trayecto.
- > No toques tu cara ni tu cabello.
- > Evita el contacto físico dentro del transporte público.
- > Mantén distancia física con otros pasajeros.

Si tienes que salir a la calle, de regreso al hogar:

- > Antes de entrar a tu casa, quítate los zapatos y déjalos en la entrada para luego limpiarlos y desinfectarlos.
- > Quítate la ropa y deposítala en una canasta protegida para luego lavarla.
- > Luego báñate y ponte ropa limpia. Si no puedes ducharte, lávate bien con agua y jabón todas las zonas expuestas.
- > Recuerda desinfectar:
 - ▶ Todos los accesorios que hayas traído de la calle: bolsas de comida, cartera, celular, lentes, llaves u otros.
 - ▶ Todo lo que hayas tocado antes de lavarte: perillas de las puertas, los interruptores, los grifos del lavamanos, la perilla del tanque de servicio, control remoto, piso de casa, otros (ACNUR, 2020).

5.2. FORTALECIMIENTO DE LA RESILIENCIA

El objetivo de este capítulo es proporcionar información a los docentes sobre el concepto de resiliencia, sus beneficios y las diversas estrategias para desarrollar la resiliencia de sus estudiantes. Los contenidos que abordaremos son: el concepto de resiliencia, características de las personas resilientes, estrategias resilientes, resiliencia en niños y adolescentes, así como actividades para desarrollarla.

5.2.1. Concepto de Resiliencia

En nuestras vidas se presentan circunstancias que nos pueden llevar al límite y hacer que nos cuestionemos si tenemos la fuerza y la voluntad necesarias para continuar adelante. Ante estas situaciones adversas como una enfermedad, una ruptura de pareja, la muerte de un ser querido, el fracaso de un sueño anhelado, problemas económicos, una pandemia como el COVID-19, entre otras, tenemos dos opciones: dejarnos vencer, sintiendo que hemos fracasado, o sobreponernos y salir fortalecidos mediante estrategias de resiliencia (Linares, 2020).

El significado de resiliencia, según la definición de la Real Academia Española de la Lengua, es la capacidad humana de asumir con flexibilidad situaciones adversas y sobreponerse a ellas. La resiliencia implica reestructurar nuestros recursos psicológicos en función de las nuevas circunstancias y de nuestras necesidades. De esta manera, las personas resilientes no solo son capaces de sobreponerse a las adversidades que les ha tocado vivir, sino que van un paso más allá y utilizan esas situaciones para crecer y desarrollar al máximo su potencial.

Muchas veces esta habilidad es desconocida por el individuo y la descubre únicamente cuando se encuentra en medio de una situación difícil que logra superar gracias a su postura de lucha y de seguir adelante.

Para las personas resilientes no existe una vida dura, sino momentos difíciles, que manejan de manera optimista, siendo conscientes de que después de la tormenta llegará la calma. (Linares, 2020)

5.2.2. Características fundamentales de las personas resilientes

Las personas que practican la resiliencia: (Linares , 2020)

- > Son conscientes de sus potencialidades y limitaciones.
- > Son creativas: transformar su experiencia dolorosa en algo bello o útil.
- > Confían en sus capacidades.
- > Asumen las dificultades como una oportunidad para aprender.
- > Ven la vida con objetividad, pero siempre a través de un prisma optimista.
- > Se rodean de personas que tienen una actitud positiva.
- > No intentan controlar las situaciones, sino sus emociones.
- > Son flexibles ante los cambios.
- > Son tenaces en sus propósitos.
- > Buscan el apoyo social. (Linares , 2020)

5.2.3. Estrategias para desarrollar la Resiliencia

La resiliencia no es algo que tengamos algunas personas y otras no, sino que son una serie de habilidades y actitudes que podemos llegar a desarrollar. La clave es identificar actividades que podrían ayudarle a construir una estrategia personal para desarrollarla.

Entre las estrategias podemos mencionar: (Sánchez Cuevas , 2019)

- > Establezca relaciones interpersonales
- > Evite ver las crisis como obstáculos insuperables
- > Acepte que el cambio es parte de la vida
- > Aceptar las circunstancias que no puede cambiar
- > Desarrolle algunas metas realistas
- > Realice acciones decisivas
- > Busque oportunidades para descubrirse a sí mismo
- > Mantenga las cosas en perspectiva
- > Nunca pierda la esperanza
- > Cuide de sí mismo.

5.2.4. Resiliencia en niños y adolescentes

La niñez y la adolescencia en ocasiones la percibimos como etapas sin problemas, pero en estas etapas se enfrentan con diversas dificultades, tales como: adaptarse a una nueva clase, ser intimidados por sus compañeros, cambios físicos e incluso abusos en el hogar. (Asociación Americana de Psicología, 2020)

Algo importante que podemos preguntarles a los niños cuando tienen un contratiempo si queremos que aprendan a desarrollar la resiliencia es ¿qué puedes aprender de esto? o ¿qué puedes sacar bueno de esto que ha ocurrido? (Linares, 2020)

El fortalecimiento de una personalidad resiliente en niños y adolescentes es parte de su desarrollo emocional y social para lograr la adaptación al entorno de manera saludable. Cuando se pone en práctica la resiliencia, se logran destacar las fortalezas y oportunidades de una situación negativa para seguir adelante en el proyecto de vida.

Enseñar a los niños a relativizar y a ver los errores y los contratiempos como una oportunidad para aprender y mejorar les guiará por el camino de la resiliencia, pero no desde la negación de sus emociones, sino desde empatía hacia lo que sienten y su mundo emocional, transmitiéndoles nuestra confianza en que ellos pueden afrontar la adversidad y superarla. (Linares , 2020)

5.2.5. Actividades para desarrollar la resiliencia en los niños y adolescentes

Es importante, en la educación que se da a los niños y adolescentes, que les enseñemos a desarrollar la resiliencia, a través de conductas, del control de pensamientos y de actitudes que ellos pueden aprender con el ejemplo y la orientación.

Para desarrollar la resiliencia de los niños y adolescentes, te recomendamos las siguientes actividades: (Medina, 2020)

ACTIVIDAD	DESCRIPCIÓN
Hacer y tener amigos	Anima a los jóvenes y adolescentes a tener amigos. En el centro escolar, hay que estar atentos a que ningún niño y adolescente esté aislado.
Enseñar a los jóvenes a ayudar a los demás	Ayudar a otros puede permitirle superar la sensación de que no pueden hacer nada.
Mantener una rutina diaria	Ayúdelos a establecer una rutina diaria y a seguirla.
Combatir la inquietud y la preocupación	Enséñelos a concentrarse en sus propósitos, pero también a descansar y hacer actividades diferentes.
Enseñar a los jóvenes a cuidarse	Es importante que todos cuidemos de nuestra salud, de nuestra apariencia, de nuestro descanso.
Animar a los jóvenes a fijarse metas	Así ellos experimentarán el valor del logro, de lo alcanzado, y disfrutarán de los elogios.
Fortalecer una autoestima adecuada	Ayúdale a que aprenda a confiar en sí mismo para resolver los problemas y tomar las decisiones adecuadas.
Enseñar a los jóvenes a ver lo positivo incluso en las dificultades	Fomentar una actitud positiva frente a las adversidades ayudará a los niños y adolescentes a enfrentarse a las dificultades con optimismo.
Estimula el autoconocimiento en los jóvenes	Enseñarles que con todo se aprende.
Aceptar que el cambio es parte de la vida	Ayúdelos a ver que el cambio forma parte de la vida y que se puede reemplazar con nuevas metas a aquellas que puedan haberse convertido en inalcanzables.



SEXTA UNIDAD

FASE AZUL: CURRÍCULO PRIORIZADO EN EMERGENCIA

**DINÁMICAS DE INTERVENCIÓN SOCIOEMOCIONAL PARA
ESTUDIANTES DE ETAPA PREMEDIA DE LA
EDUCACIÓN BÁSICA GENERAL**

Elaboradas por: Gabinetes Psicopedagógicos de Colón, Los Santos y Bocas del Toro



SÉPTIMO Y OCTAVO GRADO





Nombre de la dinámica: LO VALIOSO QUE HAY EN MÍ		Séptimo y octavo grado
Competencia socioemocional: Autoconocimiento		
Rasgos de competencia: Autoconcepto	Objetivo: Lograr que los estudiantes reconozcan sus virtudes y habilidades con el fin de empoderarlos de las mismas.	
Indicador: Se valora positivamente a sí mismo en todas sus dimensiones físicas, psicológicas y sociales.		
Términos claves:		
<p>» Habilidades: es la actitud innata, talento, destreza o capacidad que ostenta una persona para llevar a cabo y por supuesto con éxito determinada actividad, trabajo u oficio. (Ucha, 2008)</p> <p>» Virtudes: se entiende por virtudes o virtudes humanas al conjunto de rasgos que una persona posee o practica y que responden a una cierta consideración social de lo deseable, sustentada en otros valores como el bien, la verdad, la justicia y la belleza. Para decirlo de otra manera, una persona virtuosa es aquella que está dispuesta a actuar de acuerdo a ciertos conceptos previos de lo moral. (Argentina., 2020)</p> <p>» Autoconocimiento: designamos al conocimiento que tenemos de nosotros mismos, es decir, al conjunto de cosas que sabemos acerca de quiénes somos. Asimismo, es el proceso en el que todo niño, a cierta edad, empieza a descubrir su propio cuerpo. (ciencia y salud, 2019)</p>		
Materiales: Confeccionar un cartel impreso con palabras que denoten virtudes y habilidades, globo para cada estudiante, un marcador.	Temporalidad: 25 minutos	

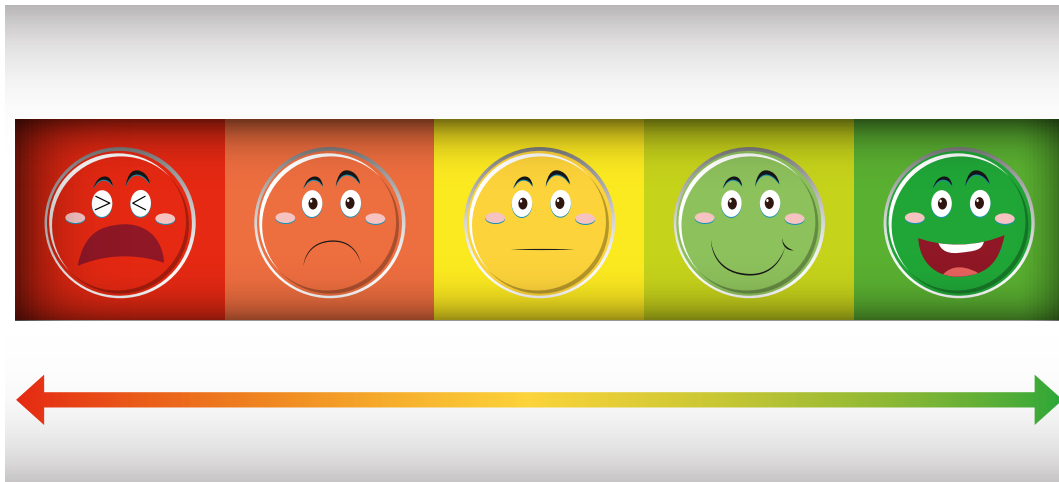
Desarrollo:

- » El facilitador brindará una breve explicación sobre la importancia de las virtudes y habilidades a los estudiantes mostrándoles el cartel con palabras que describan características de habilidades y virtudes dejando este recurso didáctico en un espacio donde los participantes puedan visualizarlo como apoyo y guía a las indicaciones que recibirá.
- » Se anunciará el momento de soplar el globo y en él escribirán 5 palabras que hagan distinción de virtudes y habilidades que ellos perciben de sí mismos.
- » El facilitador solicitará voluntarios que expresen cómo se sintieron durante el taller y compartan sus virtudes y habilidades.
- » Para culminar el taller se le sugiere a los estudiantes que coloquen una foto del globo en el perfil de sus redes sociales.

Reflexión:

Las habilidades se refieren a la manera en que elegimos, utilizamos y aplicamos el conocimiento en diferentes circunstancias.

Enseñar sobre las habilidades y virtudes es una necesidad prioritaria en nuestra sociedad actual y en nuestra juventud, porque las habilidades cobran relevancia en esta etapa, debido a que están en el proceso del desarrollo de su personalidad y aquí se sientan las bases para desenvolverse como adultos en la esfera social, por lo tanto, se considera como la clave para que sean emocionalmente sanos.



