

**EDUCACIÓN**

SECRETARÍA DE EDUCACIÓN PÚBLICA



# HERRAMIENTAS DE ACOMPAÑAMIENTO SOCIOEMOCIONAL

AGOSTO 2021



CAJA DE  
HERRAMIENTAS

Subsecretaría de Educación Básica

**Secretaría de Educación Pública**

Delfina Gómez Álvarez

**Subsecretaría de Educación Básica**

Martha Velda Hernández Moreno

*Supervisión de contenidos*

Yossadara Franco Luna

*Revisión de contenidos*

Yossadara Franco Luna

*Análisis de contenidos*

Braulio González Vidaña

José Francisco Balderas Correa

José Luis Gutiérrez Espíndola

Miriam Zarahí Chávez Reyes

Ricardo Garduño Zárate

Yossadara Franco Luna

*Diseño y formación*

Andrea Sánchez Fragoso



**ISSSTE**  
**SALUD**

Documento revisado por la Dirección Normativa de Salud del ISSSTE



Durante la actualización de la *Estrategia Nacional para el Regreso Seguro a las Escuelas de Educación Básica* —que dio como resultado su segunda versión— se identificó la necesidad de dotar a los docentes de una caja de herramientas que les sirviera de apoyo para la elaboración del Plan de Atención. En respuesta a este interés se generaron una serie de documentos, este es uno de ellos.

La Secretaría de Educación Pública (SEP) y el Instituto de Seguridad y Servicios Sociales de los Trabajadores del Estado (ISSSTE) han realizado un trabajo conjunto para atender las situaciones socioemocionales de niños, niñas y adolescentes ocasionadas por los cambios a la forma de vida que ha implicado la pandemia de COVID-19. Este esfuerzo se ha concretado en dos documentos: *Herramientas de acompañamiento socioemocional* y *Guía de actividades de desarrollo socioemocional para el contexto escolar*. Esta última se complementa con el cuadernillo *Campañas de autocuidado* en el que se presenta la descripción de once campañas y un calendario para llevar a cabo cada una.

Estos documentos se vinculan para presentar, a las maestras y maestros, una serie de estrategias que les permitan acompañar los procesos educativos de sus alumnas y alumnos.

En *Herramientas de acompañamiento socioemocional* se presentan materiales y repositorios de actividades para el acercamiento socioemocional con las y los estudiantes. Con estas herramientas se podrá contar con más elementos, ideas e información que permitirán aprovechar las actividades descritas en la *Guía de actividades de desarrollo socioemocional para el contexto escolar*. Estas actividades se pueden realizar a lo largo de todo el ciclo escolar para fortalecer las habilidades de autocuidado, vida saludable y soporte emocional, que son fundamentales para el desarrollo y fortalecimiento de la resiliencia ante los estresores cotidianos en contextos de adversidad. Las actividades están adaptadas a cada nivel de educación básica.

Los otros documentos que forman parte de la caja de herramientas, derivadas de la *Estrategia* son:

1. *Herramientas Educativas para el Inicio, Permanencia y Egreso del Ciclo Escolar de las Niñas, Niños y Adolescentes de Educación Básica.* Hace una recopilación de herramientas para hacer frente a la pérdida de aprendizajes, el abandono escolar y el rezago. De esta manera, los docentes podrán tener un acercamiento con instrumentos que van desde ejercicios hasta repositorios de materiales didácticos para poder elegir los más apropiados.
2. *Herramientas didácticas para el aprendizaje a distancia.* Es resultado del trabajo conjunto entre la Secretaría de Educación Pública (SEP), la Subsecretaría de Educación Básica (SEB) y la Organización de Estados Iberoamericanos (OEI). En él se hace una revisión de los modelos o soluciones para el aprendizaje a distancia —aprendizaje en línea, televisión, radio y material impreso— para mostrar sus alcances y limitaciones a fin de ofrecer un panorama que permita, a las maestras y maestros, atender los problemas de aprendizaje de sus estudiantes considerando sus necesidades, contextos y problemas derivados de esta modalidad.
3. *Aprende en Casa: recursos para el aprendizaje en la modalidad mixta.* Se hace un recuento de las diferentes herramientas que esta Estrategia ofrece, así como su utilidad en la generación del plan de atención. Entre las ventajas que tiene hacer uso de ella está la disponibilidad de la programación para todo el ciclo escolar 2021-2022, la posibilidad de tener las fichas de cada clase en formato editable de todo el ciclo, así como el acceso a los videos de las clases transmitidas en el ciclo 2020-2021.

Es importante considerar la implementación de las medidas de bioseguridad y prevención de contagios al realizar las actividades sugeridas en los diversos materiales de la Caja de Herramientas.

# ÍNDICE

SIGLAS Y ACRÓNIMOS 8

INTRODUCCIÓN 9

## I. HERRAMIENTAS DE ACOMPAÑAMIENTO SOCIOEMOCIONAL 11

1.1 Importancia del acompañamiento socioemocional 11

1.2 Recomendación y acciones 12

1.3 Caja de herramientas 13

I. Programa Nacional de Convivencia Escolar (PNCE) 13

a) Cuaderno de Actividades para Alumnas y Alumnos 13

b) Guías para docentes 17

c) Infografías 25

d) Fichero. Promover la paz en y desde nuestra escuela 27

II. Seminario Virtual *La educación socioemocional, la participación infantil y adolescente y la cultura de la paz en las escuelas mexicanas* 29

III. Consejos para papá y mamá. Apoyo emocional para niños y niñas ante el COVID-19 32

IV. Herramientas de soporte socioemocional para la educación en contextos de emergencia 33

a) Herramientas para el colectivo 34

b) Herramientas para las familias 35

c) Herramientas para el aula 36

V. Guía de trabajo del Consejo Técnico Escolar quinta, sexta, séptima y octava sesión ordinaria. Ciclo 2020-2021 37

VI. Otros recursos 38

BIBLIOGRAFÍA 41

# SIGLAS Y ACRÓNIMOS

---

<b>BID</b>	Banco Interamericano de Desarrollo
<b>BM</b>	Banco Mundial
<b>LGE</b>	Ley General de Educación
<b>NEM</b>	Nueva Escuela Mexicana
<b>NNA</b>	Niñas, niños y adolescentes
<b>PNCE</b>	Programa Nacional de Convivencia Escolar
<b>SEP</b>	Secretaría de Educación Pública
<b>UNESCO</b>	Organización de las Naciones Unidas para la Educación, la Ciencia y la Cultura
<b>UNICEF</b>	Fondo de las Naciones Unidas para la Infancia

# INTRODUCCIÓN

---

Uno de los aspectos que ha cobrado mayor visibilidad en el contexto que vivimos por la contingencia sanitaria por el SARS Cov2 tiene que ver con el cuidado socioemocional de niñas, niños y adolescentes (NNA), sus familias, así como de las maestras y los maestros porque las emociones están vinculadas estrechamente con el aprendizaje.

En este sentido, es necesario fortalecer el desarrollo de habilidades socioemocionales para contribuir a que los integrantes de las comunidades escolares afronten las situaciones ocasionadas por los cambios a la forma de vida que ha implicado la pandemia de la COVID-19 y que pudieron originar enojo, tristeza, temor, angustia, ansiedad, depresión, frustración, apatía, falta de motivación, entre otras emociones y sentimientos.

Una de las sensaciones de pérdida más importantes, para NNA, es la carencia de espacios de interacción entre compañeros. Los estudiantes se extrañan y esto afecta su ánimo e interfiere en la experiencia de aprender. Por esta razón, es fundamental que las y los docentes desarrollen la empatía con sus estudiantes y —viceversa— que promuevan habilidades para identificar, comprender y regular las emociones con la finalidad de establecer relaciones interpersonales positivas y constructivas, así como favorecer los procesos de aprendizaje en el contexto actual.

El regreso a la escuela es imperativo para la educación, el desarrollo social, el bienestar físico y psicológico de la población infantil. No basta con hacer más seguras las escuelas es necesario adicionar estrategias de promoción de la salud sobresaltando las intervenciones a favor del desarrollo socioemocional.

Parte de esta tarea se le confiere a las escuelas porque brindan más que solo el aprendizaje académico, son un receptáculo de contención social en el que también se aprenden habilidades para la vida y otros factores protectores de la salud mental.

¿La escuela presencial es mejor? Sí lo es cuando pensamos en una ruta socioemocional para enfrentar la pandemia de manera resiliente y

generando mecanismos de adaptación mediante la formación en la práctica escolar a fin de que las nuevas generaciones estén capacitadas para saber vivir ante una pandemia que puso en jaque a la humanidad y que muy probablemente no será la última que enfrentaremos. Al trabajar juntos —las familias, las escuelas y las comunidades— podemos ayudar a garantizar que los estudiantes puedan regresar de manera segura a la escuela.

Somos diferentes desde que inició la pandemia, pero ahora debemos ser mejores a través de las nuevas generaciones, capaces de enfrentar con salud mental y resiliencia tiempos difíciles que, también, representan una gran oportunidad de aprendizaje.

# I. HERRAMIENTAS DE ACOMPAÑAMIENTO SOCIOEMOCIONAL

## 1.1. IMPORTANCIA DEL ACOMPAÑAMIENTO SOCIOEMOCIONAL

Uno de los aspectos que han cobrado mayor visibilidad en el contexto que vivimos por la contingencia sanitaria por el SARS Cov2, tiene que ver con el cuidado socioemocional de NNA, sus familias, así como de las maestras y los maestros, pues las emociones están vinculadas estrechamente con el aprendizaje. En este sentido, es necesario fortalecer el desarrollo de habilidades socioemocionales para contribuir a que los integrantes de las comunidades escolares afronten las situaciones ocasionadas por los cambios a la forma de vida que ha implicado la pandemia de la COVID-19 y que pudieron originar enojo, tristeza, temor, angustia, ansiedad, depresión, frustración, apatía, falta de motivación, entre otras emociones y sentimientos.

Una de las sensaciones importantes de pérdida para NNA, es la carencia de espacios de interacción entre compañeros. Los estudiantes se extrañan, y esto afecta su ánimo e interfiere en la experiencia de aprender.

Por esta razón, es fundamental que las y los docentes desarrollen la empatía con sus estudiantes y viceversa, y que promuevan habilidades para identificar, comprender y regular las emociones, con la finalidad de establecer relaciones interpersonales positivas y constructivas, así como favorecer los procesos de aprendizaje en el contexto actual<sup>1</sup>.

