



Fichas Pedagógicas de Apoyo Socioemocional para Educación de Personas Jóvenes y Adultas

Actividades de apoyo socioemocional y desarrollo de la resiliencia

Unidad de Currículum y Evaluación

Consideraciones Pedagógicas

Educación para Personas Jóvenes y Adultas (EPJA)

Considerando tanto la organización de la malla curricular como la población diversa que se encuentra cursando estudios en la modalidad EPJA, y el efecto que la pandemia pueda ejercer sobre sus motivaciones y bienestar emocional, se presentan ciertas orientaciones generales y sugerencias que podrían ser aplicadas de manera indistinta en cada nivel.

Estas sugerencias se han articulado en función del marco teórico entregado¹, sobre la base de la necesidad de contar con espacios de contención, educación emocional y resiliencia. El que los estudiantes estén tranquilos, contenidos, sostenidos en la incertidumbre y ansiedad que se pueda sentir, favorece el logro de aprendizajes y la participación académica. Asimismo, esto promueve el bienestar general de los estudiantes, lo que a su vez favorece su bienestar en áreas personal, social y afectiva.

En cuanto a los espacios que existen para favorecer esta tarea, se propone que todos los profesores puedan usar unos cinco minutos antes de iniciar la clase para generar diálogo, creando así un espacio de apertura, cercanía emocional y participación. La palabra hablada es un medio concreto para elaborar vivencias de crisis y para favorecer el sentido de pertenencia.

Más aún, se pueden usar espacios al terminar la hora para proponer actividades que los alumnos pueden realizar en sus casas, para que se puedan seguir articulando y procesando emociones, preocupaciones y sentimientos que pueden experimentar en el contexto de pandemia.

En caso de ser posible, se podría tener una hora pedagógica quincenal, en la cual los alumnos puedan compartir en un grupo pequeño sobre la base de las actividades propuestas u otras que propongan los profesores. La idea de contar con un espacio diferenciado es el visualizar y reconocer la importancia de la salud mental de los alumnos y la necesidad de que se cuente con un adecuado nivel de contención emocional para lograr aprendizajes. En este sentido, se podría aprovechar el espacio que constituye la asignatura de Convivencia Social.

Sumado a lo anterior y en congruencia con lo expuesto en el marco teórico, es importante evaluar el estado emocional de los alumnos y docentes al retornar a clases. El profesor puede ser de especial relevancia para derivar oportunamente a personas que se vean muy desbordadas por la situación actual y así puedan ser apoyados por especialistas, previniendo el desarrollo de un trastorno más grave. Para esto se adjunta un breve cuestionario autoadministrado que puede ser utilizado, sin nunca reemplazar un diagnóstico realizado por un profesional del área de la salud mental. Éste se puede usar con todos los estudiantes o con aquellos que se aprecien como más afectados por la crisis. Este cuestionario puede ser enviado de manera electrónica y revisado posteriormente por el profesor.

¹ Ver Documento: Propuesta de Orientación para EPJA.

Propuesta Pedagógica

A continuación, se presentan algunos recursos que puede ser usados o adaptados para aplicarse según la realidad de cada grupo de estudiantes, considerando la edad, programa que cursan, intereses y necesidades.

En primer lugar, se adjunta la escala para la autoevaluación de estrés, el cual tiene la intención de ser una evaluación o screening del estado emocional de los estudiantes. Se sugiere que sea aplicado al retornar a las clases presenciales o entregado de manera electrónica a aquellos alumnos que el docente perciba como más afectados por la crisis sanitaria y sus consecuencias.

En segundo lugar, se entregan actividades concretas para promover el desarrollo socioemocional o la resiliencia. Estas actividades se podrán elegir según las necesidades del curso, en tanto no siguen una progresión en sus contenidos.

Por último, se enumeran distintas acciones que se pueden realizar tanto al inicio como al final de la hora de clases que los docentes pueden incluir para reforzar un ambiente de contención emocional y clima emocional positivo. Esto promoverá el que se constituya al curso y sala de clases como un lugar seguro y favorecedor del desarrollo socioemocional.

Estas actividades se enmarcan en el contexto de promover la motivación de los estudiantes, entregándoles herramientas para que reconozcan sus recursos y para que puedan retomar la gestión de su aprendizaje, por medio de sentirse contenidos y favoreciendo su aprendizaje socioemocional.