Nombre de la dinámica: RECONOCIMIENTO DE LAS EMOCIONES		Séptimo y octavo grado
Competencia socioemocional: Autoconocimiento		
Rasgos de competencia: Conciencia Emocional	Objetivo: Promover el reconocimiento y expresión de las emociones en los estudiantes.	
Indicador: Reconoce y comprende estados de ánimo, emociones o impulsos propios, así como sus efectos sobre los demás.		
Términos claves:		
<ul style="list-style-type: none"> » Inteligencia Emocional: es el conjunto de habilidades que sirven para expresar y controlar los sentimientos de la manera más adecuada en el terreno personal y social. (Goleman, 1998). » Emociones: son estados afectivos que experimentamos, reacciones subjetivas al ambiente que vienen acompañadas de cambios orgánicos, fisiológicos y endocrinos de origen innato. Entre las emociones básicas podemos mencionar: » Autoestima: es el concepto que tenemos de nuestra propia valía, la autovaloración de las propias capacidades, es decir, la valoración generalmente positiva de sí mismo. Factor fundamental para lograr una adecuada adaptación socioemocional e incluye: la imagen positiva de sí mismo, la aceptación de la propia personalidad, la valoración de las propias cualidades (fortalezas), el reconocimiento de las propias limitaciones (debilidades) y el aprecio de sí mismo. 		
Materiales: Tarjetas con el nombre de la emoción, si es de forma virtual se realizan diapositivas con el nombre de cada emoción que se desea representar; hojas en blanco partidas a la mitad, lápices de escribir, tablero, tizas o marcadores.	Temporalidad: 35 a 40 minutos	

Desarrollo:

Actividad 1: Reconocimiento de las emociones

» El facilitador reparte tarjetas con emociones (ejemplo alegría, tristeza, ira, etc.), cada persona debe representar la emoción que les tocó mientras caminan en el salón y al mismo tiempo, deben encontrar a la otra que esté representando la misma emoción. Cuando se encuentren tienen que contarse una experiencia personal en donde hayan experimentado la emoción que les tocó, contando la circunstancia que la provocó y cómo pudieron identificarla.

» Plenaria:

- ¿Consideran que les es fácil reconocer las emociones que una persona expresa de manera física y no verbal?
- ¿En qué fijaron su atención para poder identificar la emoción que su compañero(a) representaba?
- ¿Cómo se sintieron al dialogar sobre la experiencia emocional con su compañero(a) ?

Actividad 2: Conociéndome

» El facilitador escribe en el tablero las siguientes preguntas:

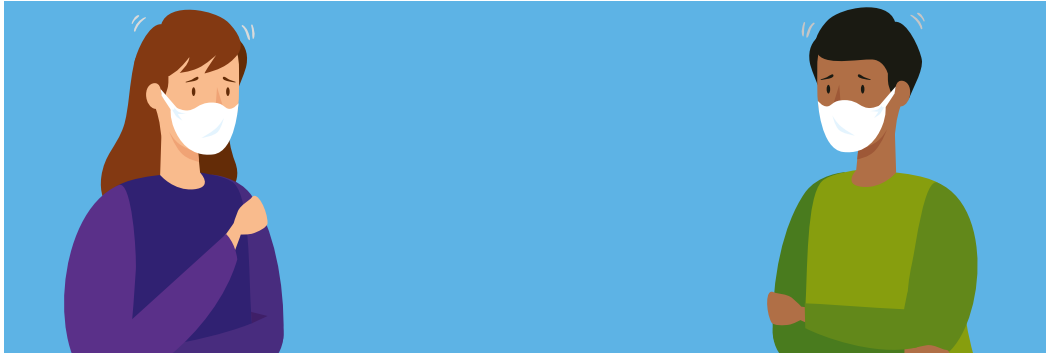
- ¿Qué me hace feliz?
- ¿Qué me hace enojar?
- ¿Qué me entristece?
- ¿Qué me gusta hacer?
- ¿Qué temas son de mi interés?

» Conformar parejas entre los participantes y deben compartir las respuestas de las preguntas con el compañero que le toco. Luego, cada participante debe hablar sobre las respuestas que dio el compañero con el resto del salón.

» Es importante que el facilitador siempre esté dispuesto para apoyar y motivar a los adolescentes que lo necesiten.

Reflexión:

Buscamos que los adolescentes, aprendan a descubrirse a través de sus habilidades y destrezas y al descubrirlas se sienten satisfechos y optimistas con ellos mismos y el mundo que los rodea. Una autoestima adecuada en el individuo genera sentimientos de bienestar, autoconfianza, seguridad, capacidad para enfrentar y superar los problemas, mejores propósitos de vida, capacidad de asumir las responsabilidades de la mejor forma y sobre todo una adecuada salud mental.



Nombre de la dinámica: RESPETO Y CUMPLO LAS MEDIDAS DE BIOSEGURIDAD.		Séptimo y octavo grado
Competencia socioemocional: Autorregulación		
Rasgos de competencia: Postergación de la gratificación	Objetivo: Concienciar a los estudiantes sobre la importancia de las medidas de bioseguridad.	
Indicador: Reconoce la importancia de adaptarse a las medidas de bioseguridad para su salud personal.		
Términos claves: <ul style="list-style-type: none"> » Bioseguridad: es un conjunto de normas y medidas para proteger la salud del personal, frente a riesgos biológicos, químicos y físicos a los que está expuesto en el desempeño de sus funciones, también a los pacientes y al medio ambiente. (OMS, 2005) » Autorregulación: es el control de nuestros propios pensamientos, acciones, emociones y motivación a través de estrategias personales para alcanzar los objetivos o metas que previamente nos hemos fijado. (Zimmerman, 2016) » Desastres naturales: Desastres naturales son aquellos cambios violentos o repentinos en la dinámica del medio ambiente, cuyas repercusiones pueden causar pérdidas materiales y de vidas, y que son producto de eventos ambientales en los que no se halla presente la mano del ser humano, como son los terremotos, inundaciones, tsunamis, entre otros. » Emoción: se suelen definir como un complejo estado afectivo, una reacción subjetiva que ocurre como resultado de cambios fisiológicos o psicológicos que influyen sobre el pensamiento y la conducta. En psicología, están asociadas a distintos fenómenos, incluidos el temperamento, la personalidad, el humor o la motivación. (Corbin, Sf) » La pérdida de un ser querido /duelo: se refiere a situaciones con resultados negativos están pueden ser: material, físico y emocional. 		
Materiales: Diapositivas en PowerPoint.		Temporalidad: 35 a 40 minutos

Desarrollo:

- » Se le entrega a cada estudiante una hoja con la escalera de las emociones impresa. Anexo 1
- » Se les presenta una serie de situaciones en el que deben contestar los peldaños de la escalera de las emociones.
 - Un joven ante un desastre natural
 - Una chica que ha sufrido un accidente
 - La pérdida de un ser querido
 - Ante una epidemia mundial.
- » Se realiza una plenaria entre los jóvenes, tres por cada situación.

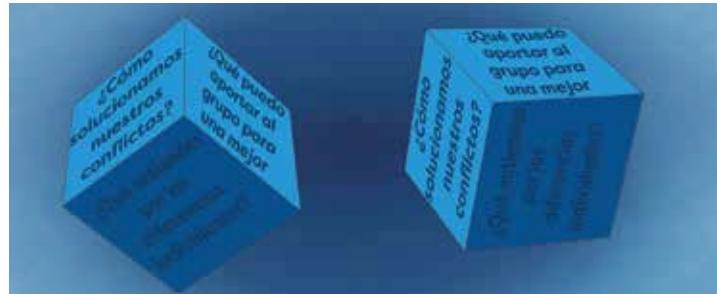
Reflexión:

Hay situaciones en la cuales no podemos tener control. Lo importante es que entiendas que estas situaciones pueden ser pasajeras y depende de cómo actúes o manejes tus emociones lograrás salir adelante.

Para el manejo adecuado de las situaciones externas como desastres naturales o epidemia se requiere cumplir con las medidas de bioseguridad que se establecen.

La tolerancia a la frustración se adquiere cuando aprendemos a reconocer, aceptar y manejar las emociones que son desagradable porque las mismas no encajan a nuestros deseos o voluntad y debemos renunciar.

Ante situaciones así podemos sufrir tristeza, dolor o disgusto. Sin embargo, tolerar la frustración también es una ganancia a nivel emocional porque aprender a renunciar a ciertas cosas te enseña a establecer otras prioridades o ver el mundo de otra manera. Cuidar tu salud y tus emociones .



Nombre de la dinámica: LAS CARAS DEL DADO. (GAZTE FORUM, 2013).		Séptimo y octavo grado
Competencia socioemocional: Conciencia social		
Rasgos de competencia: Toma de Perspectiva	Objetivo: Analizar y evaluar la comunicación, el dialogo, el respeto y la postura ante una situación grupal.	
Indicador: Actúa comunicativamente en forma eficaz de acuerdo a las múltiples identidades y culturas.		
Términos claves: <ul style="list-style-type: none"> » Comunicación: la comunicación no solo es un aspecto verbal, es importante ya que existen otros factores involucrados tales como el lenguaje verbal, lenguaje corporal y tono de voz. » Cohesión de grupo: Fuente motivantes que impulsan a las personas que conforman un grupo a mantenerlas unidas dentro del mismo. » Conflicto: es cuando dos o más personas no están de acuerdo ante una situación. » Diferencias individuales: son todas las características como los son el temperamento, habilidades y capacidad de aprendizaje propias de cada persona. » Normas de convivencia: son pautas de protocolo, respeto y organización que rigen el espacio, el tiempo, los bienes y el tránsito entre las personas que comparten un lugar y un momento determinados, es decir , son reglas básicas de conducta que determinan cuál es el comportamiento adecuado en un lugar específico, para cohabitarlo pacíficamente con los demás. (Rafino, 2020) » Conciencia Social: capacidad de determinados individuos, grupos u organizaciones sociales de percibir aquellas realidades circundantes que requieren atención, de reflexionar sobre ellas y en algunos casos, de actuar para la transformación de las mismas. (Navarro, 2009). 		
Materiales: Caja de cartón, papel manila o periódico, marcadores de colores variados. Se forra la caja en forma de dado con preguntas escritas en cada lado.		Temporalidad: 35 a 40 minutos

Desarrollo:

Se le entrega a cada estudiante una hoja con la escalera de las emociones impresa. Anexo 1

- » Divida a los participantes en grupo de 6 miembros y que hagan un círculo con una distancia prudente.
- » Entrega a cada grupo un dado y les pide que un miembro lance el dado y conteste la pregunta que aparece escrito en el lado del dado que le quedó.
- » Una vez que el compañero conteste, otro miembro lanza el dado y responde una pregunta que no haya sido contestada y se repite hasta que todas las preguntas se contesten.
- » El moderador va tomando apunte de las respuestas de manera que al finalizar el juego se hace una devolución al grupo de cuál es la situación, según las respuestas y el consenso que hay en el grupo.

Nota:

Las preguntas son confeccionadas de acuerdo con el tema a desarrollar.

Si por ejemplo queremos trabajar la cohesión de grupo, las preguntas pueden ser:

1. ¿Qué entiendes por las diferencias individuales?
2. ¿Nos comunicamos lo suficiente en el grupo?
3. ¿Cómo solucionamos nuestros conflictos?
4. ¿Qué es lo que nos une como grupo?
5. ¿Qué puedo aportar al grupo para una mejor relación?
6. ¿Qué entiendes sobre normas de convivencia?

Reflexión:

El análisis de las respuestas dará lugar al reforzamiento, sobre la importancia del aprender a empatizar y a escuchar sin dejarnos llevar por nuestro propio “ruido” interior. Resulta una tarea compleja, pero posible, sobre todo cuando contamos con una actitud adecuada, que nos lleve a estar abiertos a aprender de los demás, lo cual es indicativo de conocer el propio valor, como también el valor de los que nos rodean, esto nos favorece a que tengamos verdaderos amigos y compañeros, en los que podemos confiar y compartir de forma auténtica, experiencias de crecimiento personal.

Conformar grupos de trabajo va mucho más allá que el simple hecho de seleccionar personas y delegar responsabilidades en ellas. Para que un grupo de personas sea considerado un equipo es preciso que se tenga un objetivo común y se mantenga la comunicación, el respeto y las normas de convivencia claras. Como parte del grupo se considera valioso los aportes de cada uno para lograr el alcance de las metas, cooperando y ayudándose mutuamente. No hay cohesión de grupo sin meta compartida.



Nombre de la dinámica: MI VECINO SIENTE COMO YO.		Séptimo y octavo grado
Competencia socioemocional: Conciencia social		
Rasgos de competencia: Empatía	Objetivo: Fomentar en los estudiantes conductas empáticas que ayuden a otros en tiempos difíciles.	
Indicador: Apoya a sus compañeros en tiempos o situaciones de necesidad.		
Términos claves:		
<p>» Conciencia Social: Es la capacidad que tiene una persona de tomar conciencia sobre el estado de otros individuos o incluso de ella misma dentro de una comunidad o grupo. (Raffino, 2020)</p> <p>» Empatía: Llamada también inteligencia interpersonal se refiere a la habilidad cognitiva de una persona para comprender el universo emocional de otra. (Porto & Gardey, 2008)</p> <p>» Emociones: Las emociones son estados afectivos que experimentamos. Reacciones subjetivas al ambiente que vienen acompañadas de cambios orgánicos, fisiológicos y endocrinos, de origen innato. (Guerri, 2020)</p> <p>En estudios como el de Ekman y colaboradores (1983) se proponen seis emociones consideradas como básicas: sorpresa, asco, tristeza, ira, miedo, alegría y/o felicidad. (Piqueras, 2015).</p>		
Materiales: página, bolígrafo, y equipo tecnológico para modalidad virtual.	Temporalidad: 40 minutos	

Desarrollo:

- » Se le solicita al grupo que cada integrante debe imaginarse que se mudará a un barrio y puede elegir a un vecino (quedando los participantes en pareja, pero guardando el distanciamiento físico).
- » Se le solicitará al estudiante que tome una hoja en blanco y bolígrafo.
- » Debe anotar en la parte inferior de la página su nombre y en el medio de la página dibujar una casa que lo represente y en el centro de la casa debe escribir en grande un sentimiento o emoción que ha tenido en las últimas semanas.
- » Los estudiantes mostrarán el dibujo de su casa con su emoción escrita dentro a su vecino o compañero.
- » Detrás de su página hará la casa de su vecino y le escribirá un mensaje positivo que resalte las cualidades que tiene.