---

<sup>1</sup> García, J. “La educación emocional, su importancia en el proceso de aprendizaje” en *Revista Educación*, 2012, 36(1), 1-24. Disponible en: <https://www.redalyc.org/pdf/440/44023984007.pdf>

## 1.2. RECOMENDACIÓN Y ACCIONES

- Reforzar los vínculos de buen trato. Es importante considerar que el aprendizaje se da en contextos de sana convivencia escolar, en donde es posible potenciar lazos de respeto, cuidado, cercanía y motivación. Es necesario fortalecer los entornos escolares seguros
- Promover la participación infantil y adolescente. Si en condiciones normales el actuar de las y los estudiantes en todo el proceso educativo es fundamental, en situación de crisis esto se hace más necesario
- Priorizar el desarrollo de experiencias de aprendizaje que apunten a mantener una sensación de bienestar afectivo, que activen el potencial de resiliencia de las y los estudiantes
- Integrar la dimensión socioemocional en la dinámica de la clase, como parte de la experiencia de aprendizaje, en la idea de enseñanza para la vida, lo cual se hace más visible en el contexto de crisis.
- Diseñar, a partir de lo que saben sobre los retos que enfrentan sus alumnas y alumnos, una estrategia que incorpore acciones para favorecer la gestión de emociones en los integrantes de la comunidad escolar
- Fortalecer la empatía con las y los alumnos así como con sus familias, entre los estudiantes entre sí, entre los miembros del colectivo y de las familias hacia los docentes y orientar a las familias sobre cómo favorecer ambientes socioemocionales propicios para el aprendizaje<sup>2</sup>
- Abrir canales de comunicación permanentes y continuos permite a los y las profesoras reconocer en qué disposición emocional están los estudiantes para este encuentro y acompañarlos en el camino de restablecer la confianza en sí mismos, en los demás y en un regreso seguro a las aulas
- Adoptar una actitud de escucha activa y empática hacia nuestros estudiantes, procurando un momento de encuentro y conexión.

<sup>2</sup> Secretaría de Educativa Pública (SEP), *Guía de trabajo. Quinta sesión ordinaria de los Consejos Técnicos Escolares*, 2021. Disponible en: <https://educacionbasica.sep.gob.mx/multimedia/RSC/BASICA/Documento/202102/202102-RSC-Ke7rDRrmXK-GUAPPSQUINTASESINORDINARIACTEFEB-2021.pdf>

Se podría iniciar la clase preguntándoles a las y los alumnos cómo llegan, y cerrar preguntándoles cómo se van

- Fortalecer la confianza en el vínculo profesor-estudiante, permitir que el alumno atraviese las barreras del temor y la desconfianza



## 1.3. CAJA DE HERRAMIENTAS

### I. Programa Nacional de Convivencia Escolar (PNCE)

El PNCE es una estrategia preventiva y formativa que contribuye a propiciar ambientes de convivencia armónicos, inclusivos y pacíficos que incidan en la enseñanza y el aprendizaje a través de una serie de materiales digitales. Su intención es que NNA desarrollen habilidades socioemocionales, en beneficio de su crecimiento integral.

Consiste en una serie de materiales que ayudarán en la labor de promover el fortalecimiento de la autoestima, la identificación y manejo de emociones, la convivencia inclusiva, el respeto a las reglas, la resolución pacífica de conflictos, así como la valoración de la familia como factor protector en el desarrollo de las y los alumnos. Los materiales del PNCE pueden ubicarse en el portal del propio programa.



Disponible en:

[https://dggeyet.sep.gob.mx/pnce\\_materiales/](https://dggeyet.sep.gob.mx/pnce_materiales/)

El programa contiene cinco tipos de materiales, mismos que se pueden encontrar en el portal del PNCE: Cuaderno de actividades para alumnas y alumnos, guía para docentes, infografías además del fichero para promover la paz en y desde nuestra escuela. En los siguientes apartados se detalla cada uno de ellos.

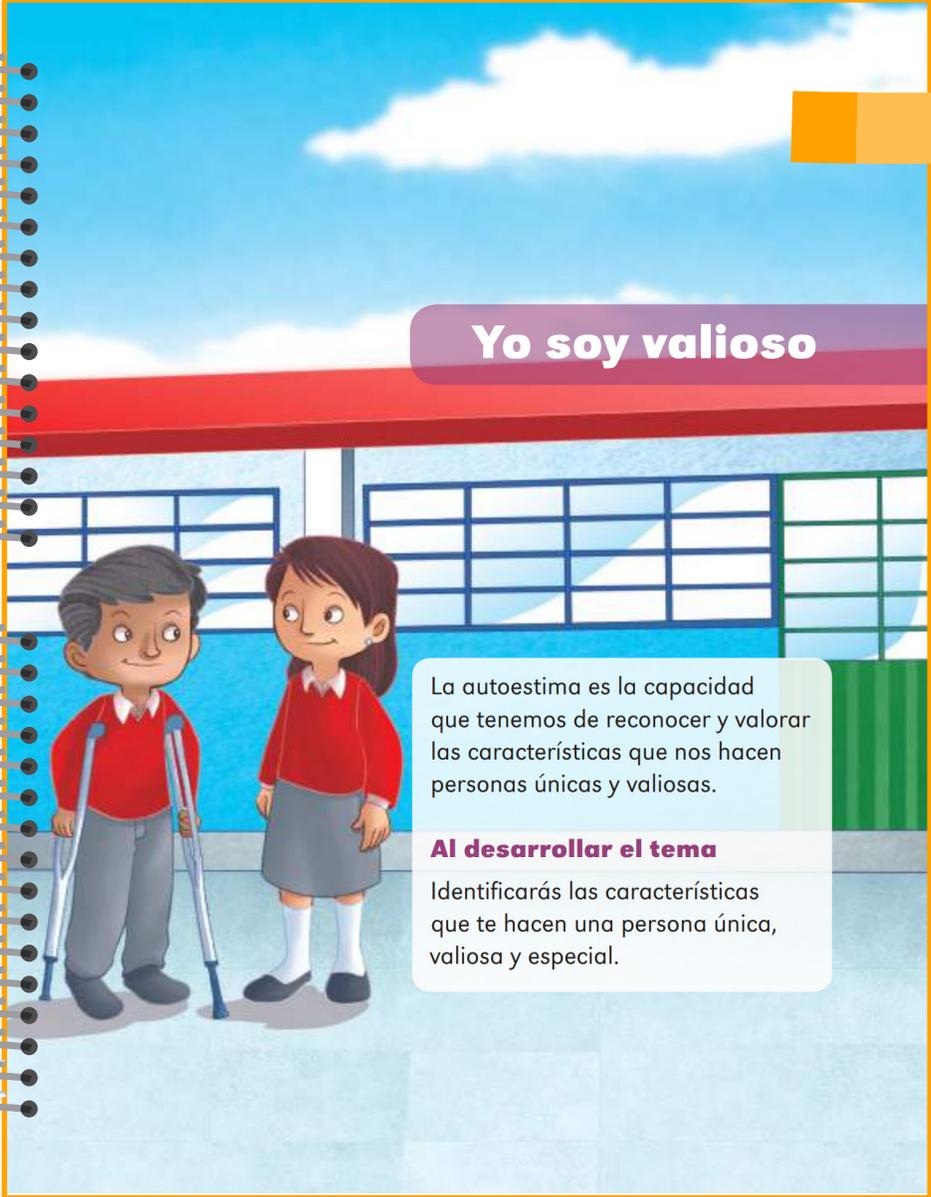
#### a) Cuaderno de actividades para alumnas y alumnos

Este material ha sido elaborado especialmente para las y los alumnos desde tercer grado de preescolar hasta el sexto grado de primaria. En él se encuentran actividades que les ayudarán a conocerse mejor, a cuidarse y



protegerse, así como a regular sus emociones en las diferentes situaciones que puedan enfrentar en distintos contextos. Las actividades están diseñadas para proteger su integridad personal y cuidar en todo momento sus derechos.

Las actividades están diseñadas para que las y los alumnos se reconozcan como personas únicas, con los mismos derechos, capaces de construir ambientes de convivencia armónicos, inclusivos y pacíficos para el logro de su óptimo desarrollo. Enseguida se muestra el ejemplo de una actividad sobre Vida Saludable para primer grado de primaria.



## Yo soy valioso

La autoestima es la capacidad que tenemos de reconocer y valorar las características que nos hacen personas únicas y valiosas.

**Al desarrollar el tema**  
Identificarás las características que te hacen una persona única, valiosa y especial.

## Sesión 1

### ► ¿Cómo soy?

#### Describirás las características físicas que te hacen único

Todas las personas somos diferentes y cada una tenemos **características** que nos hacen únicas, como el tamaño de nuestro cuerpo u orejas, el tono de piel, el color de cabello, entre otras. Lo importante es que valores que eres único y especial, independientemente de cómo eres, actúas, dónde vives, tu lenguaje, entre otros.

#### Característica.

Cualidad de una persona que la distingue de las demás.



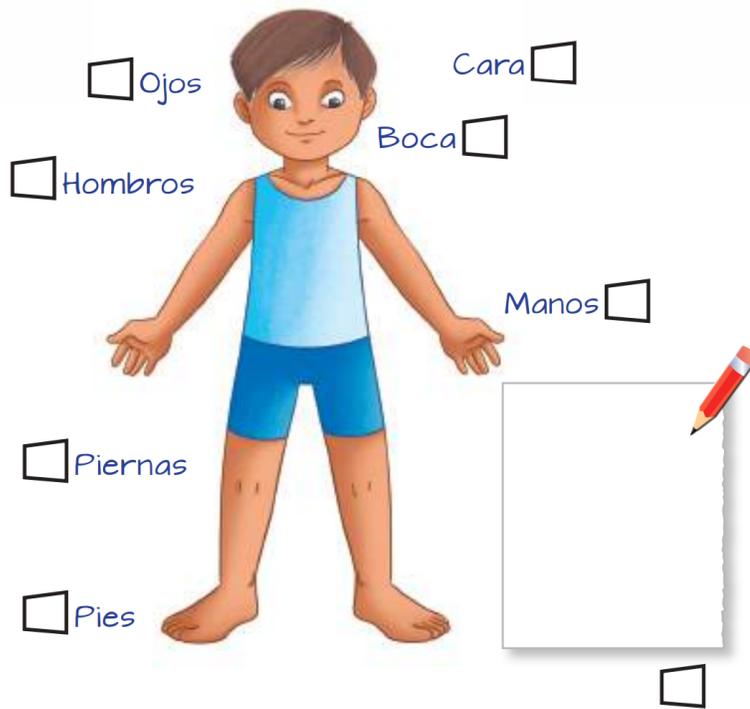
### En sus marcas, listos... ¡Iniciamos!

1. Haz un dibujo de ti, incluye todas las partes de tu cuerpo, como ojos, cejas, dedos, entre otras.



### ¡Manos a la obra!

1. Marca con una palomita (✓) lo que más te gusta de tu cuerpo. Dibuja en el espacio en blanco otra parte de tu cuerpo que te guste y no esté.



2. Comparte tus respuestas con tus compañeros de grupo y comenta por qué te gustan esas partes de tu cuerpo. Por ejemplo:
  - Lo que más me gusta de mi cuerpo es...
  - Me gusta porque...
3. Platica con tus compañeros por qué es importante el cuerpo.