Escala para la autoevaluación de estrés

Adaptada de la Child PTSD Symptom Scale (CPSS) (Foa, et al., 2001).

Se imprime esta escala o se envía por correo electrónico a los alumnos. Se les solicita que lo respondan a consciencia y luego revisen sus respuestas, contando la cantidad de respuestas que tienen por cada columna. Si presentan más de tres respuestas en la columna "5 o más veces" o más de 4 en "la mitad del tiempo", se les sugiere que se acerquen al profesor para conversar más profundamente de lo que sienten.

Esta escala pretende ser un apoyo para evaluar el estado emocional de los alumnos y que para que ellos mismos puedan tener más consciencia de sus vivencias personales. En ningún caso corresponde a un instrumento para hacer diagnósticos de ningún tipo ni reemplaza intervenciones a realizar por profesionales de la salud.

Problema	Nunca o 1 vez	De vez en cuando / una vez a la semana	La mitad del tiempo / 2-4 veces a la semana	5 o más veces a la semana / casi siempre
Tengo pensamientos negativos o tristes sobre el coronavirus que se me vienen a la cabeza sin quererlo				
Tengo pesadillas o terrores nocturnos				
Me siento triste, asustado, culpable o enojado cuando hablan del coronavirus.				
Mi cuerpo se siente raro cuando pienso o escucho conversaciones sobre el coronavirus (transpiración, me late el corazón más rápido, tiemblo, u otras cosas)				
Intento no pensar, hablar o sentir relacionado con el coronavirus				
Evito personas o lugares que me recuerdan el coronavirus				
Tengo menos ganas o interés de hacer cosas que me gustaban antes.				
Me siento solo				
No puedo sentir emociones intensas; por ejemplo, no puedo llorar o no puedo sentirme muy feliz				
Siento que mis planes futuros no se van a realizar				
Me cuesta quedarme dormido o me despierto en la noche				
Me siento irritable o tengo ataques de rabia				
Me cuesta concentrarme (me olvido de lo que estaba leyendo, no puedo prestar atención a conversaciones, pierdo el hilo cuando veo la tele)				

Estoy siendo extremadamente cuidadoso con mi higiene y cuidado				
Estoy más asustadizo				
Pienso que yo o alguien cercano puede enfermar de gravedad				
Alguien cercano está muy grave				

Promoción de la Resiliencia

Así me tuve que adaptar

Objetivo:

Incorporar aspectos de sí mismos reconocidos durante el tiempo de pandemia al propio autoconcepto, de manera que pueda ser usado en su proyección académica y/o laboral.

Contextualización:

Los estudiantes se han visto enfrentados a una nueva identidad como alumnos en la modalidad no presencial y al cambio de sus proyectos como estudiantes este año. Algunos pueden haberse sentido muy competentes para responder a este desafío; otros pueden haberse percibido sin la capacidad necesaria para seguir avanzando en sus estudios.

Visibilizar las creencias que mantienen su motivación, así como las amenazas que han percibido este tiempo y la forma de afrontarlas, les dará un contexto de mayor seguridad y claridad para la toma de decisiones.

El profesor modela el aprendizaje dando ejemplos: En situaciones nuevas descubrimos nuevas cosas de uno mismo: habilidades, valores, fortalezas, pensamientos que no habíamos desarrollado; alguno pudo descubrir que era colaborativo y ayudó siempre en su casa; otro que era bueno para escuchar a los demás; contener a quién tenía miedo; informarse por los medios del avance del Covid-19.

Actividad:

Duración: 5 - 15 minutos (dependiendo si se hace de manera personal o grupal)

Desarrollo: Se les solicita a los estudiantes que completen el siguiente cuadro y luego compartan en grupo. El profesor modera la conversación, enfatizando lo que significa un proceso de adaptación durante una crisis: algunos ámbitos son más difíciles y para otros las personas tienen recursos personales que también deben valorar.

Cuadro:

Ámbitos de Adaptación	Alto grado de dificultad	Dificultad	Bajo grado de dificultad	Fue una fortaleza en mí
Los proyectos que tenía para este año cambiaron, eso me produjo...				
Hice un esfuerzo por continuar con mis estudios				
He podido reorganizar mis metas				
Tengo confianza y optimismo en que saldré adelante				
Distingo algunas dificultades actuales que me alejan de mi proyecto futuro.				
Otro...(personal)				

Mi identidad como estudiante no presencial

Objetivo:

Tomar consciencia de sus características personales e integrarlas en su concepto de quiénes son como estudiantes para así favorecer la motivación académica.