Ejemplo:

Mi vecino David escribe (Tristeza). Su compañero Juan escribe detrás de la página: “David, a pesar de que en estos días has sentido tristeza las cosas pronto van a cambiar y sentirás mucha alegría en tu corazón. Estamos contigo”, (ambos harán la dinámica).

Pero si la emoción es Alegría, el compañero le seguirá exhortando para que mantenga ese estado de ánimo: “David, que bueno que estés alegre, eso quiere decir que te han pasado situaciones agradables”.

- » Se solicitan voluntarios de varios equipos para que presenten sus casas, (equipos de dos).
- » Pregunta al grupo:
 - ¿Cómo se sienten con las devoluciones hechas por sus compañeros? ¿Les hace bien?
 - ¿Son conscientes de cómo y por qué pueden influir positivamente en otra persona?
 - ¿Pueden darse cuenta de lo importante que pueden ser para otros?

Reflexión:

Podemos reflexionar en que no estamos solos y que es agradable sentirnos alentados por nuestros compañeros, aun en tiempos difíciles.

Que el adolescente comprenda la importancia del respeto de los puntos de vista de los demás y de la empatía.

La empatía nos permite comprender a las personas con las cuales convivimos. Nos da facultad para responder a los demás de una manera comprensiva y asertiva. Esto fortalece las relaciones interpersonales; y las vuelve más genuinas, equilibradas y productivas.

La empatía hace que las personas se ayuden entre sí. Está estrechamente relacionada con el altruismo, el amor, la preocupación por los demás y la capacidad de ayudar.



Nombre de la dinámica: YO TE CUENTO Y TÚ RESPONDES.		Séptimo y octavo grado
Competencia socioemocional: Comunicación Asertiva		
Rasgos de competencia: Escucha activa	Objetivo: Conocer la importancia de la comunicación asertiva.	
Indicador: Identifica los beneficios de la escucha activa para sí mismo y para los demás.		
Términos claves:		
<p>» Comunicación asertiva: se basa en una actitud personal positiva a la hora de relacionarse con los demás y consiste en expresar opiniones y valoraciones evitando descalificaciones, reproches y enfrentamientos. Esto implica que la comunicación asertiva es la vía adecuada para interactuar con las personas. (MX., 2016)</p> <p>» Escucha activa: se refiere, como su nombre indica, a escuchar activamente y con conciencia plena. Por tanto, la escucha activa no es oír a la otra persona, sino a estar totalmente concentrados en el mensaje que el otro individuo intenta comunicar. (García-Allen, 2020)</p> <p>» Empatía: Es la intención de comprender los sentimientos y emociones, intentando experimentar de forma objetiva y racional lo que siente otro individuo. (Significados.com, 2018).</p>		
Materiales: Hoja de lectura, hojas blancas, lápiz y borrador.	Temporalidad: 40 a 45 minutos	

Desarrollo:

- » Se divide el salón en cuatro grupos, de acuerdo a la cantidad de estudiantes que tenga en clases.
- » El facilitador lee a los estudiantes la historia.

Historia

Se encontraba caminando un joven llamado Marcos por una avenida de la localidad, este estaba muy contento y lo demostraba, ya que en su boletín se reflejaba el esfuerzo de su dedicación a los estudios, porque en épocas pasadas Marcos no se esforzaba mucho por sus deberes escolares, esta situación lo motiva a querer compartir su alegría con todos.

A lo lejos visualiza a una chica, que está en su misma clase y le quiere compartir la noticia y lo primero que imagina es saludarla con mucho cariño; al acercarse a la chica, Marcos le dice:

¡Hola Lucía cómo estás! ¡Buen día! Lucía le contesta desganada: que tienen de bueno, son iguales todos los días, estoy muy apurada y no tengo tiempo para atenderte.

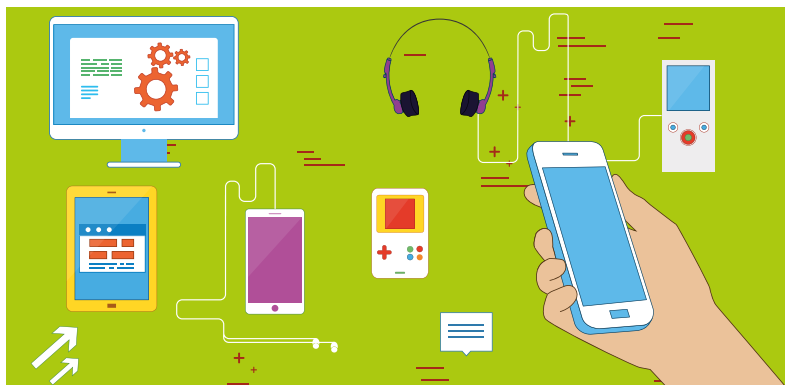
Marcos la mira con asombro y le recalca, Lucía es que... La chica lo detiene y sigue su camino dejándolo solo en el sitio.

Marcos solo la observa alejarse, un tanto entristecido.

- » El facilitador distribuye las preguntas en los grupos y los mismos expresarán su opinión (en grupo) respecto a la historia, colocando sus respuestas en la hoja blanca.
- » Luego, los estudiantes por grupo le expresarán a la clase su perspectiva referente a la historia.
- » Preguntas:
 - ¿En esta historia se establece una comunicación asertiva? ¿Por qué?
 - ¿La actitud de Marcos para establecer una comunicación asertiva era la indicada? ¿Por qué?
 - ¿Crees que Lucía mantenía una escucha activa en esta situación en particular?
 - ¿Cómo reaccionarías tú, al experimentar una situación como esta?
 - ¿Cómo debería ser nuestra actitud para poder desarrollar una comunicación asertiva con los demás?

Reflexión:

La comunicación asertiva y la escucha activa son habilidades sociales que manifiestan las ideas, deseos, opiniones, sentimiento de la persona que lleva el mensaje y de la que escucha, de una manera clara, honesta y respetuosa, haciendo valer nuestro derecho siendo directo con lo que se quiere expresar sin la intención de herir a los demás.



Nombre de la dinámica: TU MAYOR DESAFÍO ES CUIDAR DE TI.		Séptimo y octavo grado
Competencia socioemocional: Toma de Decisiones		
Rasgos de competencia: Pensamiento Crítico	Objetivo: Fomentar el pensamiento crítico hacia las presiones sociales por medio de los dispositivos tecnológicos.	
Indicador: Muestra una actitud consciente ante las medidas de protección en situaciones de riesgo en su medio social y cibernético.		
Términos claves: <ul style="list-style-type: none"> » Adolescencia: La adolescencia, es una etapa que se vive entre los 10 a los 19 años de edad, donde se pasa por diferentes fases y cambios a nivel interno y externo. Estos cambios se deben a que su cuerpo empieza a transformarse, así mismo su personalidad, su forma de vestir, pensar y actuar. (Giraldo, 2019) » Sexting: se denomina a la actividad de enviar fotos, videos o mensajes de contenido sexual y erótico personal a través de dispositivos tecnológicos. (Intramed, 2018) » Cyberbullying: el ciberacoso es un tipo de acoso que se vale de medios informáticos para el hostigamiento de una persona. La palabra se compone con el vocablo inglés bullying, que refiere acoso e intimidación, y el prefijo ciber, que indica relación con redes informáticas. (significados.com, 2020) » Tabla PNI: es una estrategia el cual consiste en que el alumno plantee el mayor número posibles de ideas positivas, negativas e interesantes sobre un tema o evento. 		
Materiales: Hojas blancas, lápiz, marcadores, papelógrafo o papel periódico, lecturas sobre: Grabaron y publicaron una paliza a otro chico; Mi amiga Peggy me acosó por la web, Las fotos de Josué (Ver Anexos).	Temporalidad: 35 a 40 minutos	

Desarrollo:

- » Divide a los participantes en grupos de 5 personas
- » Entrega las lecturas de los casos.

Caso 1:

Grabaron y publicaron una paliza a otro chico

Un grupo de siete adolescentes, de un Centro Educativo llegaron a violentar la integridad de un compañero al tomar una grabación mientras era golpeado y humillado en varias ocasiones por ellos entre acosos, golpes, burlas y todo era grabado. La grabación se llevó a cabo durante la salida de clases con un teléfono móvil y fue enviada rápidamente a otros adolescentes. Los agresores la publicaron en internet, y por todas las redes Instagram, Facebook, WhatsApp entre otras, por lo que la difusión fue aún mayor.

El vídeo acabó en la oficina de la dirección administrativa del Colegio y de los padres del chico que fue lastimado. Por lo que los padres procedieron a poner la denuncia en la escuela y las entidades judiciales.

El chico se recuperó sin mayores afectaciones físicas; por lo que se recomendó a ambas partes involucradas, los 7 adolescentes y el chico que fue víctima a recibir asistencia psicológica durante un tiempo determinado.

Los siete adolescentes de entre 15 y 16 años fueron sancionados y acusados por faltar a la integridad moral; los chicos asumieron su culpabilidad por el acto degradante y de humillación que hicieron pasar al compañero. (Caso extraído de Ciberbullying.Wordpress.com).

Caso 2:

Mi amiga Peggy me acosó por la web

Peggy y yo vivíamos en la misma calle y fue mi mejor amiga durante algún tiempo, pero en 7° grado, quedamos en grupos separados y ya casi no compartíamos. Un día me invitan a una fiesta y a ella no, y se sintió molesta, hasta me dijo que no debería ir, pero tome la decisión de ir.

A partir de allí, en el colegio noté muchos cambios, como por ejemplo mis compañeros comenzaron a evitarme y a reírse a mis espaldas.

Entonces vi mi nombre en las paredes del baño del centro educativo y cuando reviso las redes sociales, estaban llenas de mensajes con las conversaciones que con anterioridad había tenido con Peggy por WhatsApp, y hasta había algunos mensajes falsos escritos.

Un día en clase de informática veo a todos mis compañeros que se reían y me doy cuenta que era de una foto, en la que aparecía en pijamas.

Me fui de la escuela llorando, mis padres llaman a la directora del centro educativo y Peggy fue llevada ante la comisión de disciplina y sus padres la llevaron a mi casa para que me pidiera disculpas.

Mucha gente pudo ver mis fotos y conversaciones en la página web, y desde ese momento me preocupo frecuentemente y prefiero no compartir con nadie en la escuela.

CASO 3

Las fotos de Josué

Josué, de 14 años, recibió una invitación para agregar a Leslie, una joven muy guapa que aparentaba ser de la misma edad. Cuando aceptó comenzaron a chatear hasta ser amigos. La única forma de comunicación entre ellos eran los mensajes de Facebook. Hacían juegos mientras charlaban hasta que un día Leslie propuso que intercambiaran fotos sin ropa.

Josué dudó, pero Leslie le prometió que, en cuanto recibiera la foto de Josué, enviaría la propia. Al cabo de un rato, la foto de Josué, sin playera y haciendo cara sexy estaba enviada, ahora tocaba a Leslie.

La foto no llegó de regreso, por el contrario, Leslie empezó a subir de tono el juego pidiéndole a Josué una foto completamente desnuda. Josué se volvió a negar, pero ante la promesa de Leslie de enviar la suya, también sin ropa, accedió a enviar una foto mostrando sus genitales. Una vez enviada la fotografía, ella se burló de él diciéndole que no le iba a mandar nada y que, si él no accedía a mandar más fotos, publicaría la que tiene ante todos sus contactos.

Josué asustado recibió información en la escuela y se acercó a un orientador del Colegio. El caso fue investigado y se comprobó que el perfil de “Leslie” había realizado las mismas acciones con 7 jóvenes de la misma escuela, pertenecientes al mismo equipo de fútbol. Sospecharon del entrenador de fútbol, a quien bloquearon y denunciaron en Facebook, así terminaron las amenazas.

- » Dígame a los grupos que realicen una Evaluación Crítica del Caso. (PNI) Sacar aspectos positivos, negativos e importantes de la situación y cómo la podemos asociar a la actualidad?
 - Opinión Positiva
 - Opinión Negativa
 - Opinión Importante
 - ¿Cómo podemos detener estas situaciones entre los compañeros y/o compañeras?
- » Colocas algunas respuestas de las preguntas en el papelógrafo y reflexiona con ellos sus respuestas.