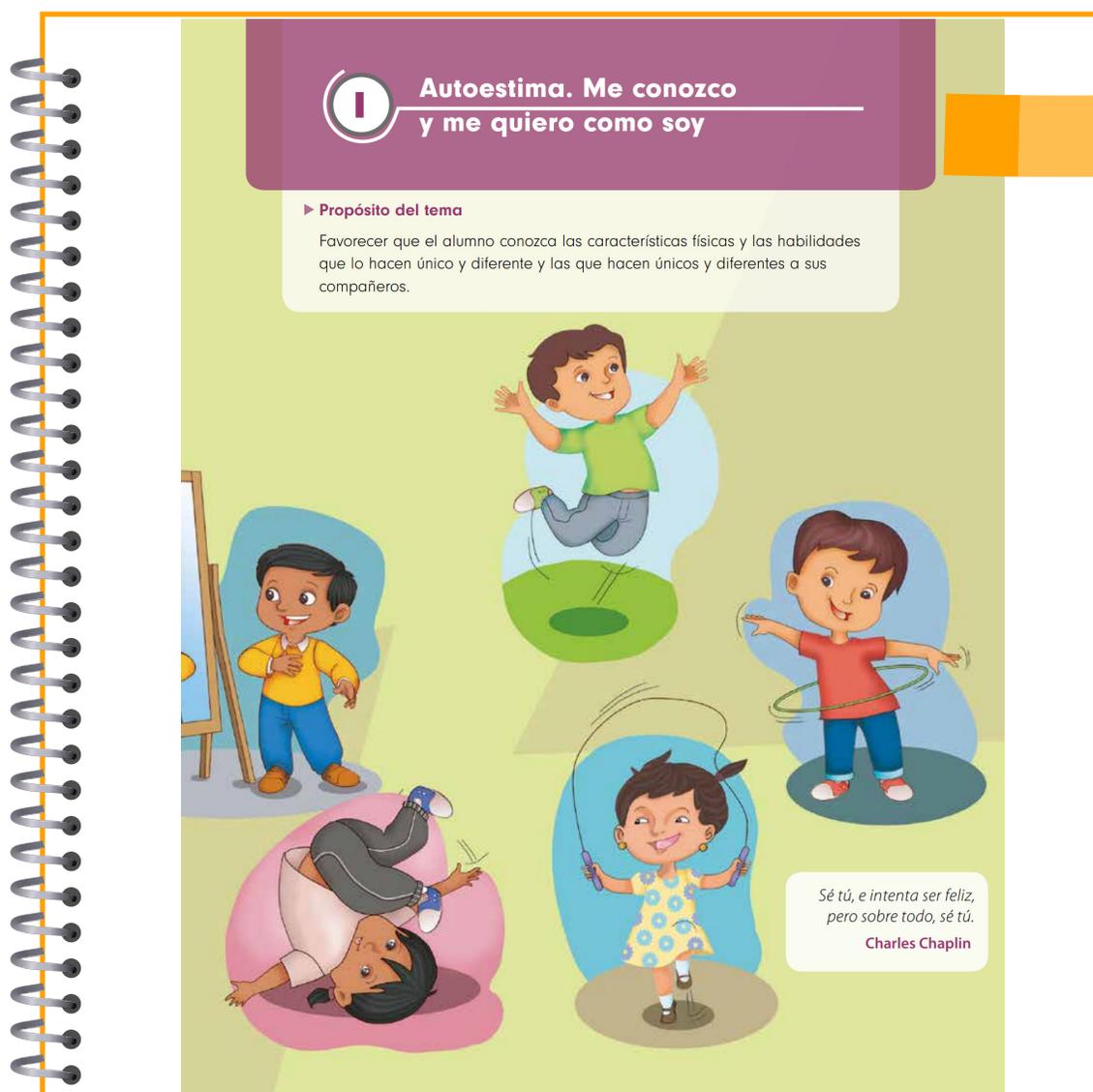
Disponible en:

[https://dggeyet.sep.gob.mx/pnce\\_materiales/](https://dggeyet.sep.gob.mx/pnce_materiales/)

## b) Guías para Docentes

Este material consta de tres guías de acuerdo al grado escolar. La primera está elaborada para docentes de tercer grado de preescolar, la segunda para los seis grados de educación primaria y la última para los tres grados de educación secundaria.

- I. La guía para docentes de preescolar les permite elaborar propuestas creativas de implementación que generen aprendizajes significativos a favor de una cultura de paz y la construcción de una convivencia libre de violencia, respetuosa de los derechos humanos y con perspectiva de género.



**I** Autoestima. Me conozco y me quiero como soy

► **Propósito del tema**

Favorecer que el alumno conozca las características físicas y las habilidades que lo hacen único y diferente y las que hacen únicos y diferentes a sus compañeros.

Sé tú, e intenta ser feliz, pero sobre todo, sé tú.  
Charles Chaplin

The page features a purple header with the title 'I Autoestima. Me conozco y me quiero como soy'. Below the header is a white box containing the 'Propósito del tema' (Purpose of the topic). The main content area is a light green background with several circular illustrations of children: a boy in a green shirt jumping, a boy in a yellow shirt standing by an easel, a boy in a red shirt hula hooping, a girl in a yellow dress jumping rope, and a girl in a pink shirt performing a handstand. A quote by Charles Chaplin is in a white box at the bottom right.

## Sesión 1

### ► Así es mi cuerpo

El alumno nombrará las partes de su cuerpo que más le gustan.

#### Infórmate

La autoestima es la valoración que cada persona tiene de sí misma, de sus capacidades y rasgos físicos; implica reconocer las habilidades y limitaciones, así como los aspectos personales (físicos y emocionales) y de pensamiento (actitud y motivación).

Los niños en esta etapa empiezan a formar un concepto de ellos y a dar importancia a la manera en que los amigos, compañeros de escuela y personas adultas los ven. Por ello, es vital que la autoestima positiva se desarrolle a partir de la imagen y percepción que tienen de sí mismos para que los lleve a apreciarse, valorarse, aceptarse y reconocerse como persona única y valiosa, además a potencializar sus habilidades y la seguridad personal. La autoestima baja, en cambio, puede propiciar constantes sentimientos de frustración.

Por esta razón, es fundamental considerar que la autoestima evoluciona y se puede mejorar.

Tome en cuenta que en la sociedad es común considerar como positiva la normalización de un estándar de condiciones físicas e intelectuales y se descalifica aquello que sale de ésta. Por lo tanto, es posible que los alumnos y padres muestren rechazo a la discapacidad y que no acepten la diferencia o que un alumno con barreras para el aprendizaje se vea a sí mismo como poco valioso y tenga problemas con su autoestima.

#### Material de trabajo

- Cuaderno de actividades para el alumno
- Lápiz
- Lápices de colores
- Crayones
- Tijeras
- Pegamento
- Material para decoración
- Espejo de cuerpo entero



#### En sus marcas, listos... ¡Iniciamos!

- Es importante que dé a los alumnos una pequeña introducción de los temas que verán en el *Cuaderno de actividades para el alumno*.
- Se recomienda que al inicio de la actividad explique el significado de autoestima y las acciones que van a desarrollar para favorecerla. Por ejemplo: reconocer, valorar y respetar las características físicas, las ideas, las opiniones, los gustos, los pensamientos y las emociones de las personas.

- Explique que todas las personas son importantes por ser seres humanos, independientemente de la apariencia física; que dichas características son parte de cada uno de nosotros y nos hacen únicos y valiosos.
- Comente a los alumnos sobre la importancia de valorarse y aceptarse como son. No sólo por sus rasgos físicos y apariencia sino por sus habilidades, gustos, personalidad e intereses.
- Pregunte a los alumnos cuántas veces al día se miran al espejo y qué ven cuando se reflejan en él.
- Coloque el espejo de cuerpo entero sobre la pared, y frente a los niños. Sujételo para prevenir algún accidente.
- Pida a cada niño que se observe y comente qué es lo que más le gusta de su cuerpo cuando se mira al espejo.



### ¡Manos a la obra!

- Pida a los alumnos que desprendan la hoja del anexo 1 de su *Cuaderno de actividades para el alumno*.
- Solicite que dibujen las partes de su cuerpo y encierren en un círculo las que más les gustan. Que coloreen o decoren su dibujo.



### Colorín colorado... ¡Hemos terminado!

- Forme un círculo con sus alumnos y solicite que compartan sus dibujos.
- Pida que peguen su dibujo en un lugar especial de su casa para que vean lo que más les gusta de ellos.
- Invite a los alumnos a decir algo que les agrade sobre un compañero, que ayude a la valoración y el reconocimiento de la diferencia, como una característica física o de su forma de ser.
- Cierre la sesión haciendo énfasis sobre la importancia de reconocer e identificar las partes del cuerpo que más les agradan.

GUÍA PARA

Disponible en:

[https://dggeyet.sep.gob.mx/pnce\\_materiales/](https://dggeyet.sep.gob.mx/pnce_materiales/)

- II. La guía para docentes de educación primaria se elaboró con el fin de apoyar, a los estudiantes, en la creación de un clima de convivencia pacífico, incluyente y democrático en los salones de clase mediante el uso de los cuadernos de actividades del alumno. Este manual ofrece la explicación de los ejes temáticos del Programa, la descripción de la estructura del material para el alumno y sus propósitos. Cuenta, también, con información de utilidad en la labor de promover, entre el alumnado, el fortalecimiento de la autoestima, el manejo de las emociones de manera respetuosa, el aprecio por la diversidad, el respeto a las reglas, el establecimiento de acuerdos, la resolución pacífica de conflictos y la convivencia armónica en las familias. A continuación, se presenta un ejemplo de este material.

**Sesión 2**

► Lo que sé hacer

Distinguirás las habilidades que tienes y te hacen especial

**Autoestima.**  
Valoración que hacemos de nosotros mismos.

Una habilidad es la facilidad que tiene una persona para realizar una actividad. Reconocer lo que sabemos hacer y nuestros talentos, como vestarnos solos, leer, escribir, colaborar en casa o mantener el equilibrio en un pie, permite que se fortalezca nuestra **autoestima**.

**En sus marcas, listos... ¡Iniciamos!**

1. Forma un círculo con tus compañeros. Pon atención a la instrucción del maestro para el juego de la pelota.
2. Nombra las cosas que puedes hacer, como chiflar, bailar, montar a caballo, andar en bicicleta, entre otras, cuando te lancen la pelota.

CUADERNO DE ACTIVIDADES PARA EL ALUMNO
13



## ¡Manos a la obra!

1. Dibuja la habilidad que puedes realizar.

*¡Yo puedo hacer algo especial!*





### Colorín colorado... ¡Hemos terminado!

1. Muestra tu dibujo y explica a tus compañeros por qué eres especial.

Por turnos, cada uno dirá:

- Las habilidades que tengo son...
- Estas habilidades me hacen especial porque...