Contextualización:

Esta actividad apunta a fortalecer la motivación personal. El profesor puede favorecer esta reflexión para que los estudiantes logren tomar conciencia de sus necesidades, desafíos, capacidades y fortalezas. Esto con el fin de que logren integrarlas a su concepto de ellos como "estudiantes capaces de aprender", con miras a cómo esto puede ayudarlos a lograr proyectos personales.

Se sugiere asumir una mirada de cómo las crisis pueden ser oportunidades para favorecer el autoconocimiento, las propias capacidades, la creatividad, la resiliencia y la innovación. Usarla a favor para conocer mejor qué cosas les interesan y motivan en cuanto a su aprendizaje.

Cabe destacar que, durante el periodo sin clases presenciales, los estudiantes han asumido otros roles y enfrentado nuevas necesidades; tiempo para tener más libertad en las actividades que realizan. Esto puede aprovecharse para indagar sobre nuevos temas de interés, alentando así el aprendizaje autónomo y la motivación intrínseca, ambos considerados claves en el logro de rendimientos positivos.

Actividad:

Duración: 15-20 minutos.

Desarrollo: Frente a la pregunta: ¿cómo fue para mí la experiencia de estudiar desde un lugar que no fuera el habitual? El profesor recoge y hace listado de las distintas experiencias; luego divide las ideas surgidas en grupos más amplios de conceptos:

- Organización: Establecimiento de un horario para estudiar, elaboré una rutina, planifiqué mis responsabilidades.
- Percepción de competencia personal: Si sentí que podía hacer lo que se me pedía; si entendía o me costaba mucho; si me esforcé por estudiar bien; etc.
- Dificultades prácticas: espacio reducido no permitía concentrarse; no tuve los materiales; no tuve acceso a internet; etc.

Una vez agrupadas las ideas en conceptos, cada estudiante piensa y escribe una actitud que fue **positiva** de cómo enfrentó como alumno el período desde la casa y una que quisiera **mejorar**.

Lo que la pandemia ha significado

Objetivo: Reconocer cómo la pandemia ha significado un sinnúmero de cambios y consecuencias en sus proyectos vitales y favorecer la flexibilidad para adaptar alternativas y visualizar oportunidades que surjan para lograr sus planes.

Contextualización:

Cuando los estudiantes han pasado por una situación desestructurante como lo ha sido la crisis sanitaria, puede que la desregulación emocional y el estrés afecte su capacidad de proyectarse en los distintos ámbitos. Asimismo, podrían apreciarse dificultades en cuanto a su propio auto concepto. Esto implica que el profesor debe acoger y ayudar a reconocer y expresar las emociones que los han acompañado durante este tiempo de incertidumbre. Esto se puede lograr mediante conversaciones en duplas, grupales, trabajos individuales como medios de expresión artística, escritura, lectura de cuentos, entre otros.

El proyectarse en los distintos ámbitos requiere un autoconocimiento previo, reconociendo sus intereses y características, como también el reconocer su entorno en cuanto a condiciones y oportunidades. Ambos aspectos, lo interno y lo externo, influyen de manera recíproca en los proyectos de vida que se plantean. Es importante mostrar cómo este proyecto de vida se va gestando con cada decisión que se toma y experiencia que se vive. La educación emocional (especialmente la identificación, expresión y regulación emocional), facilitará la toma de decisión responsable y consciente.

De este modo, el usar la experiencia de la emergencia sanitaria puede ser una oportunidad para contactarse con las emociones, por un lado, y revisar aquellas experiencias que han dado luces de aspectos de sí mismos y sus proyecciones, por otro. Asimismo, es un buen momento para pensar en cómo los proyectos y planes pueden verse postergados o fallidos por factores externos y que podemos re-adaptarnos y resignificar nuestra experiencia a partir de esto. De este modo, se puede profundizar en el concepto de resiliencia, revisando testimonios, relatos, películas de personas que han logrado superar la adversidad, logrando responder de manera flexible y adaptándose a la nueva realidad.

Actividad:

Duración: 15 minutos.