Reflexión:

En estos tiempos donde debemos adaptarnos de forma rápida a las nuevas tecnologías y a su vez a los cambios emocionales típicos de la edad se ve el panorama sombrío; pero es fundamental, que tengan presente que tanto sus docentes, como los especialistas de los gabinetes psicopedagógicos de sus centros escolares, como sus padres o cuidadores son los mejores para darles esas guías y evitar tener mayores complicaciones en su desarrollo emocional. Recuerda que cada decisión puede afectarles hasta en su edad adulta, tomar las mejores decisiones está en sus manos.

¡Tu mayor desafío deber ser cuidar de ti mismo(a)!

En plenaria los alumnos (as) responderán las siguientes preguntas: ¿Cómo se sintieron?
¿Qué aprendieron?



Nombre de la dinámica: TOMANDO EL CONTROL DE NUESTROS ACTOS ASEGURAMOS NUESTRO BIENESTAR.		Séptimo y octavo grado
Competencia socioemocional: Toma de Decisiones		
Rasgo de competencia: Generación de opciones	Objetivo: Saber responder ante una presión de grupo.	
Indicador: Identifica opciones de solución ante un problema personal o familiar.		
Términos claves: <ul style="list-style-type: none"> » Toma de decisiones: La toma de decisiones puede aparecer en cualquier contexto de la vida cotidiana, ya sea a nivel profesional, sentimental, familiar, etc. El proceso, en esencia, permite resolver los distintos desafíos a los que se debe enfrentar una persona. (wikipedia, 2020) » Presión de grupo: Influencia positiva o negativa que sobre un adolescente ejercen los otros adolescentes que conforman su círculo de amigos, para que éste actúe según lo que piensa la mayoría. (Alvarez Gómez, s.f.) » Familia: La familia es un grupo de personas formado por individuos unidos, primordialmente, por relaciones de filiación o de pareja, o como un grupo de personas emparentadas entre sí que viven juntas, lo que lleva implícito los conceptos de parentesco y convivencia, aunque existen otros modos, como la adopción. (wikipedia, 2020) » Conflicto: El conflicto es una situación en la cual dos o más personas con intereses diferentes entran en confrontación, oposición o emprenden acciones mutuamente antagonistas, con el objetivo de dañar o eliminar en el caso de ser un conflicto violento al rival, incluso cuando tal confrontación sea de manera verbal o agresiva, para lograr así la consecución de los objetivos que motivaron dicha confrontación. (wikipedia, 2020). 		
Materiales: Lectura del caso, lápiz y papel, uso de plataforma virtual.	Temporalidad: 35 a 40 minutos	

Desarrollo:

» Lee la siguiente historia a tus estudiantes

» **Historia:** Acabaste tu clase del día y con tu grupo de amigos fuiste al parque a conversar y a pasar la tarde. Sentados en un banco, uno de tus amigos te ofrece fumar un cigarrillo. Va pasando el cigarro de boca en boca, hasta que llega a uno que ha decidido no fumar. No lo puedes creer y lo animas a que esté abierto a nuevas sensaciones y pruebe qué se siente fumar.

» Pregunta para generar la discusión:

- ¿Qué podría hacer para no fumar?
- ¿Qué podría decir para no fumar?

Reflexión:

Es necesario reflexionar y enfatizar que la adolescencia trae consigo desafíos especiales debido a los cambios físicos, psicológicos y sociales que se producen en esta etapa de la vida. La adolescencia es una etapa en que suelen aparecer situaciones conflictivas que implica una toma de decisión. Sin embargo, tomar una decisión puede tener consecuencias favorables o desfavorables en la vida de una persona. Se sugiere que antes de tomar una decisión valores los pro y contra, no te apresures, medita cuan beneficioso puede ser la decisión. El decidir qué carrera deseas estudiar o consumir drogas depende de ti.



Nombre de la dinámica: ÁRBOL PROYECTO DE VIDA.		Séptimo y octavo grado
Competencia socioemocional: Toma de Decisiones		
Rasgos de competencia: Análisis de consecuencia.	Objetivo: Enseñar a los estudiantes la importancia del establecimiento de metas a corto, mediano y largo plazo y a tomar decisiones adecuadas para el logro de sus proyectos de vida.	
Indicador: Comprende los saberes básicos para el diseño de su proyecto de vida.		
<p>» Proyecto de vida: Es un plan personal a largo o mediano plazo que se piensa seguir a lo largo de los años. Se diseña con el fin de cumplir determinados objetivos o metas concretas y se basa en gustos personales, valores o habilidades. (Raffino, 2020)</p> <p>» Toma de decisiones: Proceso, en esencia, permite resolver los distintos desafíos a los que se debe enfrentar una persona o una organización. (Ana & Gardey, 2010)</p> <p>» Consecuencia: es aquello que supone el resultado o el efecto de algo previo. (Pérez Porto & Merino, 2016).</p>		
Materiales: Hoja blanca, lápiz de dibujar.		Temporalidad: 40 a 45 minutos

Desarrollo:

» Lee la siguiente historia a tus estudiantes

» Se le pide a los estudiantes que saquen una hoja blanca y un lápiz de escribir, luego se les pide que dibujen un árbol del tamaño de una página, el árbol debe contener raíces, tallo, hojas, flores, un ave, un gusano y frutos. Ver Anexo-2.

» Luego que todos los estudiantes dibujen su árbol se les pide que coloquen el nombre de su árbol en la parte superior de la página (el nombre del estudiante), ahora los estudiantes empezarán a construir su proyecto de vida:

- Las raíces: escribirán sus valores, breve descripción del estudiante (ej.: Soy honesto, respetuoso y solidario);
- Tallo: se plasma aquellos aspectos que nos sostiene en la vida (familia, estudios, amigos. Ej.: Mi familia quiere que estudie);
- Hojas: allí escribirán sus anhelos, sus metas;
- Flores: mis cualidades (obediente, amigable, estudioso);
- El ave: colocar el nombre de la persona que influye positivamente en su vida;
- El gusano: personas, actitudes y situaciones que impiden cumplir mis metas;
- Fruta: logros hasta el momento.

» Para terminar, le solicitamos a los estudiantes que comenten sobre cada parte de su árbol (si los estudiantes no participan, se puede llamar a los estudiantes por nombre para que comenten qué colocaron en su árbol, después se le indica la importancia de tener presente su proyecto de vida al momento de tomar una decisión.

» Reflexionar con los mismos sobre el proyecto de vida (escuchar sus opiniones).

Reflexión:

Al saber qué queremos hacer en la vida (nuestro proyecto de vida) nos ayuda a la toma de decisiones, valorar nuestras actitudes, el cual pueden impedir o favorecer el logro de nuestras metas y proyectos.

Al tener claro, lo que queremos lograr en nuestra vida nos permite reflexionar sobre las consecuencias de nuestros actos y nos guían a tomar la decisión adecuada que nos facilite nuestro camino a seguir.

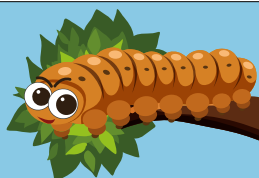
Árbol proyecto de vida

4. ¿Qué cosas bonitas tengo para dar?



3. ¿Cuáles son mis anhelos?

5. ¿Qué personas hay en mi vida?



6. ¿Cosas de las que deseo desprenderme?

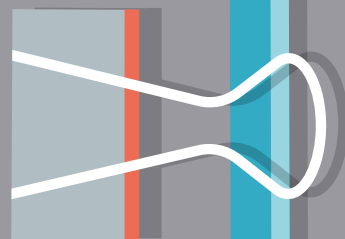
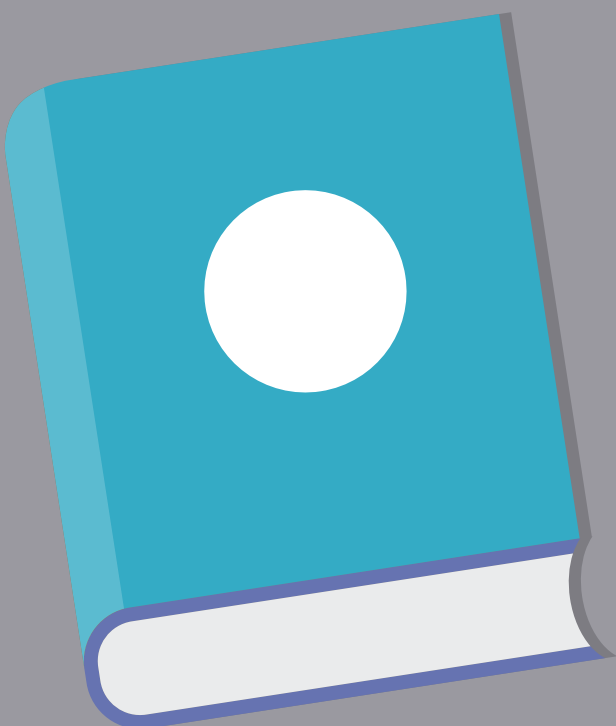
2. ¿Qué me sostiene en la vida?

7. ¿Cuáles han sido mis logros?

1. ¿Cuáles son mis valores?



NOVENO GRADO





Nombre de la dinámica: MI MEJOR VERSIÓN.		Noveno Grado
Competencia socioemocional: Autoconocimiento		
Rasgos de competencia: Autoconcepto.	Objetivo: Promover que los estudiantes identifiquen y reconozcan sus fortalezas y habilidades, que les ayudarán a alcanzar sus metas y proyectos de vida.	
Indicador: Se valora positivamente a sí mismo en todas sus dimensiones físicas, psicológicas y sociales.		
Términos claves:		
» Mentalidad de crecimiento: se refiere a la manera en que enfrentamos los desafíos y los contratiempos. (Morin, Sf) » Fortalezas personales: se refiere a las habilidades, capacidades, virtudes, cualidades o características que representan elementos positivos de nuestra personalidad.		
Materiales: Cuento impreso “Elisa y Armando”, hoja de trabajo impresa, hojas blancas, lápices.		Temporalidad: 35 a 40 minutos

Desarrollo:

- » “Mi lado positivo” se les pide a los estudiantes que escriban en una hoja de papel una anécdota o una experiencia donde hayan actuado bien o hecho algo positivo. Al terminarla deben intercambiar con algún compañero, de esta manera los estudiantes reconocerán que todos tenemos fortalezas, que nos ayudarán a alcanzar nuestras metas y propósitos en la vida.
- » Cuentacuentos “Elisa y Armando” extraído del artículo Paso a Paso. Programa de Educación Socioemocional. https://www.mineducacion.gov.co/1759/articles-385321_recurso_1.pdf.

Cuentacuentos

“Elisa y Armando”

Elisa y Armando tienen fortalezas diferentes.

A Elisa le encanta la música y canta muy bonito. Con mucha práctica y esfuerzo, Elisa ha aprendido a tocar diferentes instrumentos, como la guitarra y el bajo. Es muy perseverante y todos los días busca información en internet acerca de diferentes técnicas musicales. Elisa es muy buena para cantar en público. Siempre que puede se presenta frente a todos los miembros de su centro escolar tocando la guitarra o cantando alguna canción.

Por su parte, Armando ama la historia. Tiende a olvidar rápidamente la información que ve en las películas o que lee en sus libros. Sin embargo, es muy creativo y sabe que recuerda mejor las cosas cuando las dibuja. Por eso, pinta en sus cuadernos paisajes, símbolos y personajes que lo ayudan a recordar mejor las historias y datos. Armando es muy sociable y tiene muchos amigos, con quienes disfruta compartir datos curiosos de historia y jugar trivias de conocimiento general.

- » Se le pide a un voluntario que lea el cuento a sus compañeros como dinámica de cierre, reflexionando con las frases sugeridas.

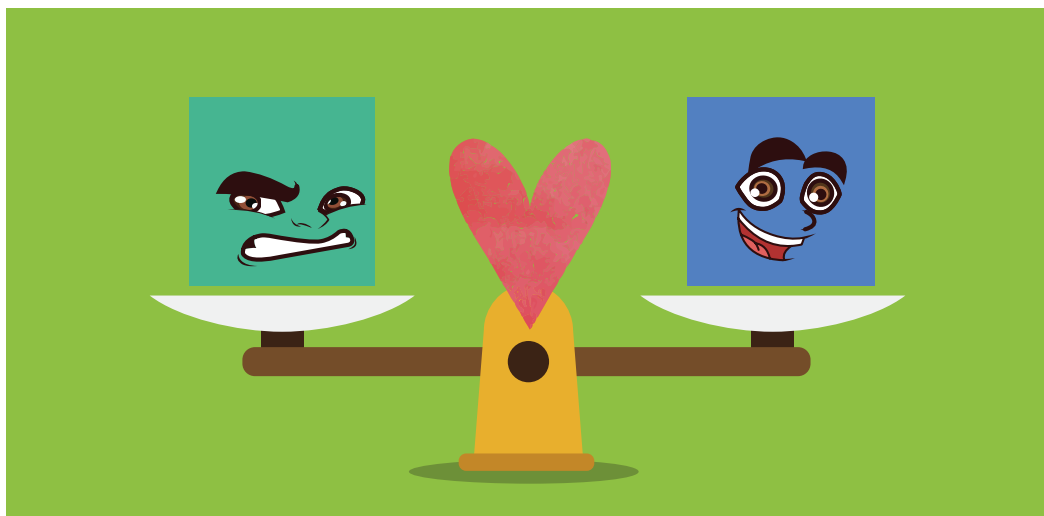
Reflexión:

Las fortalezas son las cualidades o características positivas de nuestra personalidad. Ellas impactan en la forma que piensas, sientes, te comportas y son la llave para la mejor versión de ti mismo.