### ¿Qué aprendí? «.....»

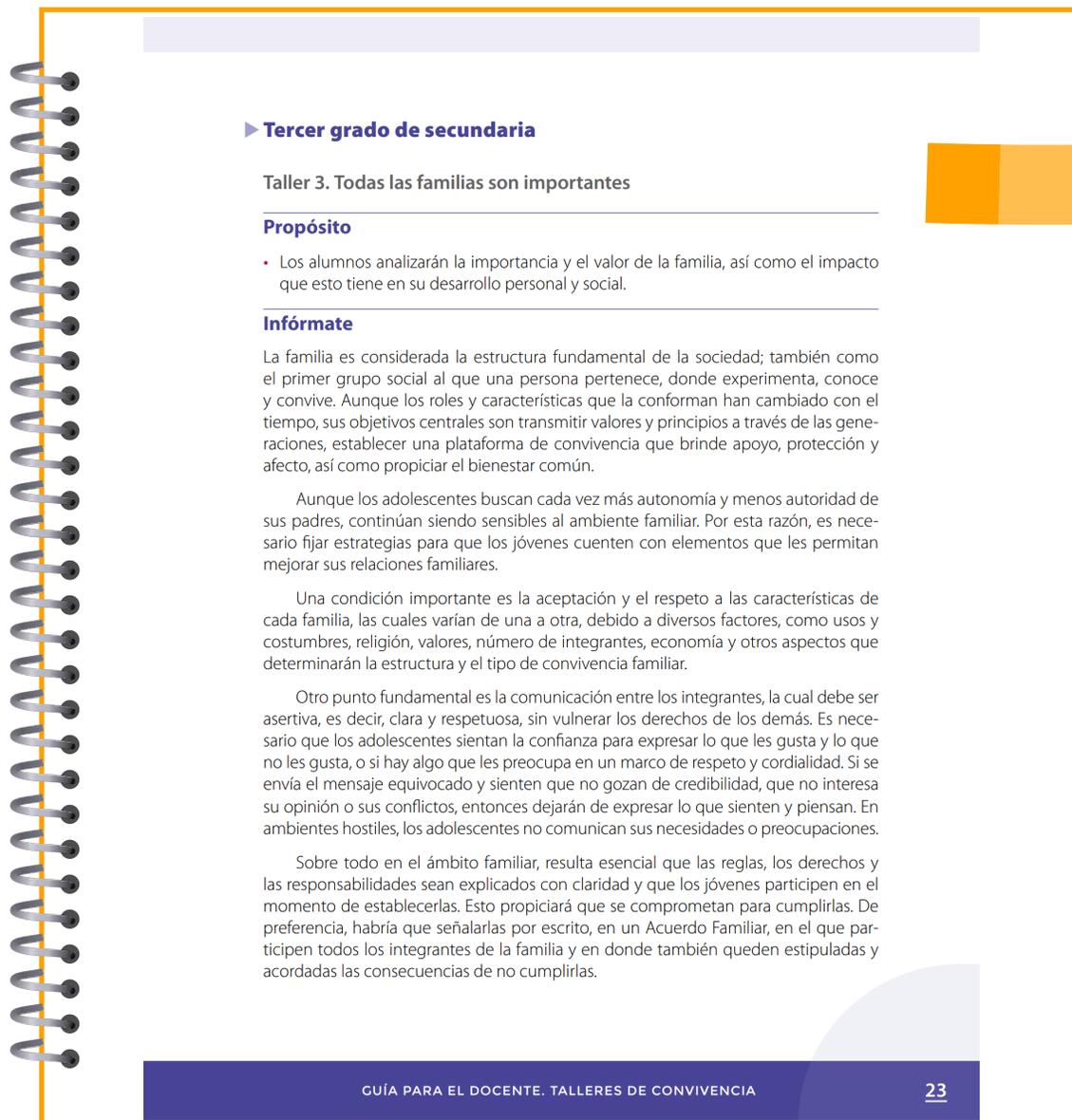
Marca con una palomita (✓) lo que aprendiste en esta sesión y explica brevemente por qué.

Aprendí que...	Sí	No	¿Por qué?
Cada persona tiene habilidades diferentes.			
Tengo habilidades que me hacen especial.			

Disponible en:

[https://dggeyet.sep.gob.mx/pnce\\_materiales/](https://dggeyet.sep.gob.mx/pnce_materiales/)

III. Los docentes de educación secundaria encontrarán la guía para realizar tres talleres de convivencia que permitan a los jóvenes reflexionar sobre su autoestima, la regulación emocional, el diálogo, las reglas y los acuerdos, así como sobre el papel fundamental de la familia en su desarrollo emocional, físico y académico. La realización de los talleres y la elaboración de proyectos de trabajo están encaminados a fortalecer la convivencia y una comunicación respetuosa entre docentes así como entre las y los alumnos. A continuación, se presenta un ejemplo de este material.



**► Tercer grado de secundaria**

**Taller 3. Todas las familias son importantes**

---

**Propósito**

- Los alumnos analizarán la importancia y el valor de la familia, así como el impacto que esto tiene en su desarrollo personal y social.

---

**Infórmate**

La familia es considerada la estructura fundamental de la sociedad; también como el primer grupo social al que una persona pertenece, donde experimenta, conoce y convive. Aunque los roles y características que la conforman han cambiado con el tiempo, sus objetivos centrales son transmitir valores y principios a través de las generaciones, establecer una plataforma de convivencia que brinde apoyo, protección y afecto, así como propiciar el bienestar común.

Aunque los adolescentes buscan cada vez más autonomía y menos autoridad de sus padres, continúan siendo sensibles al ambiente familiar. Por esta razón, es necesario fijar estrategias para que los jóvenes cuenten con elementos que les permitan mejorar sus relaciones familiares.

Una condición importante es la aceptación y el respeto a las características de cada familia, las cuales varían de una a otra, debido a diversos factores, como usos y costumbres, religión, valores, número de integrantes, economía y otros aspectos que determinarán la estructura y el tipo de convivencia familiar.

Otro punto fundamental es la comunicación entre los integrantes, la cual debe ser asertiva, es decir, clara y respetuosa, sin vulnerar los derechos de los demás. Es necesario que los adolescentes sientan la confianza para expresar lo que les gusta y lo que no les gusta, o si hay algo que les preocupa en un marco de respeto y cordialidad. Si se envía el mensaje equivocado y sienten que no gozan de credibilidad, que no interesa su opinión o sus conflictos, entonces dejarán de expresar lo que sienten y piensan. En ambientes hostiles, los adolescentes no comunican sus necesidades o preocupaciones.

Sobre todo en el ámbito familiar, resulta esencial que las reglas, los derechos y las responsabilidades sean explicados con claridad y que los jóvenes participen en el momento de establecerlas. Esto propiciará que se comprometan para cumplirlas. De preferencia, habría que señalarlas por escrito, en un Acuerdo Familiar, en el que participen todos los integrantes de la familia y en donde también queden estipuladas y acordadas las consecuencias de no cumplirlas.

GUÍA PARA EL DOCENTE. TALLERES DE CONVIVENCIA **23**

También es primordial fomentar las relaciones de afinidad en la familia, pues como señala Reeve:

"...la afinidad es la necesidad de establecer vínculos emocionales con otras personas y reflejar el deseo de estar emocionalmente conectado e interpersonalmente involucrado en relaciones cálidas... lo que buscan las personas dentro de las relaciones que satisfagan esta necesidad, es la oportunidad de relacionar su intimidad de manera auténtica con otras personas en una forma afectuosa y significativa emocionalmente".<sup>4</sup>

### Fase 1. Investigación sobre el tema y definición del proyecto de trabajo

Duración: cuatro sesiones de 50 minutos cada una.

#### Sesión 1. Lluvia de ideas

**Propósito de la sesión:** Los alumnos reconocerán la importancia de la familia en su desarrollo personal y social.

Será necesario llevar una bitácora del desarrollo del proyecto y nombrar a un alumno como relator (se sugiere que sea voluntario) para que registre las ideas, actividades y conclusiones de cada sesión.

Para abrir esta sesión se propone una lluvia de ideas, ya que se busca enlazar las distintas nociones que un grupo tiene de una palabra o concepto determinado.

La frase eje es: "Si digo la palabra..., ¿en qué piensas?".

Por medio de esta actividad se harán preguntas que acerquen a los alumnos a un panorama general sobre la importancia de la familia en su desarrollo personal y social. El procedimiento se describe a continuación:

- La actividad se realizará en cinco rondas, una para cada palabra clave: diversidad, equidad, apoyo, empatía y afecto.
- Indique a los alumnos que complementen la oración "Si digo la palabra..., ¿en qué piensas?", sin analizar la respuesta; es decir, que digan lo primero que les venga a la mente.
- Escriba las respuestas en el pizarrón para que los estudiantes obtengan un panorama general sobre los conceptos sugeridos.
- Apoye al grupo para precisar las definiciones. Por ejemplo:  
Equidad. Trato justo y proporcional para cualquiera de las partes en una situación determinada.

<sup>4</sup> Reeve, Jhon Marshal. *Motivación y emoción*, 2010.

### c) Infografías

Las infografías abordan temas relevantes para la comunidad escolar entre los que destacan los siguientes: Manejo de crisis y buen trato para la recuperación emocional en contextos de emergencias, entornos escolares seguros, cultura de paz en las escuelas, participación infantil y adolescente, así como acciones para el regreso a la escuela entre otras. A continuación, se presentan algunos ejemplos.

**Programa Nacional de Convivencia Escolar**

**ENTORNOS ESCOLARES SEGUROS**

Se impulsan valores y acciones orientadas al bienestar emocional y la seguridad física de las niñas, niños y adolescentes para crear ambientes favorables a la enseñanza.

