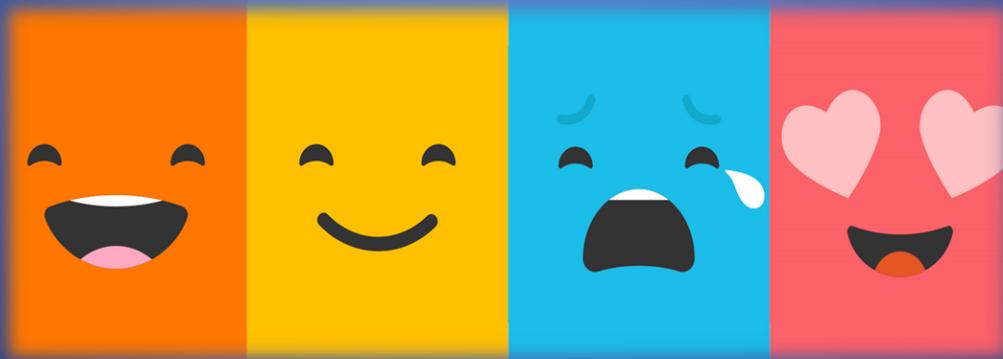


**Guía de Apoyo Psicoafectivo en Tiempos de Contingencias a Estudiantes de Nivel Secundario.**





**DEPARTAMENTO  
DE CURSO FINAL  
DE GRADO**



**UAPA**

Educación superior a distancia virtual

**Carrera:**

Psicología Educativa

**Diplomado:**

Estrategias para el Apoyo y Recuperación Psicoafectiva en Tiempos de Contingencia

**Proyecto:**

Guía de Apoyo Psicoafectivo a Estudiantes de Nivel Secundario

**Autoras:**

J Elisabeth Díaz Genao  
Ovianny Batista Peguero  
Nieves Lizardo Lizardo

**Docente acompañante:**

Alexandra Aquino, M.A.

**Fecha:**

Abril de 2021  
Santiago de los Caballeros,  
República Dominicana

# ÍNDICE

Presentación .....	¡Error! Marcador no definido.
Presentación de la guía: .....	iii
Objetivo General: .....	iii
Objetivos Específicos: .....	v
Introducción: .....	¡Error! Marcador no definido.
<input type="checkbox"/> Actividades: .....	0
Actividad número 1: .....	0
Actividad número 2: .....	1
Actividad número 3: .....	2
Actividad número 4: .....	3
Actividad número 5: .....	4
Actividad número 6: .....	5
Actividad número 7: .....	6
Actividad número 8: .....	7
Actividad número 9: .....	8
Actividad número 10: .....	9
<input type="checkbox"/> Bibliografía .....	¡Error! Marcador no definido.



### **🚩 Presentación de la guía:**

Los tiempos actuales han tenido un profundo impacto en la parte Psicoafectiva en los estudiantes, donde en ocasiones alteran sus relaciones familiares, perturban la cohesión social y provocan sentimientos de marginación, incertidumbre, miedo, enojo y tristeza, como consecuencias de esta exposición prolongada sin tener las medidas de atención necesaria puede resultar perjudicial para su salud mental. La elaboración de esta guía está basada en trabajar la parte Psicoafectiva en aquellos Estudiantes de Nivel Secundario que han venido presentando dificultades en la enseñanza-aprendizaje, para que, a través de las diversas actividades y estrategias presentadas en la misma, puedan afrontar preocupaciones y vivencias que han venido manifestando en estos tiempos de contingencia.

En las y los estudiantes que son orientados con el apoyo Psicoafectivo se busca favorecer el rendimiento académico, la adaptación a la nueva modalidad, el fortalecimiento de capacidades de comunicación, la toma de decisiones, así como también el mejoramiento de auto concepto y la motivación. Se busca como necesidades que los estudiantes puedan desarrollar estrategias y actividades metodológicas vivencial, interactivas donde pongan en prácticas habilidades para la vida que les permitan reflexionar sobre los procesos que pueden enfrentar en su vida cotidiana donde puedan aceptar y superar cada situación, aprendiendo de sus aciertos y errores.