Nuestras fortalezas son la base de nuestra identidad personal, son lo que nos hace únicos y especiales.

¿Cuántas fortalezas hay?. Hay millones, tantas como personas hay en el mundo. En cada uno de nosotros se manifiestan en forma diferente, incluso en algunos casos, otras personas nos han hecho creer que algunas de nuestras fortalezas son debilidades y por ello, las hemos reprimido.

Promover nuestras fortalezas y la de los demás, es reconocer y valorar lo grandioso e irreplicable de cada ser humano.



Nombre de la dinámica: RECONOZCO Y COMPRENDO MIS EMOCIONES.		Noveno Grado
Competencia socioemocional: Autoconocimiento		
Rasgos de competencia: Conciencia emocional	Objetivo: Identificar los diferentes estados de ánimos, que afectan a los demás y a uno mismo cuando se actúa de manera impulsiva involucrando las emociones.	
Indicador: Reconoce y comprende estados de ánimos, emociones o impulsos propios, así como sus efectos en los demás.		
Términos claves:		
<ul style="list-style-type: none"> » Emoción: “Es un estado psicológico complejo que implica tres componentes distintos: una experiencia subjetiva, una respuesta fisiológica, y una respuesta de comportamiento o expresiva”. (Hockenbury, 2007) » Impulso: “Es el deseo o emoción que lleva a realizar algo de manera inadecuada y sin reflexión”. (Porto & Gardey, 2009) » Estado de ánimo: “Es el tipo de emoción predominante de una persona en un momento dado. Es un estado, una forma de estar o permanecer. Así, este puede ser agradable o desagradable, expansivo o introspectivo y habitualmente se asocia con el humor de la persona en ese momento dado”. (Martinez, 2018). 		
Materiales: Hojas blancas, un lápiz o bolígrafo para cada persona.	Temporalidad: 35 minutos	

Desarrollo:

Reconociendo estados de ánimo: Cuando sentimos algo, podemos expresarlo verbalmente o no; nuestras emociones se ven reflejadas en nuestro rostro, cuerpo, mirada, y pueden manifestarse involuntariamente.

- » En una página en blanco responderemos las siguientes preguntas:
 - ¿Sabes qué son los estados de ánimo?
 - Enumera la mayor cantidad de estados de ánimo que conoces.
 - De los estados de ánimo mencionados anteriormente, ¿cuáles identificas en ti?
 - ¿Afectan tus emociones a las personas que te rodean? ¿Por qué?
- » Completa las siguientes frases:
 - Estoy feliz cuando...y por eso...
 - Cuando me enfado yo hago...pero...
 - Me siento triste porque...sin embargo...
 - Regularmente estoy...pero me gustaría...
- » Se anotarán en el pizarrón o en una pancarta las respuestas más sobresalientes y se discutirán grupalmente acerca de cómo mis emociones afectan a las demás personas y a sí mismo.

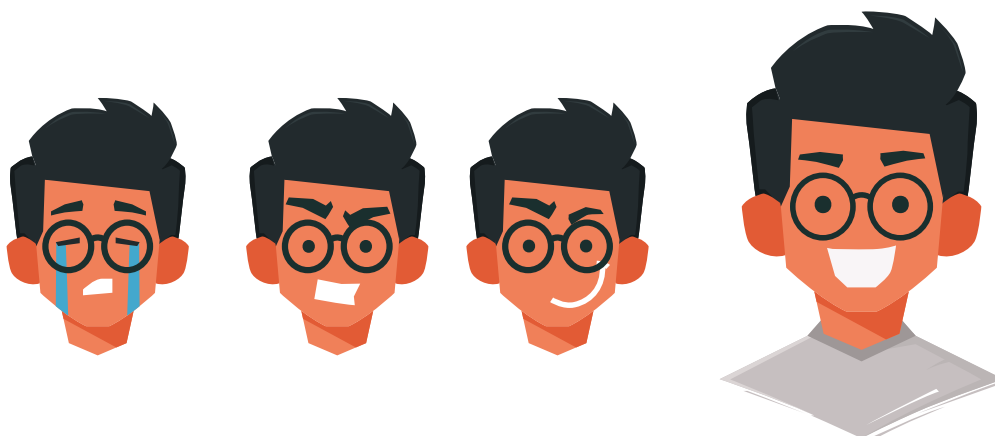
Reflexión:

El conocimiento de sí mismo constituye un factor esencial en la inteligencia emocional, es decir, las personas que saben lo que están sintiendo y por qué, comprende los vínculos existentes entre sus sentimientos, pensamientos, palabras y acciones. Además, conocen como las emociones influyen en su rendimiento.

Las emociones o sentimientos, son muy importantes en nuestra vida, porque:

- Esto nos permite conocernos mejor y satisfacer nuestras necesidades, deseos y entender muchas de nuestras conductas.
- Nos indican cómo estamos evaluando y juzgando las diferentes situaciones que vivimos.
- Nos ayuda a tomar decisiones, porque por mucho que analicemos y pensemos sobre los pros y contras de las cosas, al final, lo que sentimos como resultado de dicho análisis, nos lleva a elegir.
- Nos permite darnos cuenta de nuestros pensamientos, actitudes y nos ayudan a cambiarlos, cuando es necesario.
- Facilita nuestra adaptación al medio ambiente y nos ayuda a actuar adecuadamente.
- Nos ayudan a relacionarnos mejor.

“La vida es como un espejo, si sonríes el espejo te devolverá la sonrisa. La actitud que tomes ante la vida es la misma que la vida tomará ante ti”. Anónimo.



<p>Nombre de la dinámica: EDUCANDO MIS EMOCIONES.</p>	<p>Noveno Grado</p>
<p>Competencia socioemocional: Autorregulación</p>	
<p>Rasgos de competencia: Postergación de la gratificación</p>	<p>Objetivo: Diferenciar entre las situaciones frustrantes que puedo cambiar y las que están fuera de mi control.</p>
<p>Indicador: Reconoce la importancia de adaptarse a las medidas de bioseguridad para su salud personal.</p>	
<p>Términos claves:</p> <ul style="list-style-type: none"> » Manejo de emociones: el manejo de emociones implica el reconocimiento de sentimientos propios y también distinguir los ajenos utilizando la inteligencia emocional, una vez aprendas a reconocer las emociones que te surgen ante determinadas situaciones podrás regularlas o manejarlas. » Frustración: la frustración es una emoción que generalmente sentimos cuando no podemos lograr algo que queremos, parece una combinación de rabia, miedo y resentimiento. » Tolerancia a la frustración: hace referencia a un proceso cognitivo donde los individuos piensan que no serán capaces de soportar un acontecimiento. Este tipo de pensamiento puede generar numerosas consecuencias. A nivel emocional, podemos presentar enojo, ansiedad, tristeza, decepción e incluso depresión. (Elnecave, 2014). 	
<p>Materiales: Hojas blancas, lápices, tablero, marcadores de tablero, hoja de trabajo impresa, hoja de trabajo con la escalera de las emociones.</p>	<p>Temporalidad: 35 a 40 minutos</p>

Desarrollo:

- » **Dinámica de inicio: “Temores y Esperanzas”.** En una hoja de papel cada estudiante libremente escribe sus inquietudes, temores y esperanzas en relación con la situación mundial que han afrontado.
- » Luego el facilitador de la dinámica solicita que cada persona le informe los 2 temores y esperanzas más importantes para anotarlas en el tablero.
- » Luego de anotadas las respuestas, en conjunto se toman en consideración las dos de mayor frecuencia, para discutir sobre ellas.
- » Se abre un espacio para que los estudiantes puedan dar sus opiniones en relación con la siguiente pregunta y respuesta sugerida: ¿Qué entiendes por frustración?
- » Se le entregará a cada estudiante una hoja de trabajo para el desarrollo de la actividad.

Hoja de trabajo:

Situaciones frustrantes suceden en todos los aspectos de nuestras vidas. A veces, podemos cambiarlas y, a veces, no. Lee cada situación y responde las preguntas:

1. Todos tus amigos deciden ir juntos al cine, pero tú no quieres ver esa película.

¿Qué es lo frustrante de esta situación?

¿Puedes hacer algo para cambiar esta situación? ¿Qué?

2. Tienes muchas ganas de ir a una fiesta, pero te enfermaste y tienes que ir a la clínica.

¿Qué es lo frustrante de esta situación?

¿Puedes hacer algo para cambiar esta situación? ¿Qué?

3. No entregas tus tareas a tiempo y sacas bajas calificaciones.

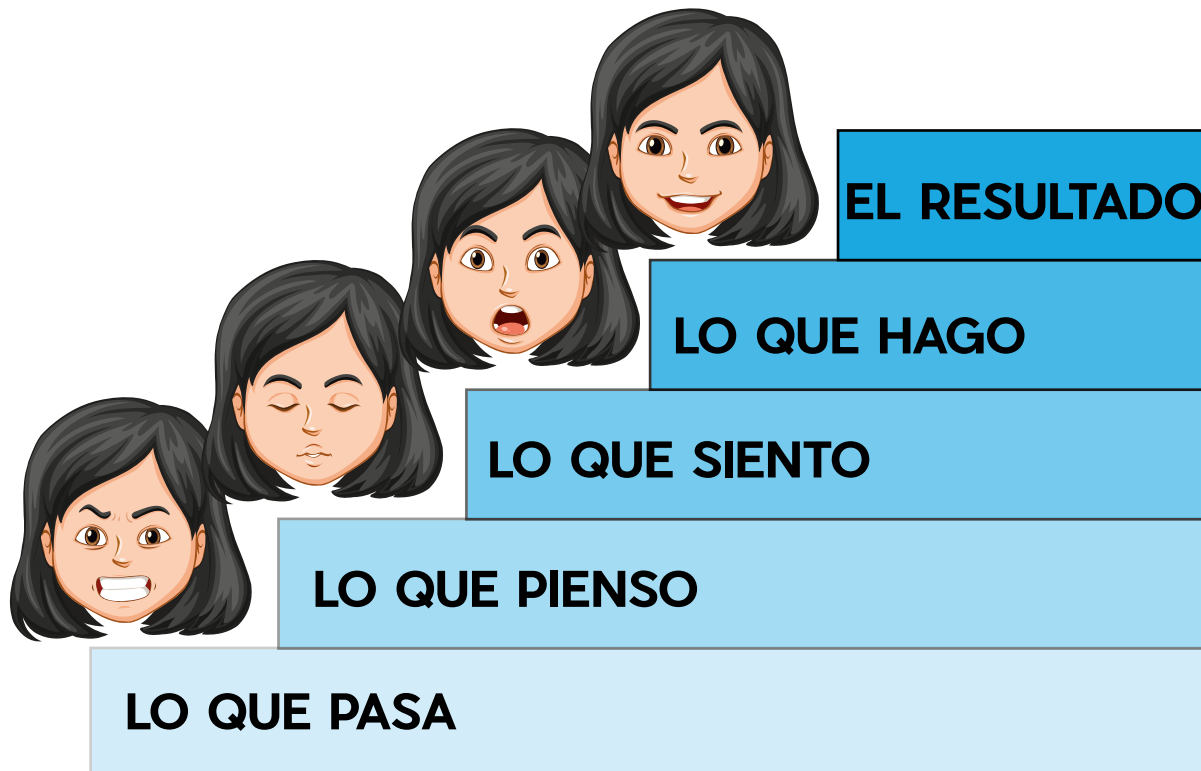
¿Qué es lo frustrante de esta situación?

¿Puedes hacer algo para cambiar esta situación? ¿Qué?

Reflexión:

Hay diferentes formas de manejar situaciones frustrantes, como respirar profundo, hablar con un amigo o un familiar sobre la frustración que sentimos, descansar un momento, esperar a que la situación pase haciendo cosas que nos gustan, entre otras.

LA ESCALERA DE LAS EMOCIONES





Nombre de la dinámica: ME PONGO EN TUS ZAPATOS.	Noveno Grado
Competencia socioemocional: Conciencia social	
Rasgos de competencia: Toma de perspectiva	Objetivo: Promover en los estudiantes la empatía y la conciencia social.
Indicador: Actúa comunicativamente en forma eficaz de acuerdo a las múltiples identidades y culturas.	
<p>Términos claves:</p> <p><i>“La empatía es la capacidad de comprender la vida emocional de otra persona. Esto no quiere decir que se compartan las mismas opiniones que justifiquen el estado o reacción que dice la otra persona”. (Sánchez , 2018)</i></p> <p>» Conciencia social: “es la cualidad que tiene una persona sobre el estado emocional de otros individuos de la comunidad”. (Pérez & Merino, 2009)</p>	
Materiales: Recursos audiovisuales, copias de instrucciones, marcadores, tablero.	Temporalidad: 35 - 40 minutos

Desarrollo:

- » Se forman grupos de dos (guardando la distancia física) y se espera recibir instrucciones del facilitador para ejercer la simulación.
- » A cada grupo se le entregan las instrucciones para Luis y Juan.
- » A través de un simulacro, los estudiantes ejercerán sus roles y la importancia de ponerse en el lugar de los demás.