<https://www.gob.mx/escuelalibredeacoso>

Respetar los derechos humanos

Participación de las niñas, niños y adolescentes

Desarrollo de habilidades para la vida

Reducir riesgos y construir factores de protección

Optimizar recursos para prevenir violencia en el entorno

Fomentar la educación inclusiva

Detectar, atender y canalizar casos de violencia

Desarrollo profesional docente

Fortalecer la cultura de prevención de riesgos

Crear normas y pautas de convivencia

\*Este programa es público, ajeno a cualquier partido político. Queda prohibido el uso para fines distintos a los establecidos en el programa\*

**GOBIERNO DE MÉXICO** | **EDUCACIÓN**  
SECRETARÍA DE EDUCACIÓN PÚBLICA

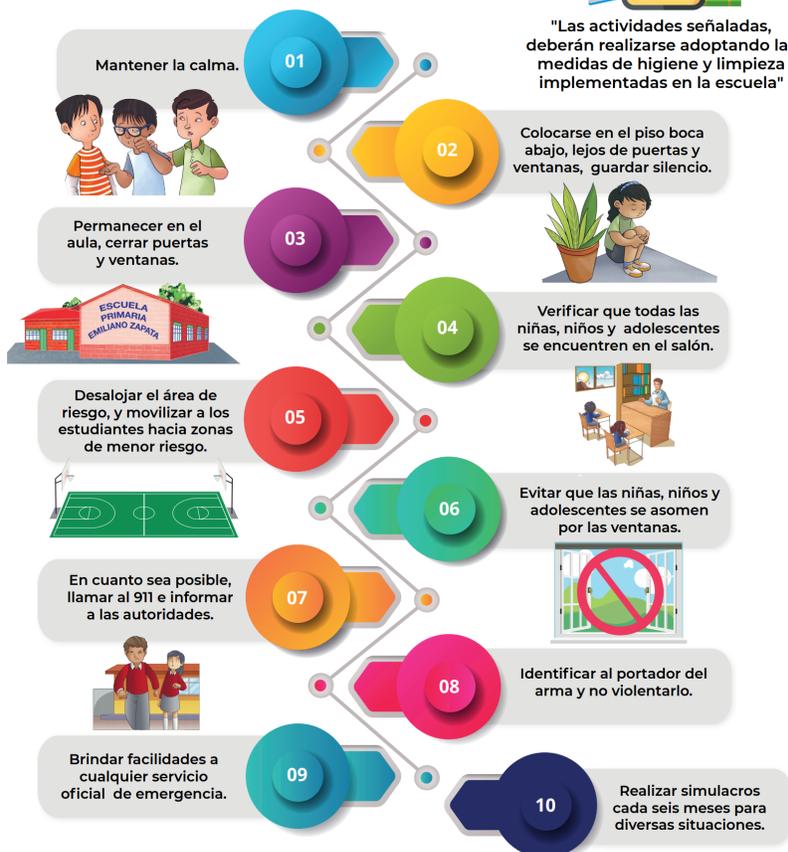
Subsecretaría de Educación Básica  
Dirección General de Desarrollo de la Gestión Educativa

f t i g y o g o b . m x / s e p

## Actuación ante la presencia de armas de fuego o arma blanca durante la jornada escolar



"Las actividades señaladas, deberán realizarse adoptando las medidas de higiene y limpieza implementadas en la escuela"



\*Este programa es público, ajeno a cualquier partido político. Queda prohibido el uso para fines distintos a los establecidos en el programa\*

## Ante el coronavirus COVID-19, ¡todos podemos ayudar!

Para prevenir el contagio en el trabajo, atiende a las siguientes indicaciones:

Usa el cubrebocas correctamente y en todo momento durante tu permanencia en oficinas, almacenes, bodegas e instalaciones de la Secretaría de Educación Pública. ¡No lo olvides, es obligatorio portarlo!

Lava frecuentemente tus manos con agua y jabón.

Utiliza constantemente el gel antibacterial.

Permite la toma de temperatura en la frente o cuello al ingresar a las instalaciones de la SEP.

Es obligatorio que uses tu gafete en todo momento mientras permanezcas dentro de las instalaciones de la SEP.

¡Si te cuidas tú, nos cuidamos todos!

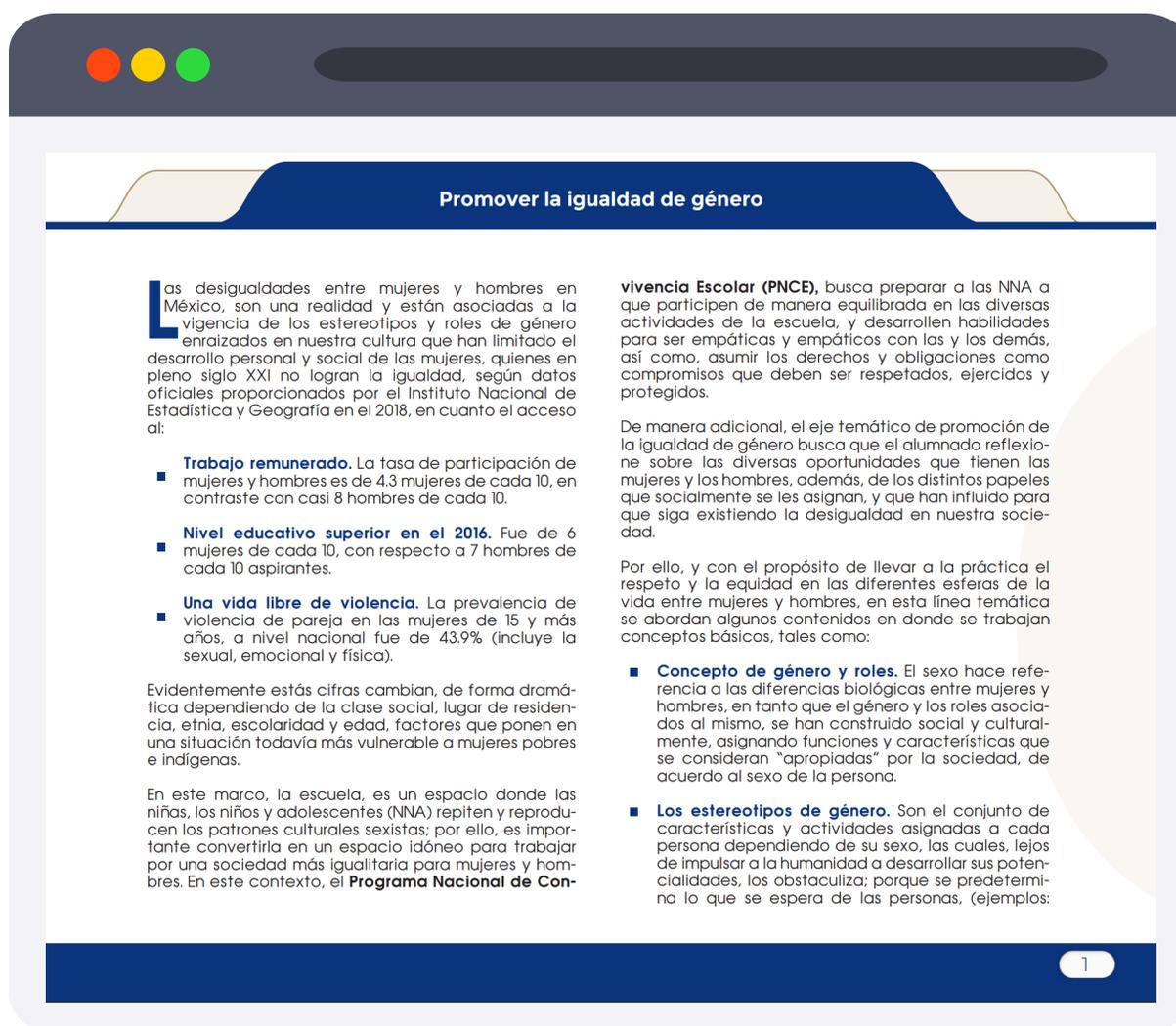


Disponible en:

[https://dggeyet.sep.gob.mx/pnce\\_materiales/](https://dggeyet.sep.gob.mx/pnce_materiales/)

#### d) Fichero. Promover la cultura de paz en y desde nuestra escuela.

Incluye una lista de las fichas, para todos los niveles de educación básica, en donde se presentan diferentes temas y una propuesta didáctica para abordarlos. Las líneas temáticas: Desarrollo de competencias socioemocionales y desarrollo de habilidades para la vida son útiles para identificar actividades concretas que favorezcan las competencias socioemocionales con las y los alumnos, docentes y familias. A continuación se presenta un ejemplo de estas fichas.



The image shows a digital document interface with a dark blue header containing the title "Promover la igualdad de género". The main content area is white with a light blue border. It contains several paragraphs and bulleted lists. On the right side of the page, there is a vertical column of yellow dots. At the bottom right of the document frame, there is a small white circle containing the number "1".

### Promover la igualdad de género

Las desigualdades entre mujeres y hombres en México, son una realidad y están asociadas a la vigencia de los estereotipos y roles de género enraizados en nuestra cultura que han limitado el desarrollo personal y social de las mujeres, quienes en pleno siglo XXI no logran la igualdad, según datos oficiales proporcionados por el Instituto Nacional de Estadística y Geografía en el 2018, en cuanto el acceso al:

- **Trabajo remunerado.** La tasa de participación de mujeres y hombres es de 4.3 mujeres de cada 10, en contraste con casi 8 hombres de cada 10.
- **Nivel educativo superior en el 2016.** Fue de 6 mujeres de cada 10, con respecto a 7 hombres de cada 10 aspirantes.
- **Una vida libre de violencia.** La prevalencia de violencia de pareja en las mujeres de 15 y más años, a nivel nacional fue de 43.9% (incluye la sexual, emocional y física).

Evidentemente estas cifras cambian, de forma dramática dependiendo de la clase social, lugar de residencia, etnia, escolaridad y edad, factores que ponen en una situación todavía más vulnerable a mujeres pobres e indígenas.

En este marco, la escuela, es un espacio donde las niñas, los niños y adolescentes (NNA) repiten y reproducen los patrones culturales sexistas; por ello, es importante convertirla en un espacio idóneo para trabajar por una sociedad más igualitaria para mujeres y hombres. En este contexto, el **Programa Nacional de Con-**

**vivencia Escolar (PNCE)**, busca preparar a las NNA a que participen de manera equilibrada en las diversas actividades de la escuela, y desarrollen habilidades para ser empáticas y empáticos con las y los demás, así como, asumir los derechos y obligaciones como compromisos que deben ser respetados, ejercidos y protegidos.

De manera adicional, el eje temático de promoción de la igualdad de género busca que el alumnado reflexione sobre las diversas oportunidades que tienen las mujeres y los hombres, además, de los distintos papeles que socialmente se les asignan, y que han influido para que siga existiendo la desigualdad en nuestra sociedad.

Por ello, y con el propósito de llevar a la práctica el respeto y la equidad en las diferentes esferas de la vida entre mujeres y hombres, en esta línea temática se abordan algunos contenidos en donde se trabajan conceptos básicos, tales como:

- **Concepto de género y roles.** El sexo hace referencia a las diferencias biológicas entre mujeres y hombres, en tanto que el género y los roles asociados al mismo, se han construido social y culturalmente, asignando funciones y características que se consideran "apropiadas" por la sociedad, de acuerdo al sexo de la persona.
- **Los estereotipos de género.** Son el conjunto de características y actividades asignadas a cada persona dependiendo de su sexo, las cuales, lejos de impulsar a la humanidad a desarrollar sus potencialidades, los obstaculiza; porque se predetermina lo que se espera de las personas. (ejemplos:

**Promover la igualdad de género**

mujeres: emocionales y afectivas; hombres: racionales y agresivos).

- **Diferencia entre igualdad y equidad de género.** La igualdad de género, busca que no exista la discriminación en función del sexo de las personas, mientras que la equidad de género busca realizar acciones para compensar las desventajas sociales, que impiden que exista la igualdad entre las mujeres y los hombres.
- **Prevención de la violencia desde la perspectiva de género.** La violencia de género es aquella que se manifiesta hacia las mujeres o los hombres, por el simple hecho de serlo, afectando sus derechos; por tanto, una educación basada en romper estereotipos de género, permitirá que las NNA se desarrollen con plenitud sin importar su sexo.
- **Nuevas masculinidades.** El tema se refiere a la construcción de nuevos modelos de ser hombre, en donde las relaciones afectivas son más cercanas y expresivas, prevalece el respeto, el compañerismo, la tolerancia y la integración con la finalidad de tener relaciones equitativas e igualitarias.