Desarrollo: Así como la situación vivida les mostró nuevos aspectos de sí mismos, también ha significado renuncias. Renuncias a planes que tenían a comienzo de año; renuncias a los vínculos sociales; dificultades académicas, entre otras. Se le pide a los estudiantes que se tomen un momento para reflexionar y escribir en su cuaderno sobre las siguientes interrogantes:

- ¿Qué renuncias he tenido que hacer?
- ¿Cuáles han sido más difíciles para mí?
- ¿Qué emociones siento de manera predominante en relación a esto?
- ¿Qué me interesa mantener en mis planes y creo que es algo posible? (ámbitos académico, personal, social y familiar)

El profesor termina la actividad empatizando con los alumnos sobre los difíciles tiempos que les ha tocado vivir. Se reconoce que han postergado planes y proyectos, que las cosas no han salido como uno se esperaba y que esto nos puede hacer sentir tristes, nerviosos, asustados, desmotivados, desesperanzados, enojados, angustiados, estresados, entre muchas otras emociones.

Ante este panorama incierto, se invita a los estudiantes que busquen algo que sí sea posible lograr, de manera que reconozcan algún área en la cual puedan seguir desarrollándose y avanzando hacia el logro de sus metas personales.

Promoción del Desarrollo Socioemocional

¿Qué emociones he sentido?

Objetivo:

Promover el reconocimiento emocional y la expresión de emociones intensas que se puedan haber experimentado durante el tiempo de pandemia y cuarentena.

Contextualización:

Cuando los estudiantes han pasado por una situación desestructurante como lo ha sido la crisis sanitaria, puede que la desregulación emocional y el estrés afecte la manera que se valoran y se ven a sí mismos y podrían apreciarse dificultades en cuanto al autoestima y autoconcepto. Por esto, en una primera instancia, el objetivo deberá ser la contención emocional de los estudiantes. Esto implica que el profesor debe acoger y ayudar a reconocer y expresar las emociones que los han acompañado durante este tiempo de incertidumbre. Esto se puede lograr mediante conversaciones en duplas, grupales, trabajos individuales como medios de expresión artística, escritura, lectura de cuentos, entre otros.

Actividad:

Duración: 20 minutos

Desarrollo: Invitar a los estudiantes que representen de manera abstracta (eligiendo el medio que más les acomode: pintura, dibujo, escultura, escritura) las emociones que han experimentado de manera predominante durante este tiempo ("¿Cómo me he sentido?" "¿Qué he sentido más predominantemente?"). Se les pide que para aquellas emociones más presentes usen un mayor espacio en la representación. El docente puede ayudarlos con una lista de emociones.

En grupos, cada estudiante comenta las emociones que identificó para luego asociarlas a los momentos que las sintieron, por ejemplo: siento miedo cuando se producen peleas en mi casa; cuando pensaba que podía enfermarse; miedo por la posibilidad de que muriera alguien cercano.

Es importante que el profesor aclare que todas las emociones son válidas y que al sentirlas nos "hablan" de nuestro mundo interior, así al identificarlas podemos conocernos mejor. El trabajo es lograr expresarlas de una manera que sea sana para nosotros y para los demás. La posibilidad de expresar las emociones en un espacio seguro permite que se elaboren y se integren.

Pensando los conflictos

Objetivo:

Resolver conflictos y desacuerdos mediante el diálogo, la escucha empática y la búsqueda de soluciones en forma respetuosa y sin violencia, reconociendo que el conflicto es una oportunidad de aprendizaje y desarrollo inherente a las relaciones humanas.

Contextualización:

Durante los tiempos de crisis, pueden surgir nuevos conflictos interpersonales: dentro de la familia, con otras personas que viven contigo, con amigos, con vecinos, etc. Un gran desafío que implica vivir en tiempos inciertos, es aprender a resolver de manera adecuada estos conflictos, fortaleciendo la escucha y la búsqueda de soluciones en un marco de respeto y paz.

Si bien los conflictos pueden ser “estresantes”, éstos son una oportunidad para crecer, para fortalecer las relaciones sociales y para desarrollar la empatía. Se sugiere no juzgar un conflicto en sí mismo, sino invitar a los estudiantes a reflexionar sobre cómo llevan los conflictos y de qué manera pueden favorecer una resolución pacífica de ellos. Para esto, es crucial el estar en contacto con las propias emociones, reconociendo cómo éstas pueden llevarnos a ciertas conductas de manera automática, lo que no siempre es favorable para la resolución pacífica de conflictos.

Actividad:

Duración: 20 - 25 minutos.