Instrucciones para Luis

Eres un estudiante muy comprometido con tus clases, te gusta dedicar tiempo a tus estudios y obtener buenas calificaciones, eso te hace sentir muy bien, ya que tus padres invierten tiempo y dinero en tu educación y lo mínimo que piden es que valores ese esfuerzo.

Hace unos días el profesor asignó un trabajo en grupo de dos y voluntariamente decidiste trabajar con un compañero de clases llamado Juan, con el que te llevas bien. Al principio pensaste que todo estaría en orden, dos cabezas piensan mejor que una, así que desarrollar el trabajo sería muy sencillo, pero ahora se suscitan algunas situaciones que comienzan a incomodarte: a tu criterio Juan no parece estar tan comprometido con el trabajo, porque dice que tiene otras cosas que hacer y además no aporta en su justa medida lo que le corresponde.

Instrucciones para Juan

Eres un estudiante que no cuenta con suficientes recursos económico para estudiar, por lo que ayudas a tu padre en un pequeño negocio familiar, el cual desempeñas durante las tardes cuando sales del colegio. Tu papá reconoce tus deseos de superación y como él no pudo estudiar, prefiere que le ayudes, en lugar de contratar a alguien más, así puede pagarte unos dólares con los que cubres el pasaje, las copias y la merienda. Sin embargo, te encuentras en la situación que debes realizar un trabajo en grupo, junto con Luis, quien te ha pedido que se reúnan en las tardes y tratas de explicarle que tienes otras cosas que hacer y aún no has podido aportar, pero ya hablaste con tu papá, para estar libre durante el fin de semana y poder ocuparte del trabajo.

Pero no entiendes porque Luis actúa como si estuviera molesto.

Preguntas para el grupo:

¿Qué crees que deben hacer Juan y Luis para resolver esta situación?

¿Cómo podríamos ser empáticos con Luis y Juan?

Reflexión:

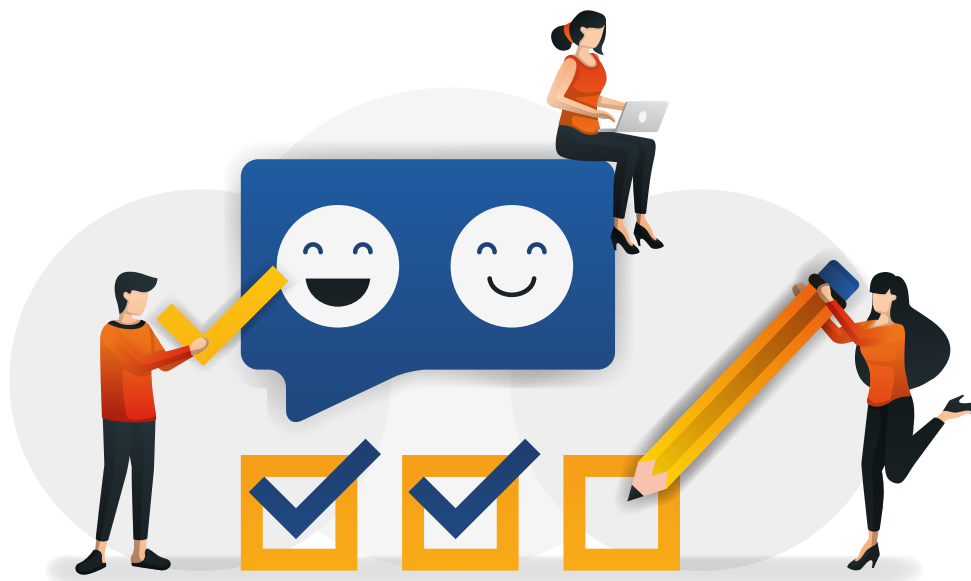
Los estudiantes deben definir con sus palabras, los siguientes términos: empatía y conciencia social.

En una página los estudiantes deben escribir tres situaciones donde se demuestre la empatía con las demás personas y como pueden comprender lo que el otro piensa y siente.

Es importante recordar que para ser empático con otras personas debemos tener presente:

- La Escucha Activa: Escuchar lo que te dice el otro, respetar sus tiempos e interesarte por saber más acerca de la otra persona para que se sienta comprendida. Evita hablar de ti, aunque la situación te haya pasado. Realiza preguntas si tienes dudas o no has entendido algo. Siéntate frente a la persona, evita cruzarte de brazos y manda mensajes de escucha como parafrasear lo que dice. Por ejemplo: "dices que tienes que trabajar después de clases para poder pagar tus estudios, te debes sentir muy estresado".

En situaciones de crisis y conflicto la empatía puede ser el medio para que fluya la armonía entre los grupos, la identificación de necesidades y esa colaboración activa entre los pares.



Nombre de la dinámica: YO SOY TÚ.	Noveno Grado
Competencia socioemocional: Conciencia social	
Rasgos de competencia: Empatía	Objetivo: Fomentar en el estudiante la importancia que tienen sus acciones y cómo estas influyen en sus pares.
Indicador: Apoya a sus compañeros en tiempos o situaciones de necesidad.	
<p>Términos claves:</p> <ul style="list-style-type: none"> » Empatía: “es la capacidad de comprender la vida emocional de otra persona. Esto no quiere decir que se compartan las mismas opiniones que justifiquen el estado o reacción que dice la otra persona”. (Sánchez , 2018) » Grupos de Pares: “es un grupo de personas que son similares en muchos aspectos, con los mismos intereses, antecedentes y cultura”. (Mervin Romero, 2020) » Conciencia Social: “es la cualidad que tiene una persona sobre el estado emocional de otros individuos de la comunidad”. (Pérez & Merino, 2009) 	
Materiales: Tarjetitas de diferentes colores (en pares y dos impares), cinta adhesiva, marcadores de tablero.	Temporalidad: 35 a 40 minutos

Desarrollo:

- » Se forman grupos de dos (guardando la distancia física) y se espera recibir instrucciones del facilitador para ejercer la simulación.
- » El grupo se coloca de espaldas, de manera que no se vean la cara (cuidando el distanciamiento físico), el facilitador irá entregando las tarjetitas de colores (las pares), para que los mismos participantes se la peguen en su pecho con cinta adhesiva, de manera que cada estudiante tenga a alguien con el mismo color de su tarjeta. Dos personas tendrán una tarjeta que no corresponderá con ninguna de las demás.
- » El facilitador indica que todos se den la vuelta, que busquen al estudiante o estudiantes que tengan su mismo color y se coloquen junto a ellos (guardando el distanciamiento físico).

Una vez encontrado su grupo, habrá dos estudiantes que estarán solos y no tendrán a nadie a su lado.

- » Luego el grupo se sentará y se comenzará la exposición de la experiencia, el facilitador anotará las respuestas dadas a las siguientes preguntas:
 - ¿Cómo se sintieron los estudiantes que no tenían compañero(s)?
 - ¿Cómo se sintieron aquellos que si tenían compañero(s)?
 - ¿Cómo se comunicaron unos con otros?
 - ¿Qué sentimiento les ha causado ver a sus compañeros que estaban solos?
 - ¿Se han sentido solos en alguna ocasión?
 - ¿Consideran ustedes que es justo?
 - ¿Has dejado alguna vez a alguien fuera de tu grupo? ¿Por qué?

Reflexión:

La conciencia social, es un elemento importante para poder convivir en sociedad; la preparación educativa sobre estos conceptos, es el principio para formar en el estudiante sentimientos hacia otros para una vida solidaria, de generosidad, respeto hacia los demás; es una preparación para las relaciones sociales y emocionales en la etapa adulta.

La empatía y la conciencia social son elementos fundamentales para lograr la convivencia pacífica entre los miembros de la comunidad.



<p>Nombre de la dinámica: DESCUBRO Y COMPRENDO MIS DERECHOS ASERTIVAMENTE.</p>	<p>Noveno Grado</p>
<p>Competencia socioemocional: Comunicación Asertiva</p>	
<p>Rasgos de competencia: Escucha activa</p>	<p>Objetivo: Desarrollar la comunicación asertiva entre los estudiantes.</p>
<p>Indicador: Identificar los beneficios de la escucha activa para sí mismo y para los demás.</p>	
<p>Términos claves:</p> <p>» Comunicación: es un fenómeno de carácter social que comprende todos los actos mediante los cuales los seres humanos se comunican con sus semejantes para relacionarse, expresarse y, sobre todo; transmitir o intercambiar información relevante. Es el intercambio de ideas, sentimientos y experiencias que han ido modelando las actitudes, conocimientos, sentimientos, y conductas ante la vida y sociedad.</p> <p>» Comunicación asertiva: es aquella habilidad que nos permite transmitir o manifestar a otros de manera sencilla, clara y oportuna, lo que sentimos, pensamos o queremos; está asociada a la inteligencia emocional y a la capacidad de expresarnos de manera armoniosa y eficaz.</p>	

» **Escucha activa:** es la habilidad para escuchar al emisor de un mensaje haciendo un esfuerzo consciente para prestar atención, no solo a las palabras que otra persona está diciendo sino, lo que es más importante, al mensaje completo que está comunicando, atendiendo y comprendiendo lo que nos comunica. La escucha activa requiere de componentes importantes como:

- **Atención y concentración:** Empezamos por lo primero, para escuchar de forma activa, es preciso adoptar una actitud de atención plena no solo a lo que nos dice el interlocutor, sino además a la forma como lo dice: gestos, emociones, tics, inflexiones de voz, entre otros.
- **Paciencia:** Las personas pacientes son idóneas para la escucha activa: atienden, perseveran, no tienen prisa y se centran en lo importante.
- **Empatía hacia el otro:** capacidad para ponerse en el lugar del otro, sentir y pensar como él, y tratar de entender lo que hace. Es lo contrario al prejuicio, que clasifica o cataloga a base de las primeras impresiones.
- **Confianza:** se define como una condición que debe ir simultánea a la atención, el respeto y la concentración en el discurso ajeno.

Materiales:

- **Texto:** No Importa Cuál es el Orden de las Letras.
- Lista de derechos y frases asertivas.

Temporalidad: 30-45 minutos

Desarrollo:

» Con una copia ampliada del siguiente texto: No importa cuál es el orden de las letras, cada estudiante leerá todo seguido, sin pausas. No debe detenerse, solamente entender lo que dice.

TEXTO

SEGÚN LSA IVNESTICIGANOE S ON IPOMRTA CAUL ES LE OREDN ED LAS LERTAS DE ANU PALABRA, MINETRAS QUE AL PRIERMA Y LA UTLIMA ETESN EN EL LUAGR CORRECTO, ESTO SE DBEE A QUE LA METNE HUNAMA NO LEE CDA A LERTA POR SI MSIMA SI NO LA PALBARA CMOO UN TDOO. Buneo, eso es vread.

» Preguntas para realizar a los estudiantes:

¿Qué les pareció la dinámica?

¿Qué nos ha pasado?

¿Entendimos?

¿Puede pasar algo similar al hablar?

¿Decimos las palabras ordenadas?

Cuando vemos, escuchamos o leemos algún texto lo vamos adaptando a nuestros esquemas mentales e ideas previas.

Se les explicará a los estudiantes cual es la definición de comunicación asertiva, escucha activa y otros componentes que debe conocer, para practicarla hasta poder desarrollarla óptimamente.

» **Derechos Asertivos**

Seguidamente, se les solicita a los estudiantes realizar parejas de trabajo (guardando el distanciamiento físico), a cada uno le corresponderá un derecho asertivo del cual deben analizar y presentar una frase no asertiva (estudiante 1) y una frase asertiva (estudiante 2), haciendo alusión al derecho que le correspondió.

Derechos asertivos

- Derecho a cometer errores y a equivocarnos.
- Derecho a aceptar los sentimientos propios o ajenos.
- Derecho a tener nuestras propias opiniones, creencias y convencimientos.
- Derecho a criticar y protestar por un trato injusto.
- Derecho a reprochar el comportamiento de otros.
- Derecho a interrumpir y pedir una aclaración.
- Derecho a intentar un cambio.
- Derecho a pedir ayuda.
- Derecho a decir “no”.
- Derecho a no responsabilizarnos de los problemas de otros.
- Derecho a cambiar lo que no nos resulta satisfactorio.
- Derecho a responder o no hacerlo.
- Derecho a rechazar peticiones sin sentirse culpable o egoísta.
- Derecho a no justificarnos ante los demás.
- Derecho a cambiar de opinión, idea o línea de acción.

Ejemplo:

Derecho asertivo	Frase no asertiva (Estudiante 1)	Frase asertiva (Estudiante 2)
Derecho a cometer errores y a equivocarnos.	No me importa lo que pienses, no te pediré disculpas por nada si yo no me equivoco.	Yo acepto que cometí un error y por lo mismo te ofrezco mis disculpas.