Ante esto, es necesario que el colectivo docente se familiarice e incorpore a su práctica educativa la perspectiva de género, como un punto de vista con bases científicas, analíticas y políticas sobre las mujeres y los hombres, que permita incorporar en su actuar cotidiano con el alumnado acciones que fortalezcan las mismas oportunidades hacia niñas, niños y adolescentes, y la reflexión hacia la comunidad escolar sobre la igualdad en sus derechos, como acceder a recursos materiales, a la participación y a la toma de decisiones.

- **Prácticas coeducativas.** Son aquellas acciones realizadas por las escuelas que promueven en el alumnado habilidades, actitudes y valores a favor de la igualdad de género, por ejemplo: el personal docente debe de ofrecer a las NNA las mismas oportunidades de intervención y contribución a las diferentes tareas, que van desde el uso de la palabra, hasta el trabajo en equipo, actividades extra-curriculares tales como deportes, arte, música, etc. La forma de relacionarse entre el alumnado está basada en el intercambio y la cooperación, es decir, en un apoyo mutuo donde se minimiza la competición. Además del uso de lenguaje no sexista e incluyente, y la visibilización de las aportaciones de las mujeres en todos los ámbitos del conocimiento, a lo largo de la historia de la humanidad.

Comisión Nacional de Derechos Humanos. (2018). "Respeto a las Diferentes Masculinidades". Porque hay muchas formas de ser hombre. CNDH. México.

Instituto Nacional de Estadística y Geografía. (México). "Mujeres y hombres en México 2018". Recuperado de: [http://cedoc.inmujeres.gob.mx/documentos\\_download/MHM\\_2018.pdf](http://cedoc.inmujeres.gob.mx/documentos_download/MHM_2018.pdf) Fecha de consulta: 03 de junio 2020.

Leñero, M. (2010). "Equidad de género y prevención de la violencia en primaria". Secretaría de Educación Pública. México.

Martínez, L. (s/a). "Las desigualdades entre mujeres y hombres en México". Recuperado de: <https://www.actitudfem.com/entorno/genero/mujeres/cifras-de-la-desigualdad-entre-mujeres-y-hombres-en-mexico> Fecha de consulta: 03 de junio 2020.

Venegas, P. (2014). "Replicando Equidad. Guía para transversalizar el enfoque de género desde los Centros de Actualización del Magisterio". Género y Gestión Cultural. Recuperado de: [https://2957a76-2089-850d-4b73-b9267105ae60.filesusr.com/ugd/5b4432\\_e9ea06b9378471eb2abaf9efd2fd15b.pdf](https://2957a76-2089-850d-4b73-b9267105ae60.filesusr.com/ugd/5b4432_e9ea06b9378471eb2abaf9efd2fd15b.pdf) Fecha de consulta: 03 de junio 2020.

Venegas, P. y Melgar, I. (2012). "Lo que los cuentos cuentan". Manual para implementar la equidad de género y la prevención de la violencia hacia las mujeres en educación primaria. Programa IDEA, S.A de C.V. Fundación SM. México. Pp. 14-24.

2

Disponible en:

[https://dggeyet.sep.gob.mx/pnce\\_materiales/](https://dggeyet.sep.gob.mx/pnce_materiales/)

## II. Seminario Virtual *La Educación socioemocional, la participación infantil y adolescente y la cultura de paz en las Escuelas Mexicanas*

Este seminario tiene el objetivo de fortalecer las competencias de los equipos técnicos estatales y para ello brinda recursos pedagógicos encaminados a desarrollar habilidades socioemocionales y la promoción de la participación de NNA. También, promueve la difusión y el uso de los materiales educativos del PNCE en las escuelas públicas de Educación Básica.

### **Video 1** *Educación Socioemocional, Herramienta para formar niñas, niños y adolescentes resilientes*

El video aborda a la educación socio-emocional como una estrategia para formar a NNA resilientes. Puede servir para la contención para que toda la comunidad educativa pueda trabajar situaciones de estrés o duelo que llegan a generar emociones de enojo, tristeza, desesperación, falta de motivación, apatía entre otras.



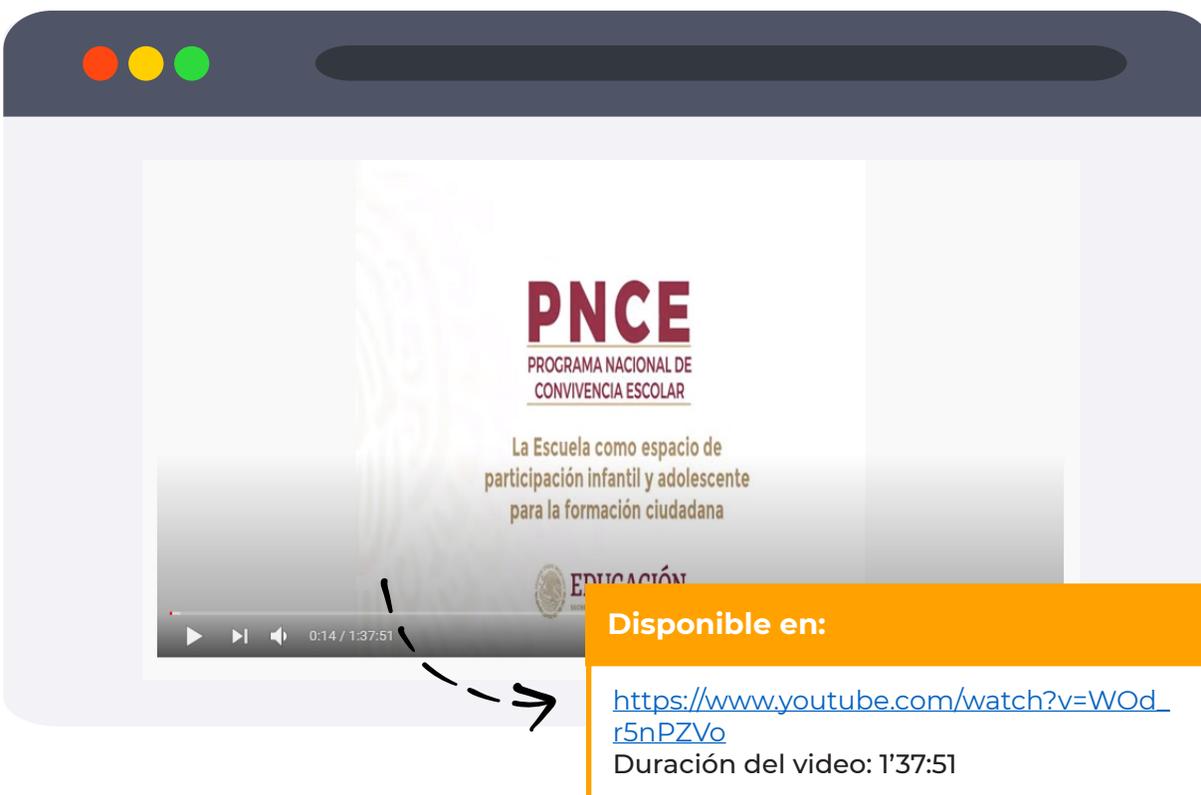
Disponible en:

<https://www.youtube.com/watch?v=oq6P5SIyIY>

Duración del video: 37:23 minutos

**Video 2** *La escuela como espacio de participación infantil y adolescente para la formación ciudadana.*

En él se aborda el fortalecimiento de la formación ciudadana en NNA mediante espacios y mecanismos de participación que recuperen su voz. Con ello se busca conocer y atender sus intereses, necesidades y propuestas para lograr una convivencia democrática y una cultura de paz en los centros escolares.

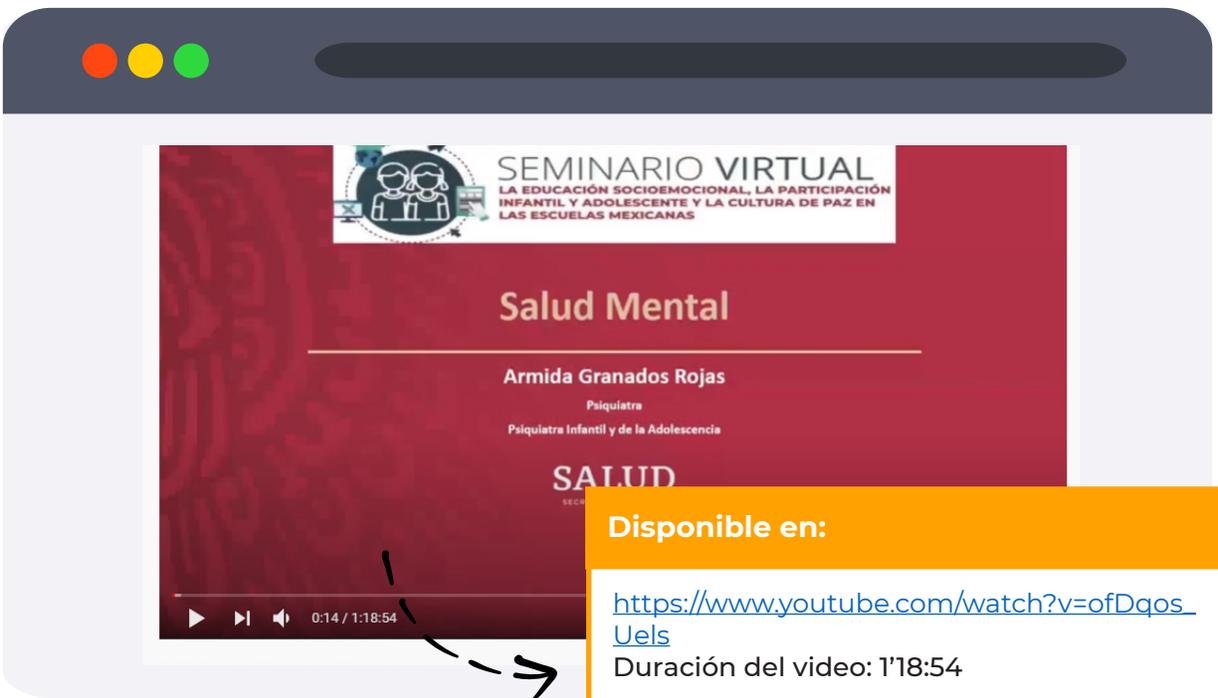
**Video 3** *Fichero de actividades didácticas para Promover la cultura de paz en y desde nuestra escuela*

El video relata las acciones que se han realizado para construir la cultura de la paz y, en este sentido, explica qué es el fichero de actividades para promover la cultura de paz. Lo anterior, tomando en cuenta que el artículo 15 y 74 de la Ley General de Educación (LGE) mandata promover la cultura de paz y no violencia, así como el diseño y la aplicación de estrategias para promover una cultura de paz, fortalecer la cohesión comunitaria y la convivencia democrática.