Desarrollo: Se pide a los estudiantes que escriban algún conflicto que vivieron durante el tiempo de cuarentena y luego, se pide a alguien que lo quiera compartir con el grupo. Se sugiere tener preparado un ejemplo de parte del profesor por si ningún estudiante quiere comentar el suyo. Se podría actuar el conflicto con varios estudiantes si se aprecia la motivación para hacerlo o hacer un diálogo bien detallado de cómo surgió el conflicto para poder analizarlo.

Al escuchar el conflicto, se les pide a los alumnos que vayan registrando: ¿qué podrían estar sintiendo las personas involucradas en el conflicto?, ¿qué actitudes ayudaron a resolver el conflicto?, ¿qué actitudes agravaron aún más el conflicto?

Se ponen en común las observaciones de los estudiantes, y se busca una manera alternativa de resolver el conflicto. Luego se realiza una segunda actuación para incorporar aquellas actitudes que facilitan resolver de manera adecuada un conflicto: escucha empática, respeto, no violencia.

Se termina con una reflexión por parte del profesor mostrando la diferencia entre ambas actuaciones y de lo que cada integrante del conflicto logró obtener cuando éste se resuelve de manera pacífica: Mayor consciencia de las propias emociones, mayor autoconocimiento, capacidad de ponerse en el lugar del otro, flexibilizar las propias ideas, incorporar nuevas maneras de mirar las cosas, amplitud de mirada, mayor cercanía afectiva con el otro, fortalecer la relación.

Mis interacciones virtuales

Objetivo:

Promover relaciones interpersonales constructivas en las interacciones online.

Contextualización:

En un contexto social marcado por distintos desafíos a nivel comunitario, social, sanitario, personal, las interacciones sociales atendiendo los derechos de las personas se hacen cada vez más relevantes. Los principios de igualdad, dignidad, inclusión y no discriminación, si bien se entienden como necesarios, no siempre son llevados a la práctica. De este modo, se promueve el que los alumnos puedan analizar sus relaciones interpersonales tanto presenciales como virtuales, sobre la base de estos principios, para que así logren tener relaciones más sanas y constructivas. Esto cobra aún más relevancia actualmente, donde se está viendo una necesidad de mantener relaciones interpersonales de manera virtual. Esto abre la interrogante de los códigos y normas sociales que son válidas en dicha forma de interacción. Más aún, periodos de crisis pueden aumentar la intolerancia, el racismo, la discriminación y otras prácticas que atentan contra el derecho de las personas. La clase puede ser una oportunidad para presentar una postura crítica sobre esto y reflexionar sobre mejores maneras de manejarlo, por medio de estudio de casos reales, ficticios, conversaciones, argumentaciones orales o escritas.

Este objetivo puede ser realizado tanto de manera presencial como online. Un método para realizarlo es mediante el análisis de casos, donde se puedan discutir grupalmente o argumentar individualmente, las temáticas ya planteadas. La finalidad es que los alumnos puedan ponerse en el lugar del otro, empatizar y guiar su actuar de acuerdo a los principios de igualdad, dignidad, inclusión y no discriminación.

Actividad:

Duración: 20 minutos

Desarrollo: Leer artículo de Ciber-convivencia y conversar formas de asegurar relaciones personales constructivas por medio de las redes sociales; así como tomar conciencia de hábitos comunes que son ofensivos y discriminatorios, aunque sean frecuentes e incluso aprobados en ciertos círculos. Hacer un recuento de las ideas más relevantes discutidas en el curso y anotarlas cada uno en su cuaderno / pizarra. Se les pide a los alumnos que durante la semana intenten maneras de llevarlas a cabo.

Ciber-convivencia disponible en <https://www.pantallasamigas.net/ciberconvivencia/>

Conflictos a nivel macro

Objetivo:

Discriminar alternativas para la resolución de conflictos en un marco de derechos que promueva la búsqueda de acuerdos que beneficien a las partes involucradas y que impliquen el compromiso recíproco.

Contextualización:

Durante los tiempos de crisis, pueden surgir nuevos conflictos interpersonales: dentro de la familia, entre hermanos, con los padres, con otras personas que viven contigo, con amigos, con vecinos, etc. Un gran desafío que implica crecer en tiempos inciertos, es aprender a resolver de manera adecuada estos conflictos, fortaleciendo la escucha, búsqueda de soluciones en un marco de respeto y paz. Sumado a esto, los estudiantes han sido espectadores y también partícipes de nuevos conflictos sociales en el país. El estallido social, la crisis económica, las decisiones tomadas en relación al coronavirus enfrentan a personas y autoridades con diferentes puntos de vista lo que puede generar conflictos.