## **Introducción:**

Educación en la afectividad no es un tema menor en la afectividad serena y equilibrada, por la gran repercusión que tiene el desarrollo del vínculo afectivo en el desarrollo humano, intelectual, académico, social y religioso. La educación afectiva no consiste en ceder en todo sin poner límites a los caprichos superfluos e injustificados en los estudiantes, ni ser “duros”. Tan negativo es que los padres sean autoritarios-impositivos como paternalistas-indulgentes. Educar, además de ser una misión hermosa, no es fácil y mucho menos cómoda, pues educar es amar y vaciarse día a día por el bien de la persona amada, en este caso a los Estudiantes de Secundaria, y esto exige esfuerzo y renunciar a muchas cosas.

Tomando en cuenta las dificultades que han estado presentando los Estudiantes de Nivel Secundario, hemos creado una Guía para el Apoyo Psicoafectivo con el objetivo de darle atención a su salud mental, ya que han sido afectados con la nueva modalidad que ha pasado de presencial a virtual. Dicha guía está creada con varios elementos que conforman la misma para generar expectativas y motivación en los Estudiantes, para que profundicen a través del diálogo y reflexiones sobre la situación de vulnerabilidad que ha venido afectando su estado emocional.

Dicha guía está elaborada para darle seguimiento de apoyo Psicoafectivo a estos estudiantes con la elaboración de diferentes actividades, donde cada una tiene un objetivo a lograr con frases motivadoras, tratando de mirar lo positivo con la intención de buscar mejora en sus vidas y reconozcan la importancia de trabajar ideas positivas como procesos de la recuperación emocional.

### **Objetivo General:**

- Brindar apoyo psicoafectivo a estudiantes del Nivel Secundario, creando estrategias y actividades que favorezcan al estudiante para la comprensión y la adaptación de sus aprendizajes.

### **Objetivos Específicos:**

- Motivar a los estudiantes en su proceso de aprendizajes.
- Generar estrategias para el reconocimiento de la autogestión de las emociones.
- Presentar actividades sobre autoimagen que pongan a los estudiantes en contacto con sus emociones.
- Orientar sobre el manejo de las emociones fomentando un clima de paz y confianza en sí mismo.
- Motivar a los estudiantes que tienen dificultades al momento de expresar sus emociones.
- Reforzar en los estudiantes la idea de que somos seres valiosos y tenemos capacidades para afrontar las situaciones que ocurren en nuestras vidas.



**🌈 Actividades:**

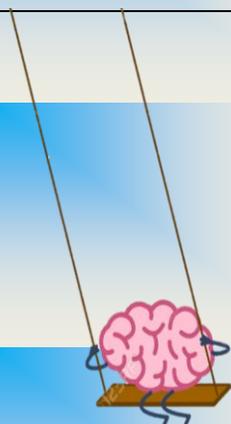
**Actividad número 1:**

<b>Nombre de la actividad:</b>
<b>Aprendiendo a manejar nuestros miedos</b>
<b>Objetivo:</b>
Ayudar a los adolescentes, a superar los miedos, a través del juego grupal y expresiones.
<b>Tiempo:</b> 30 minutos.
<b>Materiales a utilizar:</b>
Hojas en blanco, lápices de colores.
<b>Desarrollo:</b>
Consiste en decirles a los estudiantes vamos a expresar nuestro temor, tristeza, miedo, angustia y así poder liberar nuestros sentimientos y emociones.
1. Se entrega una hoja en blanco, en la que van a dibujar su mayor miedo. Por ejemplo: miedo a un animal, una persona, a una situación.
2. Ya terminado el dibujo se socializa. Y se le pregunta, ¿Por qué le temen a lo ya han expuesto en el dibujo?
3. Ya para concluir la actividad, se le pregunta ¿Qué te gustaría hacer con los miedos que has dibujado? También puede sugerir que puede destruirlos.