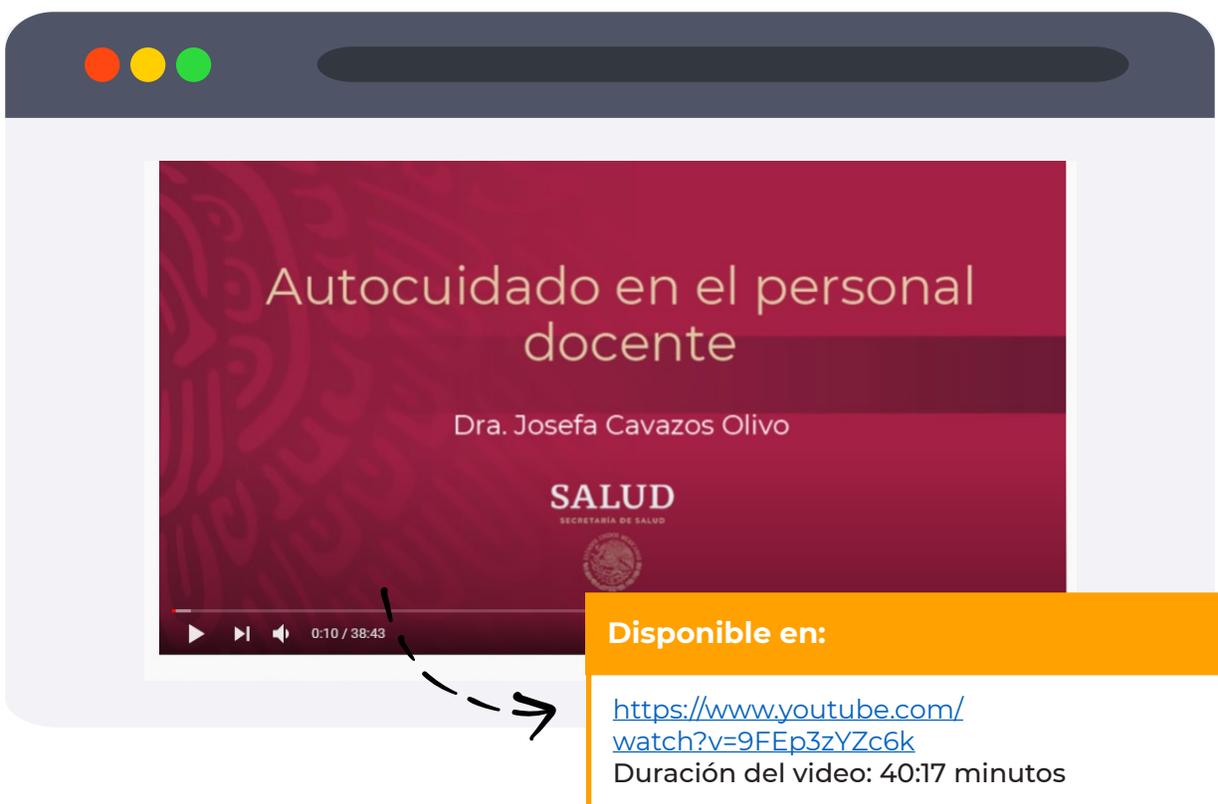
#### Video 4 Conferencia *Salud Mental*

En este video se expone la conveniencia de atender las necesidades socioemocionales y de autoestima de NNA para procurar su desarrollo social y emocional.



## Video 5 Autocuidado en el personal docente.

En el video destaca cuatro temas de importancia: 1) el autocuidado en las y los docentes, 2) la descripción del síndrome de burnout o agotamiento crónico, 3) la definición de bienestar y 4) las acciones para prevenir el agotamiento y aumentar el bienestar.



### III. Consejos para papá y mamá. Apoyo emocional para niños y niñas ante el COVID-19

Este material aporta recomendaciones que pueden ayudar a padres y madres a contribuir a mejorar el estado emocional de niñas y niños ante situaciones estresantes que les pueden producir enojo, miedo o dificultad para dormir. A continuación, se presenta un ejemplo de este material.

2

**Susana Distancia y UNICEF preparamos estas recomendaciones que pueden ayudar a padres y madres a contribuir a mejorar el estado emocional de niñas y niños.**

Ante situaciones estresantes como las que vivimos por la pandemia de #COVID19, niñas y niños pueden tener distintas reacciones, como dificultad para dormir, dolor de estómago o estar enojados o con miedo todo el tiempo. En estos casos, como mamá o papá, lo mejor que puedes hacer es explicarles que es normal sentir miedo o preocupación y asegurarles que esta situación es temporal.

- 

**1 Habla con ellos y escúchalos**, es muy importante no ocultarles información, pero sí hacerlo con un lenguaje sencillo, honesto y apropiado para su edad. Asegúralos que ésta es una situación temporal y que si estamos en casa es para protegernos.
- 

**2 Limita el acceso a la televisión y a las redes sociales**, ya que una sobreexposición a información aumenta el estrés y el miedo. Considera, además, que hay gran cantidad de información falsa que llega a través de esos medios.
- 

**3 Niñas y niños, tienden a percibir el mundo tal como sus padres y madres lo perciben, por eso es muy importante que, como adultos, conservemos la calma.**
- 

**4 La actividad física es vital para la salud de toda la familia.** Procura que no pasen más de 60 minutos sentados y/o frente a la televisión o cualquier otro tipo de pantalla.

**Disponible en:**

<https://www.unicef.org/mexico/media/3161/file/Consejos%20de%20salud%20mental%20para%20ni%C3%B1as%20y%20ni%C3%B1os.pdf>

#### IV. Herramientas de soporte socioemocional para la educación en contextos de emergencia.

Cubrir las necesidades educativas de niños y adultos, especialmente en situaciones de crisis, es de vital importancia para favorecer la capacidad de recuperación y atenúa los riesgos. Sin embargo, es preciso que los colectivos escolares atiendan la necesidad de NNA de contar con un ambiente cálido, protector, estructurado y organizado en el cual poder expresar sus emociones.

En los siguientes apartados se detallan algunos de estas herramientas dirigidas al colectivo escolar, a las familias y aquellas que pueden ser utilizadas en el aula.

Disponible en:

<https://educacionbasica.sep.gob.mx/multimedia/RSC/BASICA/Documento/202006/202006-RSC-WTzeEQBTag-ANEXO4.FicheroHSS.PDF>

a) Herramientas para el colectivo

Este material propone actividades para ejercitar su respiración y visualización como estrategias primordiales para alcanzar la calma y serenarse.

**3 ¿CÓMO CONVERSAR CON NIÑAS, NIÑOS Y ADOLESCENTES EN CONTEXTOS DE EMERGENCIA?**

**INTENCIÓN**  
Conocer recomendaciones puntuales para conversar con NNA en contextos de emergencia

**Pasos a seguir:**

1. **Lean** en voz alta el siguiente texto.

**¿Cómo conversar con niños, niñas y adolescentes en contextos de emergencia? <sup>3</sup>**

Hasta los más pequeños se dan cuenta de lo que sucede a su alrededor y de lo que sienten los adultos. Por eso, por más terrible que sea la situación, será más tranquilizador para ellos saber lo que está pasando. Para que las maestras y los maestros puedan apoyar emocionalmente a NNA, es fundamental redoblar sus capacidades de buen oyente. Es preciso crear un clima de confianza y calidez, donde puedan intercambiarse sus esperanzas, sentimientos y dificultades.

Recomendaciones para conversar con niñas, niños y adolescentes:

- Déjeles hablar libremente, sin interrumpir.
- Deles el tiempo necesario para hablar.
- No les exija respuestas que no quieran dar.
- Muestre comprensión por sus sentimientos, diciendo, por ejemplo: "comprendo que estés triste", o "enojado/a", o simplemente esté cerca para brindarle compañía y apoyo.

3. Adaptado de: ¿Cómo conversar con niños, niñas y jóvenes en este proceso?, en: AMUCHÁSTEGUI, G., Del Valle, M. L. y H. Renna (2017). Reconstruir sin ladrillos. Guías de apoyo para el sector educativo en contextos de emergencia, p. 21. Recuperado el 01 de abril de 2020, de: [http://www.unesco.org/new/fileadmin/MULTIMEDIA/FIELD/Santiago/pdf/guia\\_completa\\_educacion\\_emergencias.pdf](http://www.unesco.org/new/fileadmin/MULTIMEDIA/FIELD/Santiago/pdf/guia_completa_educacion_emergencias.pdf)

CUIDAR DE OTROS ES CUIDAR DE SÍ MISMO

Disponible en:

<https://educacionbasica.sep.gob.mx/multimedia/RSC/BASICA/Documento/202006/202006-RSC-WTzeEQBTag-ANEXO4.FicheroHSS.PDF>  
Páginas 8 a la 17

## b) Herramientas para las familias

Se presentan un par de actividades para realizar en los hogares con la finalidad de que se abran oportunidades para el autocuidado y el soporte socioemocional, sobre todo en lo referente a la descarga y la verbalización de las emociones sentidas. Enseguida, se presenta un ejemplo de estas actividades.

The image shows a digital interface for an activity. At the top left, there are three colored circles (red, yellow, green) and a dark grey search bar. The main content area has a teal header with the number '2' in a circle and the title 'EL COFRE DE LA FELICIDAD'. To the right of the title is a pink box labeled 'INTENCIÓN' with the text 'Nutrir los pensamientos positivos'. Below the title is an orange box labeled 'Pasos a seguir:'. The main body contains a numbered list of seven steps. At the bottom left of the teal area, it says 'CUIDAR DE OTROS ES CUIDAR DE SÍ MISMO'. At the bottom right, the number '21' is visible. A dashed arrow points from the bottom left of the teal area to an orange box below.

### 2 EL COFRE DE LA FELICIDAD

**INTENCIÓN**  
Nutrir los pensamientos positivos

**Pasos a seguir:**

1. Elaboren en familia un cofre de la felicidad en el que guardarán objetos que les ayuden a evocar emociones positivas.
2. Busquen una caja de zapatos que ya no usen y decórenla a su gusto.
3. Conversen en familia sobre los momentos que han experimentado, que les hayan hecho sentir: alegría, asombro, orgullo, amor, calma, felicidad. Por turnos cada miembro de la familia relata ese momento que experimentó. Por ejemplo: El día en que Paula ganó una carrera a su hermana mayor y papá le colgó una medalla de chocolate en el cuello.
4. Guarden en su cofre de la felicidad ese objeto que les ayude a evocar la emoción que sintieron. Puede ser la medalla de chocolate, un juguete, una fotografía, la servilleta o pedazo de papel en el que escribiste el nombre de la canción que bailaste con tu familia.
5. Alimenten su cofre todos los días, reflexionen sobre un momento del día que les hizo experimentar una emoción positiva, elijan un objeto que les recuerde ese momento y guárdenlo en su cofre.
6. Elijan un lugar especial para guardar su cofre.
7. Revisen su cofre de la felicidad siempre que quieran. Saquen los objetos y recuerden los momentos vividos.