Si bien los conflictos pueden ser “estresantes”, éstos son una oportunidad para crecer, para fortalecer las relaciones sociales y para desarrollar la empatía. Asimismo, son una oportunidad de aprendizaje y para ampliar la mirada al mundo. Se sugiere no juzgar un conflicto en sí mismo, si no invitar a los alumnos a puedan reflexionar sobre cómo llevan los conflictos y de qué manera pueden favorecer una resolución pacífica estos. La educación emocional, la empatía, la búsqueda de acuerdos y compromisos son algunas de estas estrategias.

Se recomienda trabajar este objetivo de manera presencial, fomentando el diálogo y reflexión grupal, como también espacios de reflexión individual e interiorización. El uso de conflictos sociales actuales, por medio de recortes de prensa o videos, puede ser una manera para fomentar el interés de los estudiantes.

Actividad:

Duración: 20-25 minutos

Desarrollo: Análisis de noticias (acuerdos, conflictos): Buscar en noticias de este año conflictos entre autoridades, políticos, dirigentes sociales u otras entidades públicas. Responder en grupos:

- ¿Por qué es un conflicto?
- ¿De qué manera intentó resolverse?
- ¿Qué estrategias ayudan a enfrentar y resolver de manera adecuada un conflicto?

En cuanto a otra alternativa para abordar conflictos que atentan contra los Derechos Humanos, se sugiere seleccionar alguna película según el contexto del establecimiento (usando el recurso de apoyo mencionado más abajo) y analizar los valores humanos contra los que atenta. Esto puede ser una tarea a realizar de manera personal.

<https://www.educaciontrespuntocero.com/recursos/peliculas-racismo-xenofobia/>

Acciones al inicio / fin de la clase

¿Cómo llegué? ¿Cómo me voy?

Objetivo:

Hacer consciente las emociones que se sienten y cómo éstas pueden afectar cómo enfrentamos las tareas diarias.

Contextualización:

Los momentos de crisis como lo son los desastres naturales, las crisis políticas, las emergencias sanitarias, entre otras, llevan a que la gente reaccione de diversas maneras. Las emociones que la crisis elicitada en cada persona puede ser variada, e incluso, pueden cambiar en el tiempo en una misma persona.

Las emociones, cuando son vividas de manera intensa, puede ser desbordantes e incapacitantes para la persona. Una manera concreta de poder regular mejor las propias emociones es mirarlas, reconocerlas y nombrarlas. El poner palabras a una emoción y reconocer que la están experimentando tiene un efecto tranquilizador y sienta las bases para que esto sea realizado en situaciones posteriores. El compartir con el curso las distintas emociones experimentadas también fomenta el sentirse acompañado y reconocidos, como también el disminuir la sensación de extrañeza o "rareza" que puedan sentir. Esto también promueve el que reconozcan cómo distintas actividades, como una clase, pueden influir en su estado anímico y bienestar emocional.

Actividad:

Duración: 5-10 minutos

Desarrollo: Al inicio de la clase, el docente les pide a los alumnos que se tomen un minuto para pensar cómo se sienten y que escriban de manera personal la emoción predominante que experimentan. Se continúa con la clase y al terminar, se les vuelve a preguntar sobre la emoción predominante que sienten. Si se tiene más tiempo, pueden compartir "cómo llegué y cómo me voy" con los compañeros. "Llegué muy cansado, me voy motivado", "llegue triste, me voy un poco más tranquilo".

Mis pensamientos predominantes

Objetivo:

Hacer consciente cómo las cosas que pensamos nos afectan en cómo enfrentamos el día a día y en nuestra autoestima.

Contextualización:

Los momentos de crisis como lo son los desastres naturales, las crisis políticas, las emergencias sanitarias, entre otras, suponen un cambio importante en el quehacer normal de las personas. Además, existe una incertidumbre generalizada junto con la posibilidad de sentir que la integridad física y psicológica tanto personal como de los seres queridos puede verse amenazada.