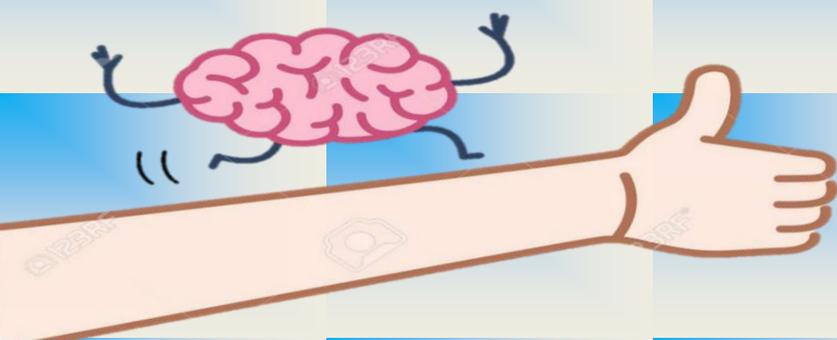
## Actividad número 2:

<b>Nombre de la actividad:</b>
<b>Nuestro momento de relajación.</b>
<b>Objetivo:</b>
Disminuir estado de tensión, a través de la respiración, postura y concentración, esto permite sentirnos más relajado y tranquilo.
<b>Tiempo:</b> 10 minutos.
<b>Material a utilizar:</b> Música instrumental de fondo.
<b>Desarrollo:</b>
1. Conducir al grupo a sentirse cómodo en sus butacas, sin nada que los perturbe, sus brazos y sus piernas relajadas, ojos cerrados.
2. Indicarle que respiren profundo, dejando que su cuerpo esté ligero, inhalando lentamente reteniendo brevemente el aire, luego se les indica que exhalen repitiendo varias veces la misma secuencia.
3. Guiándolo siempre con una voz suave y serena, invitándolo a la calma y tranquilidad.



### Actividad número 3:

<b>Nombre de la actividad:</b>
<b>Intercambio de cariño.</b>
<b>Objetivo:</b>
Fomentar en los adolescentes muestra de afecto y cariño, y que puedan identificar cuando dar y recibir afecto.
<b>Tiempo:</b> 10 minutos.
<b>Material:</b> Ninguno.
<b>Desarrollo:</b>
1. El encargado de la actividad comenta sobre la fraternidad, que es la amistad y el afecto entre hermanos o amigos. Dar y recibir abrazos, además de ser un gesto de afecto es una muestra de fraternidad que empodera a las personas cuando comparten situaciones difíciles o alegría.
2. Se invita al grupo a que expresen un intercambio de afectos o simpatía, utilizando gestos, pueden colocarse frente a la persona que deseen, cruzar los brazos en forma de abrazo y colocar su mano en el pecho como si tocáramos nuestro corazón.



#### Actividad número 4:

**Nombre de la actividad:**

**Identifico mis emociones a través de los colores.**

**Objetivo:**

Motivar a que expresen sus sentimientos y emociones a través del juego, en la que se usará papel de diferentes colores, y a través de un escrito puedan identificar su estado emocional.

**Tiempo:** 30 minutos.

**Materiales a utilizar:** Recorte de hojas de colores, lápiz.

**Desarrollo:**

1. Buscar a través del juego la identificación de las emociones, que puedan manifestar los estudiantes.

2. Se utilizarán varias estrategias como punto reflexivo sobre los estados de ánimo, nuestra manera de expresar cada emoción.

3. Lograr que los estudiantes se sientan relajado y puedan expresar sus emociones, liberando tensiones que han estado afectando su salud mental.

**Dinámica del juego:** Consiste en darle a los estudiantes 6 recorte de hojas de colores, para que el estudiante pueda llenar las siguiente preguntas.

¿Ahora mismo me siento?

¿Qué he pensado para sentirme así?

¿Me gusta esta emoción?

¿Qué hago cuando me siento así?

¿Qué cara pongo a esa emoción?

¿Qué color le pondría a esta emoción?

### Actividad número 5:

<b>Nombre de la actividad:</b>
<b>El juego de las caritas alegres.</b>
<b>Objetivo:</b>
Identificar a través del juego, que siente el alumno al elegir una imagen de su preferencia, y así poder identificar en ese momento, lo que está sintiendo y su estado de ánimo.
<b>Tiempo:</b> 30 minutos.
<b>Materiales a utilizar:</b> Cartulina, 8 carita cada una va a representar una manifestación de lo que está sintiendo y crayones.
<b>Desarrollo:</b>
1. Esta actividad consiste en conocer cómo los estudiantes manifiestan la alegría.
2. Los estudiantes van a elegir una carita de las colgadas en una lista que serían:
➤ <b>Risas</b>
➤ <b>Abrazos</b>
➤ <b>Cantado</b>
➤ <b>Ganas de relacionarse</b>
➤ <b>Besos</b>
➤ <b>Energía</b>
➤ <b>Ilusión</b>
➤ <b>Gritar</b>
3. Separaremos por grupos y vamos a manifestar cada una de las alegrías elegidas.