Los pensamientos y emociones positivas nos hacen sentir más seguros y confiados, por ello es importante nutrirnos de emociones positivas.

CUIDAR DE OTROS ES CUIDAR DE SÍ MISMO 21

Disponible en:

<https://educacionbasica.sep.gob.mx/multimedia/RSC/BASICA/Documento/202006/202006-RSC-WTzeEQBTag-ANEXO4.FicheroHSS.PDF>  
Páginas 18 a la 21

### c) Herramientas para el aula

Se trata de un compendio de actividades orientadas a cuatro aspectos del autocuidado y el soporte socioemocional: 1) Aprender a calmarse, 2) Ejercitar la concentración, 3) Reconocerse a sí mismo y 4) Generar vínculos de grupo seguros y estables. A continuación, se presenta un ejemplo de estas actividades.

3

LA ESCALERA

PRIMARIA

ASPECTO: Ejercitar la concentración

Pasos a seguir:

1. Explique a niñas y niños que aprenderán un ejercicio que les ayudará a concentrarse en lo que tengan que hacer.
2. Póngase delante de ellos, donde todos puedan verle.
3. Tóquese los dedos de una mano, uno en uno, pulgar con índice, con medio, anular y meñique, como si bajara una escalera.
4. Repita la secuencia en sentido contrario: pulgar con meñique, con anular, con medio y con índice, como si subiera la escalera.
5. Haga lo mismo con la otra mano.
6. Repita la secuencia hacia abajo con las dos manos al mismo tiempo.
7. Finalmente empuñe las manos dejando los pulgares hacia arriba, junte los puños a la altura de la cabeza y baje por el medio de su cuerpo.

**Mientras hace el ejercicio diga:**

- a. Venimos llegando, bajamos la escalera (pulgar toca desde el índice hasta el meñique).
- b. Subimos la escalera (pulgar toca desde el meñique hasta el índice).
- c. Bajamos la escalera (pulgar toca desde el índice hasta el meñique).
- d. Y ya estamos listos para comenzar (manos empuñadas y pulgares hacia arriba, recorren de la cabeza hasta el estómago).



40
CUIDAR DE OTROS ES CUIDAR DE SÍ MISMO

Disponible en:

<https://educacionbasica.sep.gob.mx/multimedia/RSC/BASICA/Documento/202006/202006-RSC-WTzeEQBTag-ANEXO4.FicheroHSS.PDF>

Páginas 18 a la 21

## V. Guía de trabajo del Consejo Técnico Escolar quinta, sexta, séptima y octava sesión ordinaria. Ciclo escolar 2020-2021

En estas guías se les propone a los colectivos docentes generar una estrategia para dar seguimiento a los aspectos socioemocionales que se ponen en juego en el aprendizaje y sobre la necesidad de establecer y sostener vínculos de comunicación, confianza y empatía entre las y los alumnos, docentes y familias. Se plantea involucrar a todos los integrantes de la comunidad escolar para generar ambientes de aprendizaje enriquecidos, mejorando las interacciones, los estados emocionales y diversificando los recursos y estrategias de aprendizaje y evaluación.

CONSEJO TÉCNICO ESCOLAR

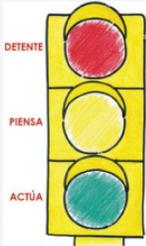
SÉPTIMA SESIÓN ORDINARIA

ANEXO 3. TÉCNICAS PARA EL MANEJO DE EMOCIONES

Así puedo manejar el enojo...

**1. Técnica del semáforo**

- Esta utiliza una analogía común para establecer los pasos que se recomienda seguir cuando la persona se enfrenta a una situación que ha provocado enojo.
- El primer paso consiste en detener la conducta y el pensamiento, evitando llevar a cabo respuestas impulsivas.
- El segundo paso consiste en racionalizar la situación y hacer un pequeño estudio de pros y contras sobre nuestras posibles respuestas, generando en ocasiones varias alternativas y seleccionando la más adaptativa a la situación.
- Una vez seleccionada la respuesta (conductual y cognitiva) se procede a ejecutarla.



Con esto se evita herir a otras personas y se buscan respuestas asertivas.

**2. Método de imaginación**

- Este método es efectivo para que la persona maneje el enojo. Implica visualizar activamente escenas que representen situaciones reales donde se suele sentir enojo.
- Se debe imaginar diciendo lo que quiere expresar la persona en una situación real similar a la que imaginas; se puede imaginar solucionando problemas de forma efectiva.
- Este método ayuda a pensar en las posibles áreas problemáticas y en el diseño de las respuestas y funciona como un ensayo que permite actuar sin enojo en situaciones reales o saber manejar el enojo provocado, utilizando una estrategia concreta.

Aprendiendo sobre las Emociones. Manual de Educación Emocional, (2012). Disponible en: <https://ceccsica.info/sites/default/files/docs/Aprendiendo-emociones-manual.pdf>

EDUCACIÓN PREESCOLAR, PRIMARIA Y SECUNDARIA

Disponible en:

<https://educacionbasica.sep.gob.mx/site/seccioncte/1/6/106>

## VI. Otros recursos

### **“Sostener, cuidar, aprender. Lineamientos para el apoyo socioemocional en las comunidades educativas”**

Este material ha sido desarrollado para apoyar el trabajo de los profesionales de la educación que deban realizar acciones de apoyo socioemocional en contextos escolares.

El objetivo del documento es promover la planificación y ejecución de acciones de apoyo socioemocional en las comunidades educativas, activando diálogos y reflexiones participativas al respecto, útiles tanto para el escenario de emergencia actual como para el futuro educativo post pandemia. Concretamente, este material ofrece una propuesta de ruta a recorrer por cada establecimiento para diseñar e implementar una estrategia de apoyo socioemocional. La planificación y ejecución de acciones de apoyo al desarrollo socioemocional no pueden esperar la reapertura total de los establecimientos educativos.

Sea en modalidad remota, mixta o mayormente presencial, la propuesta ofrecida por este material puede ser implementada por cada establecimiento, adaptándola de manera flexible a sus condiciones específicas.

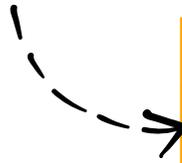
Disponible en:

<https://www.unicef.org/chile/media/5701/file/Sostener%20cuidar%20.pdf>

### **“Reconstruir sin ladrillos. Guías de apoyo para el sector educativo en contextos de emergencia”**

La Guía se compone de cuatro secciones medulares: políticas educativas de educación en emergencias a la luz de la E2030, apertura lúdica del currículum, fortalecimiento socio-emocional y construyendo comunidades de aprendizaje.

Ninguna de las actividades o dinámicas contenidas en la Guía pretende ser modélicas, sino ofrecen ejemplos base. Así, se encontrarán con herramientas prácticas y algunos elementos conceptuales que en ningún caso pretenden ser abarcativos de todos los elementos que se ponen en juego en los contextos de emergencia.



**Disponible en:**

[http://www.unesco.org/new/fileadmin/MULTIMEDIA/FIELD/Santiago/pdf/Guia\\_completa\\_educacion\\_emergencias.pdf](http://www.unesco.org/new/fileadmin/MULTIMEDIA/FIELD/Santiago/pdf/Guia_completa_educacion_emergencias.pdf)

**“Nota de orientación de la INEE sobre apoyo psicosocial. Facilitando el bienestar psicosocial y la psicoeducación”**

La Nota aborda la brecha que existe en las herramientas actualmente disponibles para los educadores y profesionales que trabajan en contextos de crisis y emergencias. Aunque existen muchos recursos que son específicos para programas de apoyo psicosocial, que incluyen la orientación básica para el sector humanitario mencionada en este documento, los miembros de la INEE que trabajan en contextos tan diversos como los de la crisis del ébola en África Occidental, las secuelas del terremoto nepalés y la constante crisis en Siria manifestaron que se necesitaba orientación sobre apoyo psicosocial que estuviera específicamente orientada al sector educativo. Esta Nota de orientación de la INEE alienta a implementar, de manera intencional y coherente, acciones de apoyo psicosocial prácticas y de calidad en la educación.



**Disponible en:**

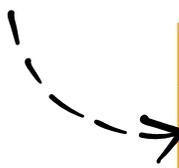
[https://inee.org/system/files/resources/INEE\\_Guidance\\_Note\\_on\\_Psychosocial\\_Support\\_SPA.pdf](https://inee.org/system/files/resources/INEE_Guidance_Note_on_Psychosocial_Support_SPA.pdf)

## “Paletita de emociones. Manual de apoyo psicosocial para la niñez en post desastre”

Este manual pretende guiar a las maestras y maestros en la tarea de conducir a NNA de vuelta a las rutinas tras un desastre natural. Aun cuando este manual, especialmente, explica cómo conducirse tras un terremoto, las actividades que se mencionan son aplicables en otros contextos de crisis o emergencias.

Este libro, pretende ser una herramienta para que las maestras y maestros puedan prestar apoyo psicosocial a sus alumnas y alumnos tras un evento traumático. Los tres elementos principales que se utilizarán serán el juego, la creatividad y el arte.

En este documento encontrarán temas como: ¿Qué es un desastre natural?, el retorno a la escuela, el estrés post traumático, así como dinámicas lúdicas para gestionar las emociones producidas por una catástrofe.



Disponible en:

<http://unesco Guatemala.org/wp-content/uploads/2016/11/Manual-de-Emergencia-2.pdf>

## “Cómo pueden los profesores hablarles a los niños sobre la enfermedad por coronavirus (COVID-19). Consejos para mantener conversaciones para tranquilizar y proteger a los niños teniendo en cuenta su edad”

El artículo presenta algunas sugerencias que podrán ayudar a las y los profesores a entablar conversaciones con estudiantes de distintas edades acerca de las formas de prevenir y controlar la transmisión del COVID-19 y otros virus. A este respecto, se considera que las escuelas así como las maestras y maestros tienen un papel fundamental y que al compartir información rigurosa y datos científicos acerca del COVID-19 contribuirá a reducir los miedos y la ansiedad que sienten a causa de la enfermedad. Así mismo, les ayudará a enfrentarse a los efectos secundarios que pueda tener sobre sus vidas.



Disponible en:

<https://www.unicef.org/es/coronavirus/como-pueden-profesores-hablar-ninos-sobre-coronavirus-covid19>

# BIBLIOGRAFÍA

---

García, J. “La educación emocional, su importancia en el proceso de aprendizaje” en *Revista Educación*, 2012. Disponible en: <https://www.redalyc.org/pdf/440/44023984007.pdf>

Secretaría de Educación Pública (SEP), *Guía de trabajo. Quinta sesión ordinaria de los Consejos Técnicos Escolares*, 2021. Disponible en: <https://educacionbasica.sep.gob.mx/multimedia/RSC/BASICA/Documento/202102/202102-RSC-Ke7rDRmXK-GUAPPSQUINTASESINORDINARIACTEFEB-2021.pdf>

Fotografía por Anna Earl en Unsplash





# EDUCACIÓN

SECRETARÍA DE EDUCACIÓN PÚBLICA