Esto puede generar emociones en la línea de la ansiedad, como lo son la preocupación, el miedo, el terror, la angustia, la ansiedad, entre otras. Estas emociones se caracterizan por ser intensas y difíciles de manejar, especialmente, cuando se atraviesa un momento de alto estrés como lo es una crisis. El estrés sostenido en el tiempo, repercute de manera negativa en nuestros procesos internos, aumentando así la ansiedad y teniendo consecuencias físicas como por ejemplo, dificultades en el sueño, alimentación, concentración y dolencias físicas.

El contar con herramientas que permitan bajar los niveles de estrés y favorecer la calma, supondrán un recurso concreto para aliviar estas emociones. Estas actividades promueven el estar en el presente, conscientes de sus procesos corporales y pensamientos, lo que devuelve la sensación de control y tranquilidad.

Actividad:

Duración: 5 minutos

Desarrollo: Al finalizar la clase, se les pide a los alumnos que identifiquen qué pensamientos los acompañaron durante la clase (por ejemplo: "qué interesante", "qué difícil", "no voy a lograrlo", "no tengo tiempo", "estoy cansado", "necesito ayuda" "me motiva", etc.).

El profesor invita a los que quieran compartir sus pensamientos predominantes. No hay problema si es que no hay clima para compartir, ya que el profesor puede cerrar la reflexión comentando cómo a veces tenemos pensamientos que tenemos de manera automática que nos ayudan o nos dificultan el logro de nuestras metas.

Respiración de globo

Objetivo:

Hacer consciente la respiración para favorecer la calma y bajar la ansiedad.

Contextualización:

Los momentos de crisis como lo son los desastres naturales, las crisis políticas, las emergencias sanitarias, entre otras, suponen un cambio importante en el quehacer normal de las personas. Además, existe una incertidumbre generalizada junto con la posibilidad de sentir que la integridad física y psicológica tanto personal como de los seres queridos puede verse amenazada.

Esto puede generar emociones en la línea de la ansiedad, como lo son la preocupación, el miedo, el terror, la angustia, la ansiedad, entre otras. Estas emociones se caracterizan por ser intensas y difíciles de manejar, especialmente, cuando se atraviesa un momento de alto estrés como lo es una crisis. El estrés sostenido en el tiempo, repercute de manera negativa en nuestros procesos internos, aumentando así la ansiedad y teniendo consecuencias físicas como por ejemplo, dificultades en el sueño, alimentación, concentración y dolencias físicas.

El contar con herramientas que permitan bajar los niveles de estrés y favorecer la calma, supondrán un recurso concreto para aliviar estas emociones. Estas actividades promueven el estar en el presente, conscientes de sus procesos corporales, lo que devuelve cierta sensación de control y tranquilidad.

Actividad:

Duración: 5 minutos

Desarrollo: Antes de iniciar la clase o al finalizarla, pedirles a los alumnos que se sienten de manera cómoda, con la espalda erguida, el cuello relajado y los pies juntos en el suelo, manos sobre sus muslos. Se les pide que respiren por la nariz y luego expiren por la nariz (ambas veces por la nariz es más efectivo para regular la respuesta de estrés).

Cuando el profesor ve que están concentrados, se les pide que imaginen que tienen un globo en el estómago y que cada vez que entra el aire, este globo se infla y cuando expiran, el globo se desinfla.

El profesor dirige el ritmo de la respiración, respirando en 5 tiempos (5 segundos para inspirar y 5 para exhalar).

Mindfulness - Atención consciente

Objetivo:

Favorecer que los alumnos estén conscientes de sus sensaciones y así disminuir ansiedad.

Contextualización:

Los momentos de crisis como lo son los desastres naturales, las crisis políticas, las emergencias sanitarias, entre otras, suponen un cambio importante en el quehacer normal de las personas. Además, existe una incertidumbre generalizada junto con la posibilidad de sentir que la integridad física y psicológica tanto personal como de los seres queridos puede verse amenazada.

Esto puede generar emociones en la línea de la ansiedad, como lo son la preocupación, el miedo, el terror, la angustia, la ansiedad, entre otras. Estas emociones se caracterizan por ser intensas y difíciles de manejar, especialmente, cuando se atraviesa un momento de alto estrés como lo es una crisis. El estrés sostenido en el tiempo, repercute de manera negativa en nuestros procesos internos, aumentando así la ansiedad y teniendo consecuencias físicas como por ejemplo, dificultades en el sueño, alimentación, concentración y dolencias físicas.