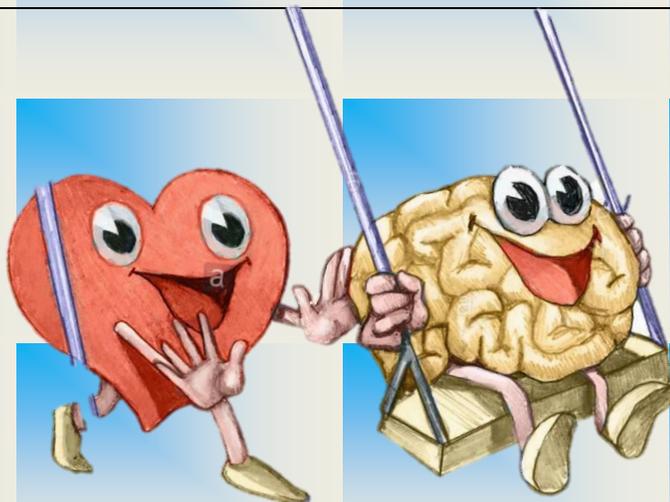
## Actividad número 6:

<b>Nombre de la actividad</b>
<b>El buzón mágico.</b>
<b>Objetivo:</b>
Trasmitir a través del buzón, que el estudiante no se sienta amenazado y pueda expresar sus sentimientos, actitudes, percepción, comportamiento y cualidades.
<b>Tiempo:</b> 30 minutos.
<b>Materiales a utilizar:</b> Hojas en blanco, sobre y lápiz.
<b>Desarrollo:</b>
1. Esta actividad nos ayudará a tener una mejor comunidad educativa.
2. Que los conflictos no se queden cociéndose en silencio, que los problemas salgan a la luz y se socialicen.
3. Detectar a tiempo, casos de baja autoestima, bullying o acoso escolar.
<b>Dinámica del juego:</b>
1. Se le entrega a cada integrante una hoja en blanco y un sobre, indicándole que escriban su nombre e inquietudes.
2. Al terminal de escribir, se le invita pasar por el buzón mágico y depositar su sobre.



## Actividad número 7:

<b>Nombre de la actividad:</b>
<b>Identifico mis emociones a través de pantomima.</b>
<b>Objetivo:</b>
Comunicación creativa en cada estudiante, así como también implementar el compañerismo y la expresión.
<b>Tiempo:</b> 45 minutos.
<b>Materiales a utilizar:</b> Ninguno.
<b>Desarrollo:</b>
1. Consiste en representar un personaje de su preferencia, la cual ayudará al estudiante al manejo de sus emociones y preocupaciones.  También aprenderán a expresarse a través de gestos y mímicas.
<b>Dinámica del juego:</b>
1. El encargado de la actividad divide los grupos, le explica la temática del juego de pantomima.
2. Cada grupo representará los personajes que hayan elegidos.



## Actividad número 8:

### Nombre de la actividad:

**Yo valgo y tú también.**

**Objetivo:** Que las y los estudiantes se sientan valorados como personas y motivados a mirar el presente y el futuro con optimismo.

**Tiempo:** 30 minutos.

**Material:** Hojas, lápices y cinta adhesiva.

### Desarrollo:

1. Se forma un círculo y se les indica a los estudiantes que deben pensar en una de sus cualidades positivas y se colocan en la espalda una hoja de papel y se les entrega un lápiz.

2. Luego, se les invita a caminar lentamente en diferentes direcciones, cuando se le dé una señal deben detenerse y al compañero o compañera que esté más cerca, escribirle una cualidad positiva en el papel que tiene en la espalda. Este proceso se repetirá 5 veces.