Reflexión:

Finalmente el docente explicará sobre los derechos asertivos y la importancia de aprender a comunicarse asertivamente, logrando una escucha activa para sí mismo y para los demás, ésta habilidad social se requiere ejercitar entre pares y no pares, pues se activan actitudes potencialmente positivas entre sí, como lo son, la empatía, la valoración y el respeto propio y hacia los demás.

Saber escuchar es uno de los aprendizajes más difíciles con que se encuentra una persona a lo largo de su vida.

Se les consulta qué les pareció el taller y qué aprendieron del mismo.



Nombre de la dinámica: MI DECISIÓN, MI BIENESTAR	Noveno Grado
Competencia socioemocional: Toma de Decisiones	
Rasgos de competencia: Pensamiento Crítico	Objetivo: Reconocer el nivel de manejo o afrontamiento del estudiante en el aula de clases.
Indicador: Muestra una actitud consciente ante las medidas de protección en situaciones de riesgos en su medio social y cibernético.	
<p>Términos claves:</p> <ul style="list-style-type: none"> » Toma de Decisiones: proceso que atraviesan las personas cuando deben elegir entre distintas opciones. » Pensamiento Crítico: implica que se debe estar "centrado", en el sentido de que no es simplemente pensar, sino pensar sobre algo que queremos comprender y hacer de la mejor manera posible. De este modo se puede apreciar y evaluar el proceso de manera que se pueda tomar "decisiones". » Situaciones de Riesgo: es toda acción o circunstancia que pueden ocasionar daños físicos, psicológicos y traumas en las personas que están expuestas a los hechos. 	
Materiales: copias de la dinámica, páginas blancas y lápices.	Temporalidad: 30 minutos
<p>Desarrollo:</p> <ul style="list-style-type: none"> » Se dividirán en pequeños grupos de tres personas, a cada grupo se le entregará un caso. 	

- » Se pasará a desarrollar la actividad, en donde se entregará las copias, páginas en blanco y lápices con las situaciones a desarrollar, mediante las cuales lleven a los estudiantes a un proceso cognitivo de reflexión acerca de la toma de decisiones y el análisis de las posibles consecuencias de cada decisión tomada en los distintos casos.
- » Se escoge a tres miembros que representen a cada caso y deberán conformar una Mesa Redonda para que lo discutan.
- » Es importante tener presente que durante la mesa redonda deben guardar el distanciamiento social requerido, donde se podrá compartir las inquietudes y distintas respuestas, para sí reforzar el proceso de toma de decisiones y análisis de las consecuencias de las mismas.

Caso #1:

Es el reencuentro de los estudiantes de noveno grado, todos emocionados por verse nuevamente. Tres de los estudiantes se quitaron las mascarillas y empezaron a dar besos a los demás compañeros, dos de ellos no quisieron ni siquiera entrar al salón de clases ya que no querían ver a nadie, ni acercarse a nadie. A pesar de conocer las medidas de higiene y el cuidado personal, muchos de los estudiantes se sentían inseguros de que hacer y otros no le dan la importancia al distanciamiento.

¿Cuál es tu reacción, ante los compañeros que se quitaron la mascarilla para saludar, el que no quiso entrar, los que se sentían inseguros o no respetaban el distanciamiento?

¿Con cuál de ellos te identificarías?

¿Qué medidas de higiene conoces y practicas ante el COVID-19?

¿Cómo reaccionarías si te presionan para quitarte la mascarilla?

¿Qué piensas de lo que dicen que el virus no existe?

¿Piensas que vas a morirte, si te da el coronavirus?

Caso #2.

La familia Pérez tiene 6 hijos y una de las hijas te invita al cumpleaños que va a celebrar en su casa, es una pequeña fiesta familiar, pero van a asistir algunos amigos, aproximadamente 15 y tú eres uno (a) de ellos. Tu familia piensa que no debes ir para evitar contagios, en cambio la familia de tu amiga le permite salidas a fiestas. Tú como amigo (a) quieres ir, pero no estás seguro (a) de saber si ir, es una buena o mala decisión.

¿Qué harías en ese caso, ir o no a la fiesta?

¿Crees que tu familia toma las medidas de higiene necesarias?

¿Cuáles son esas medidas de bioseguridad que han tomado frente al coronavirus?

¿Qué nuevos hábitos has desarrollado tú, a la hora de salir y llegar a casa?

¿Conoces algún familiar que le haya afectado el coronavirus?

¿Crees que la familia de tu amiga es irresponsable o crees que actúa normal, ante la situación?

Caso #3:

Arturo, es un adolescente de 12 años que se ha ido de la casa porque el papá tomaba mucho y la mamá no podía hacer nada. Él se fue a vivir solo con su abuela, a quien a veces ayuda con los oficios de la casa. Ha conocido algunos sujetos que le dicen que él puede cambiar su vida para mejor en este tiempo de pandemia, vendiendo droga, ya que su situación económica no es muy buena y así puede obtener algo de dinero para sus gastos, sabiendo que después puede caer en la tentación de querer consumirla porque cree que así evita los problemas que le están afectando. La mamá trata de ayudarlo en lo que pueda con lo de la escuela ya que él es buen estudiante, por otra parte, los hermanos quieren que vuelva a casa y le han dicho que el papá ya no está tomando.

¿Debió Arturo irse de la casa de sus padres? ¿Qué hubieras hecho tú? ¿Debería volver con su familia?

¿Qué le dirías a Arturo en cuanto a los sujetos que quieren venderle droga o que la consuma?

¿Crees que las drogas te aliviarán los problemas?

¿Crees que debería seguir en la escuela o buscarse un trabajo?

¿Qué le dirías al papá de Arturo, para ayudarlo?

¿Cómo manejas la ansiedad o el miedo ante las situaciones?

¿Cuánto te comunicas con tu madre?

Reflexión:

Es importante, que los jóvenes desarrollen las competencias necesarias para analizar, reflexionar y evaluar de manera eficiente en qué consisten sus pensamientos para la toma de decisiones, dichas decisiones se basan en sus experiencias, su madurez y capacidad de razonamiento que, a la vez, van ligadas a la capacidad de asumir de forma responsable las consecuencias. (Lázaro & Mayoral, 2004)

El facilitador dirigirá una plenaria con las siguientes preguntas, que serán contestadas verbalmente por los estudiantes que deseen compartir su experiencia del día.

¿Qué hablamos?

¿Qué aprendimos?

¿Qué nos pareció la experiencia?



Nombre de la dinámica: ¿CÓMO ENFRENTAR MIS CONFLICTOS?	Noveno Grado
Competencia socioemocional: Toma de Decisiones	
Rasgos de competencia: Generación de opciones	Objetivo: Desarrollar pensamiento crítico y creativo ante la búsqueda de soluciones de los problemas.
Indicador: Identifica opciones de solución ante un problema personal o familiar.	
<p>Términos claves:</p> <p>Para ser eficaces en la toma de decisión y generar soluciones, debemos tomar en cuenta los siguientes puntos:</p> <p>Definir el problema</p> <ul style="list-style-type: none"> ✓ Lo que necesito saber antes de tomar una decisión ✓ Debo conocer las opiniones que existen ✓ Debo pensar si mi alternativa me afecta o afecta a otras personas ✓ Escojo la solución que menos consecuencias negativas tenga ✓ Analizo que he aprendido. <p>» La resolución de problemas: En psicología cognitiva, el término solución (o resolución) de problemas se refiere al proceso mental que la gente lleva a cabo a la hora de descubrir, analizar y resolver sus problemas. Esto implica todo un proceso en el que se incluye descubrir el problema, la decisión para atajarlo, entender el problema, investigar las posibles soluciones, y llevar a cabo las acciones para conseguir nuestros objetivos. (Cerdán, 2017)</p>	
Materiales: Papel, lápiz o bolígrafo.	Temporalidad: 30 a 45 minutos

» **Dinámica de inicio:** Encontrando Soluciones

- En una hoja se solicita a los estudiantes dibujar seis círculos separados uno del otro, ya que estos son la base para dibujar objetos diversos.
- Se les pide a los estudiantes que piensen en objetos diferentes que contengan dicha forma y luego lo dibujen. Tendrán 2 minutos.

Ejemplo: El círculo puede ser utilizado para dibujar una flor o un disco
Cuando hayan realizado el ejercicio de manera individual se comentarán las respuestas que resultan más adecuadas y más divertidas. (Álvarez Pajares)

» **Actividad:** “Una decisión saludable”

- Se les asignará a los estudiantes casos que requieran la solución de un problema tomando en cuenta, cuál debe ser la decisión más saludable desarrollando los 6 puntos claves (detallados en las ideas claves) para la solución de conflictos.

CASO

Anna fue a visitar a su abuela en vacaciones. Al grupo de amigas les pareció buena idea dar una vuelta en patineta. Anna le pide permiso a su abuela y al momento de marcharse le advierten que tenga mucho cuidado porque del otro lado hay una mina y es muy peligroso. El grupo de amigas da una vuelta por el pueblo y de pronto deciden dirigirse hacia la mina. ¿Qué decide hacer Anna?, ¿Sigue las instrucciones de su abuela? o va con sus amigas a la mina.

CASO

Los hermanos Diego y Lucas decidieron salir por la tarde a ver una película y tenían permiso hasta las 7 p. m. Ya que eran menores de edad. Al salir del cine de camino a casa se encontraron con un compañero de Diego y los invito a su fiesta, que organizó sin consentimiento de sus padres ya que ellos estaban de viaje. Diego comentó estar de acuerdo, pero Lucas no lo tenía claro; ¿Qué puede hacer Lucas, para que no le digan que es un "miedoso" y no quedar mal con su hermano y amigo?

CASO

Roberto tiene 14 años y sus padres trabajan hasta tarde y pasa mucho tiempo solo en casa. A la hora de salida del colegio unos compañeros le dijeron que los invitara a su casa, ya que no estaban sus papás y ellos llamarían a Pedro un conocido del barrio para que les llevara unos cigarros para pasar el rato. Roberto no sabe qué hacer, y teme que los compañeros tomen represalias contra él y lo traten de manera diferente si no acepta su petición.

Reflexión:

Mediante este taller, buscamos que los estudiantes desarrollen un pensamiento crítico que favorezca la reflexión individual y grupal, logrando de esta manera llegar a acuerdos, manejar conflictos y desarrollar técnicas que generen soluciones adecuadas.

Ante una situación, existen diferentes alternativas de solución y cada persona tiene la capacidad para responder ante esta, de forma espontánea y creativa.

La acción creativa es determinante en la búsqueda de soluciones ingeniosas y variadas. El conflicto está presente en nuestras vidas, y aprender a manejarlos los transforma en una oportunidad de fortalecimiento, crecimiento y cambio.

Aprender a resolver situaciones y tomar decisiones, es crucial, este taller promueve la resolución de situaciones que se dan tanto a nivel familiar como personal, por lo tanto, proporcionará herramientas para ser aplicadas en otras situaciones que se les presenten.



<p>Nombre de la dinámica: BASES DE MI PROYECTO DE VIDA PERSONAL.</p>	<p>Noveno Grado</p>
<p>Competencia socioemocional: Toma de Decisiones</p>	
<p>Rasgos de competencia: Análisis de consecuencias</p>	<p>Objetivo: Conocer las expectativas que tienen los estudiantes respecto a su proyecto de vida.</p>
<p>Indicador: Comprende los saberes básicos para el diseño de su proyecto de vida.</p>	
<p>Términos claves:</p> <ul style="list-style-type: none"> » La expectativa resulta ser el sentimiento de esperanza, ilusión, que experimenta un individuo ante la posibilidad de poder lograr un objetivo o cualquier otro tipo de conquista en su vida. » Meta es aquello que una persona se esfuerza por conseguir. Las metas son importantes para el ser humano ya que motivan y guían sus actos. » Actitud: Disposición de la persona a responder de una manera determinada frente a una situación. Esta disposición puede ser positiva, negativa o indiferente. 	
<p>Materiales: hojas blancas, lápiz, cuadros diseñados.</p>	<p>Temporalidad: 30 minutos</p>

Desarrollo:

» Examino mis expectativas:

A mí alrededor puedo observar: ¿Cómo vivo? ¿Qué hay a mi alrededor? ¿Con qué recursos cuento?

Ahora evalúa que tan satisfecho te sientes respecto a los siguientes aspectos reorganizándolos, de mayor nivel de satisfacción a menor nivel de satisfacción, en la columna derecha. Siendo el 5 el mayor nivel de satisfacción y el 1 el de menor nivel de satisfacción:

ASPECTOS DE TU VIDA ACTUAL	NIVEL DE SATISFACCIÓN
Condiciones actuales de mi vivienda	
Alimentación que recibo	
Educación que recibo	
Mi rendimiento académico, actualmente	
Atención sanitaria a la que tengo acceso	
Actividades de esparcimiento a las que tengo acceso	
La calidad de relación con mi familia	
Auto concepto actual: Me siento cómodo (a) conmigo en este momento	
La calidad de relación con mis compañeros de clases	
La calidad de relación con mis profesores de la escuela	
Calidad de amigos (as) con las que cuento.	

» ¿Qué cosas debo hacer para mejorar, pero no puedo en este momento?

» ¿Qué cosas puedo hacer para empezar a mejorar en este momento?