El contar con herramientas que permitan bajar los niveles de estrés y favorecer la calma, supondrán un recurso concreto para aliviar estas emociones. Estas actividades promueven el estar en el presente, conscientes de sus procesos corporales, lo que devuelve cierta sensación de control y tranquilidad.

Actividad:

Duración: 5 minutos.

Desarrollo: El docente les comenta que se hará una actividad para estar más presentes en el momento. Se les pide que cierren los ojos y guarden silencio, y que escuchen atentamente todo lo que puedan. La idea es dejarlos unos 30-60 segundos escuchando, o el tiempo que el profesor estime necesario.

El profesor pregunta qué han escuchado, dejando que cada uno escriba personalmente o comparta con el curso. Luego finaliza con una reflexión que muestra cómo muchas veces estamos muy enfocados en nuestros pensamientos y preocupaciones, sin darnos cuenta de lo que pasa a nuestro alrededor. También puede mostrar lo tranquilizador que es el enfocarse en lo que se siente y experimenta en el momento, y no tener la mente pensando en algo que ya pasó o algo que podría pasar en el futuro.

Mi objetivo de hoy

Objetivo:

Intencionar los esfuerzos diarios para lograr pequeños objetivos y reconocer cómo estos influyen en los objetivos más amplios que se tienen.

Contextualización:

El contexto de pandemia puede haber afectado los planes y metas que tenían los estudiantes. Esto puede ser muy desalentador, lo que puede influir en que los alumnos se sientan desesperanzados y desmotivados con finalizar sus estudios.

Esta breve actividad pretende favorecer el que los alumnos logren sus metas y planes propuestos, visualizando la importancia de ver pequeñas metas u objetivos a realizar diariamente. En este sentido, el desglosar una gran meta en una meta mínima, favorecería la sensación de logro, por una parte, y también el agenciamiento, por otra.

Actividad:

Duración: 5 minutos

Desarrollo: Se le pide a los alumnos, luego que estén sentados y listos para iniciar la jornada (o al terminar), que piensen en un pequeño objetivo que tengan para el día de hoy (o para mañana si ya es al finalizar el día). Insistir en que debe ser un pequeño objetivo que se logre durante ese mismo día, de modo que puedan monitorearlo.

El profesor les muestra cómo el logro de nuestros grandes objetivos "terminar el curso", "conseguir trabajo", se logran al trabajar pequeños objetivos.

El color que siento

Objetivo:

Hacer consciente las emociones y sensaciones y favorecer un estado anímico tranquilo.

Contextualización:

Los momentos de crisis como lo son los desastres naturales, las crisis políticas, las emergencias sanitarias, entre otras, suponen un cambio importante en el quehacer normal de las personas. Además, existe una incertidumbre generalizada junto con la posibilidad de sentir que la integridad física y psicológica tanto personal como de los seres queridos puede verse amenazada.

Esto puede generar emociones en la línea de la ansiedad, como lo son la preocupación, el miedo, el terror, la angustia, la ansiedad, entre otras. Estas emociones se caracterizan por ser intensas y difíciles de manejar, especialmente, cuando se atraviesa un momento de alto estrés como lo es una crisis. El estrés sostenido en el tiempo, repercute de manera negativa en nuestros procesos internos, aumentando así la ansiedad y teniendo consecuencias físicas como por ejemplo, dificultades en el sueño, alimentación, concentración y dolencias físicas.

El contar con herramientas que permitan bajar los niveles de estrés y favorecer la calma, supondrán un recurso concreto para aliviar estas emociones. Estas actividades promueven el estar en el presente, conscientes de sus procesos corporales, lo que devuelve cierta sensación de control y tranquilidad.

Actividad:

Duración: 5 minutos

Desarrollo: Se toma un momento de la clase para pedirles a los alumnos que cierren los ojos y respiren con consciencia. Luego, se les pide que se imaginen un color que represente a las emociones que están sintiendo en ese minuto. Cada uno imaginará un color distinto. El profesor los invita a respirar por la nariz y a exhalar por la nariz de manera consciente y pausada, en 5 tiempos cada respiración. Durante este momento, el profesor les dice que imaginen que ese color es el que les entra a los pulmones y luego les sale de ellos al expirar. Después de algunas respiraciones, el profesor les dice que ahora se imaginen que les entra aire de color blanco a los pulmones, que limpia todo y que luego sale ese aire de color que imaginaron, hasta que todo lo que circula es aire "blanco".