» Elabora tres metas concretas que debas cumplir en un período máximo de 5 años:

» Fotografía de mi situación actual:

Para poder saber lo que deseas y cómo llegar hasta allá necesitas saber dónde te encuentras respecto a tus metas y responder a la pregunta, ¿quién soy ahora mismo? Cuando completes este cuadro te ayudará a conocer mejor estos aspectos:

Ejemplo: para ser mejor estudiante necesitas tener interés de estudiar y cumplir responsablemente con los deberes y asignaciones.

MIS CONOCIMIENTOS	Frase no asertiva (Estudiante 1)	Frase asertiva (Estudiante 2)

Reflexión:

Vuelve a examinar tus metas:

La importancia de fijarse metas, radica en el valor de seguir un objetivo para tener claro a donde se desea llegar. Las metas se fijan a corto, mediano y largo plazo, pero debemos tener presente que encontraremos dificultades y necesitamos establecer estrategias o medios adecuados para poder solucionarlo. Establecer metas a corto plazo te permite tener los pies en la tierra. Así que esfuérzate cada día y no te dejes vencer a pesar de que el camino no sea fácil.

Luego de analizar el camino que debes recorrer para llegar a tus metas piensa lo que estás dispuesto y lo que no para elaborar tus metas a corto y mediano plazo y plásmalo a través de un poster con un collage de imágenes (toma en cuenta todos los aspectos que evaluaste en el punto uno: ASPECTOS DE TU VIDA) y coloca una descripción breve de lo que hiciste.

INFOGRAFÍA

ACNUR, I. A. (23 de junio de 2020). <https://help.unhcr.org/panama/covid-19-2/avisos-importantes/>

Alvarez Gómez, m. (s.f.). TALLER RESISTENCIA A LA PRESION DE GRUPO. Obtenido de Presión grupal: <http://wgbis.ces.iisc.ernet.in/energy/HC270799/HDL/spanish/1h007s/1h007s07.htm>

Ana, A., & Gardey, J. (2010). Definiciones. De. Obtenido de <https://definicion.de/toma-de-decisiones/>

Ariel Fiszbein. (21 de mayo de 2020). PNUD Programa de las Naciones Unidas para el Desarrollo. Obtenido de <https://www.latinamerica.undp.org/content/rblac/es/home/blog/2020/-como-proteger-los-resultados-educativos-ante-la-crisis-del-covi.html>

Asociación Americana de Psicología. (2020). Asociación Americana de Psicología. Obtenido de Resiliencia para los adolescentes : <https://www.apa.org/centrodeapoyo/recuperacion>

Baeza Villarroel, J. (2008). Clínica de la Ansiedad. Psicólogos especialistas en el tratamiento de la ansiedad. Obtenido de Causas de la ansiedad: origen y mantenimiento: <https://clinicadeansiedad.com/problemas/introduccion/causas-de-la-ansiedad-origen-y-mantenimiento/>

bdigital.binal.ac.pa. (-- de Enero de 2002). libros_conveniorepanama1.pdf. Obtenido de file:///C:/Users/ACER/Downloads/libros_conveniorepanama1.pdf

Bisquerra, R., & Pérez Escoda, N. (2007). <http://www.ub.edu/>. Obtenido de <http://www.ub.edu/grop/wp-content/uploads/2014/03/Las-competencias-emocionales.pdf>

Clínica de la Ansiedad. (s.f.). Obtenido de Alimentación y Ansiedad: También podemos hacer algunos cambios en nuestros estilos de vida que pueden ayudarnos a mantener la ansiedad bajo control.

Como funciona que. (27 de 04 de 2020). comofuncionaque.com. Obtenido de <https://comofuncionaque.com/que-es-una-pandemia/>

Escudero, M. (s.f.). Centro Manuel Escudero - Psicología Clínica y Psiquiatría. Obtenido de ¿Qué es el duelo?: <https://www.manuelescudero.com/texto-de-videos-psicologia/que-es-el-duelo/>

Gallardo, P. C. (19 de junio de 2018). <https://www.psicologia-online.com>. Obtenido de <https://www.psicologia-online.com/teoria-de-la-inteligencia-emocional-de-daniel-goleman-resumen-y-test-3905.html>

Geo Enciclopedia . (27 de 04 de 2020). Huracán - Información y Características - Geografía. Obtenido de <https://www.geoenciclopedia.com/huracan/>

Geo Enciclopedia. (17 de 4 de 2020). <https://www.geoenciclopedia.com>. Obtenido de <https://www.geoenciclopedia.com/sequia/>

Geo Enciclopedia. (27 de 04 de 2020). Inundación - Información y Características - Geografía. Obtenido de <https://www.geoenciclopedia.com/inundacion>

Geo Enciclopedia. (17 de 04 de 2020). Tsunami - Información y Características - Geografía. Obtenido de <https://www.geoenciclopedia.com/tsunami>

GeoEnciclopedia. (17 de 4 de 2020). www.geoenciclopedia.com. Obtenido de <https://www.geoenciclopedia.com/terremoto/>

Ghebreyesus, Dr. Tedros Adhanom. (11 de MARZO de 2020). OMS. Organización Mundial de la Salud. Obtenido de <https://www.who.int/es/dg/speeches/detail/who-director-general-s-opening-remarks-at-the-media-briefing-on-covid-19---11-march-2020>

Hockenbury, H. &. (2007). Psicología de la Emocion el Proceso Emocioanl . Psicopedia.org.

Instituto Interamericano del niño, la niña y adolescentes . (23 de marzo de 2020). Instituto Interamericano del Niño, la Niña y Adolescentes. Obtenido de <http://novedades.iinadmin.com/covid-19-la-ninez-y-las-responsabilidades-adultas/>

Josephine Elia MD. (Febrero de 2017). <https://www.msmanuals.com/>. Obtenido de <https://www.msmanuals.com/es/professional/pediatr%C3%ADa/trastornos-mentales-en-ni%C3%B1os-y-adolescentes/trastornos-depresivos-en-ni%C3%B1os-y-adolescentes>

Linares , R. (Junio de 2020). Psicología y Felicidad. Obtenido de Resiliencia: Los 12 hábitos de las personas resilientes: <https://www.elpradopsicologos.es/blog/resiliencia-resilientes/>

Martinez, A. (2018). Que es Estado de Animo. Psicología en Positivo.

Medina, V. (18 de mayo de 2020). Guaiainfantil.com. Obtenido de Cómo desarrollar la resiliencia en los niños: <https://www.guaiainfantil.com/articulos/educacion/aprendizaje/como-desarrollar-la-resiliencia-en-los-ninos/>

Mentalhealth.org. (s.f.). <https://espanol.mentalhealth.org>. Obtenido de <https://espanol.mentalhealth.org/sintomas/trastornos-del-estado-de-animo/autolesion>

Ministerio de Desarrollo Social (MIDES). (30 de junio de 2004). www.mides.gob.pa. Obtenido de https://www.mides.gob.pa/wp-content/uploads/2014/09/informe_convencion_del_nino.pdf

Ministerio de Educación . (2020). Currículo Oficial Adaptado y Priorizado al Contexto en Situación de Emergencia. Panamá.

Ministerio de Educación. (2020). Obtenido de [http://www.meduca.gob.pa/sites/default/files/Plan%20de%20Accio%CC%81n%20%20de%20la%20Estrategia%20de%20MEDUCA%20para%20enfrentar%20el%20COVID-19-%20%20C2%ABLa%20Estrella%20de%20la%20Educacio%C%81n%20no%20se%20Detiene%20BB%20\(1\).pdf](http://www.meduca.gob.pa/sites/default/files/Plan%20de%20Accio%CC%81n%20%20de%20la%20Estrategia%20de%20MEDUCA%20para%20enfrentar%20el%20COVID-19-%20%20C2%ABLa%20Estrella%20de%20la%20Educacio%C%81n%20no%20se%20Detiene%20BB%20(1).pdf)

Ministerio de Educación de Perú. (2015). Guía Metodológica de Intervención del Currículum por la Emergencia en Instituciones Educativas. Lima, Perú.

Ministerio de Educación, Ecuador. (2016). Intervención del currículo de los niveles de educación inicial, básica y bachillerato en situaciones de emergencia y desastres. Fase de Soporte Socioemocional.

Guia para el docente. Quito, Ecuador: Graphus.

Ministerio de Educación de Ecuador. (2020). Intervención del Currículo de los Niveles de Educación Inicial, básica y bachillerato en situaciones de emergencia y desastres. Fase de Soporte socioemocional. Guía para el docente. Ecuador.

Ministerio de Educación, Panamá . (s.f.). Educaca Panamá. Mi Portal Educativo. (D. N. Bilingüe, Ed.) Obtenido de <http://www.educapanama.edu.pa/?q=articulos-educativos/hacia-una-educacion-enfocada-en-la-diversidad-e-interculturalidad-para-vivir-en>

Ministerio de Educación, Panamá. (s.f.). Educa Panamá. Mi Portal Educativo. (D. N. Especial, Ed.) Obtenido de <http://www.educapanama.edu.pa/?q=educasitio/educacion-especial/educacion-inclusiva-desafio-y-realidad-en-panama#:~:text=La%20educaci%C3%B3n%20inclusiva%20consiste%20en,nacional%20que%20garanticen%20oportunidades%20de>

Ministerio de Salud. (marzo de 2020). Guía de Atención Telefónica y/o virtual para los Equipos de Salud Mental. Panamá, Panamá, Panamá.

Navarro Macías, R. (28 de noviembre de 2019). Psicología Positiva. Obtenido de Cinco técnicas para manejar la ansiedad que también mejoran la memoria: <https://www.lavanguardia.com/vivo/psicologia/20191128/471765697819/tecnicas-manejar-ansiedad-mejorar-memoria.html>

Navarro, J. (Abril de 2009). DefiniciónABC TuDiccionario HechoFácil. Recuperado el 2 de Julio de 2020, de DefiniciónABC TuDiccionario HechoFácil: <https://www.definicionabc.com/social/conciencia-social.php>

OMS. (2005). Bioseguridad.

Organización de las Naciones Unidas para la Educación, I. C. (10 de JUNIO de 2020). UNESCO. Obtenido de <https://es.unesco.org/news/aprender-tiempos-covid-19>

Osasun Mentalaren Elkartea. (23 de marzo de 2020). <https://ome-aen.org/>. Obtenido de <https://ome-aen.org/guia-de-apoyo-psicosocial-durante-esta-epidemia-de-coronavirus/> plataforma de infancia. España. (26 de diciembre de 2017). www.plataformadeinfancia.org/. Obtenido de <http://plataformadeinfancia.org/derechos-de-infancia/30-aniversario-convencion-sobre-los-derechos-del-nino/>

Porta , V., Romero Retes , R., & Oliete Ramírez, E. (s.f.). Manifestaciones del Duelo. Obtenido de <http://www.seom.org/seomcms/images/stories/recursos/sociosyprofs/documentacion/manuales/duelo/duelo08.pdf>

Porto, J. P., & Gardey, A. (2009). Definicion de Impulso.

Pérez Porto , J., & Merino, M. (2016). Definciones. De. Obtenido de <https://definicion.de/consecuencia/>

Raffino, M. E. (25 de junio de 2020). Conceptos.e. Obtenido de <https://concepto.de/proyecto-de-vida/>

Red Interagencial para la Educación en Situaciones de Emergencia. (2010). Normas Mínimas para la Educacion:. Ney York: UNICEF.

Sabater, P. V. (29 de agosto de 2018). <https://lamenteesmaravillosa.com>. Obtenido de <https://lamenteesmaravillosa.com/daniel-goleman-teoria-la-inteligencia-emocional/>

Sánchez Cuevas , G. (10 de septiembre de 2019). La mente es maravillosa. Obtenido de Conoce qué es la resiliencia: <https://lamenteesmaravillosa.com/conoce-que-es-la-resiliencia/>

UNICEF. (20 de junio de 2020). www.unicef.org. Obtenido de <https://www.unicef.org/es/convencion-derechos-nino/explicacion-derechos-humanos>

wikipedia. (3 de junio de 2020). wikipedia enciclopedia libre. Obtenido de toma de decisiones: https://es.wikipedia.org/wiki/Toma_de_decisiones

wikipedia. (26 de junio de 2020). wikipedia enciclopedia libre. Obtenido de familia: <https://es.wikipedia.org/wiki/Familia>

wikipedia. (29 de junio de 2020). wikipedia enciclopedia libre. Obtenido de conflicto: <https://es.wikipedia.org/wiki/Conflicto>

Wikipedia. (s.f.). wikipedia. Obtenido de <https://es.wikipedia.org/wiki/Ansiedad>

wikipedia.org. (9 de 6 de 2020). es.wikipedia.org. Obtenido de <https://es.wikipedia.org/wiki/Guerra>

Yirda, A. (19 de diciembre de 2019). Concepto Definición. Obtenido de Sequia: <https://conceptodefinicion.de/sequia/#!/bounceback>

Zimmerman. (10 de enero de 2016). El proceso de autorregulación según Zimmerman.



REPÚBLICA DE PANAMÁ
— GOBIERNO NACIONAL —

MINISTERIO DE EDUCACIÓN