3. Se les pide que formen nuevamente el círculo grande y que retiren el papel que tienen en la espalda para leerlo.

Se realizan las siguientes preguntas:

¿Cómo se sienten al ver lo que le han escrito?

¿Les agrada? ¿Porqué?

¿Sabían que tenían todas esas cualidades positivas? Si la respuesta fuera Sí:

¿Cómo lo supieron?

¿Quién más se los ha dicho?

Se aprovecha la oportunidad para reforzar en cada uno sentimientos de satisfacción, confianza, seguridad, alegría al saber lo bueno que sus compañeros ven en ella o en él.

## Actividad número 9:

### Nombre de la actividad:

Reforzamos mensajes positivos.

**Objetivo:** Que las y los estudiantes refuercen pensamientos y sentimientos positivos.

**Tiempo:** 30 minutos.

**Material:** Hojas, lápices.

### Desarrollo:

1. Se les pide a los estudiantes pensamiento y sentimientos positivos que tienen cuando pasan por momentos difíciles, luego se les anima a recordar cuáles son las expresiones de desánimo o miedo que dicen así mismos en esos momentos. Participan voluntariamente y se van anotando en un papelote.

2. Se les mencionan que si esos pensamientos vienen con frecuencia son negativos, porque nos quitan la motivación, nos hacen creer generalmente que todo está mal y no nos ayudan a superar las situaciones difíciles

3. Divididos en grupo de 3, se les pide que piensen en frases motivadoras y que las escriban en la hoja. Luego van leyendo cada una de las frases elaboradas. Cada grupo imaginan que una amiga o un amigo está pasando por una situación difícil y se siente triste y desanimado. Escriben una carta con la intención de darle apoyo para que salga adelante. Un representante del grupo lee la carta.

Se refuerza la idea de que somos seres valiosos y tenemos capacidades para afrontar las situaciones que ocurren en nuestras vidas.

## Actividad número 10:

### Nombre de la actividad:

**Rescatando lo positivo de los momentos críticos vividos.**

**Objetivo:** Que las y los estudiantes desarrollen una actitud resiliente frente a las dificultades que les ha tocado vivir.

**Tiempo:** 30 minutos.

**Material:** Hojas, lápices.

### Desarrollo:

1. Consiste en elegir a un estudiante para que comente sobre una situación de experiencia vivida, donde ha tenido dificultades para seguir adelante.

2. Luego se realizan las siguientes preguntas al grupo:

¿Cómo creen que se siente? ¿qué pensará ?

¿Cómo se sentirían ustedes si estuvieran en su lugar?

¿Qué harían ustedes en esa situación?

¿Qué no deberían hacer?

3. En grupo de 4 las y los estudiantes reflexionan sobre las respuestas y se comparte la idea de que, cuando hay dificultades y algo nos sale mal, podemos perder la motivación para seguir adelante, nos desanimamos y perdemos la confianza en que las cosas pueden mejorar. Se elabora una lista con los aprendizajes y aspectos positivos que se pueden rescatar de estas vivencias. Cada grupo presenta su trabajo y dialoga sobre los aprendizajes.

## Bibliografía.

Calderón Rodríguez, M. (2012). *Aprendiendo sobre emociones: manual de educación emocional*. Obtenido de <https://ceccsica.info/sites/default/files/docs/Aprendiendo-emociones-manual.pdf>

HUMANOS, I. D. (septiembre de 2019). *Cuál es el estado actual de la salud mental en el Perú? Una selección de textos que ayuda a responder esta y otras interrogantes*. Obtenido de <https://idehpucp.pucp.edu.pe/notas-informativas/cuales-el-estado-actual-de-la-salud-mental-en-el-peru-una-seleccion-de-textos-que-ayuda-a-responder-esta-y-otras-interrogantes/>

Perú, S. (diciembre de 2017). *Revista Digital de Investigación en Docencia Universitaria*. Obtenido de [http://www.scielo.org.pe/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S2223-25162017000200016](http://www.scielo.org.pe/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S2223-25162017000200016)

Romero, C. (2007). *MANUAL DE PROTOCOLOS Y JUEGOS*. Obtenido de <https://www.unicef.org/colombia/media/2296/file/el-retorno-de-la-alegria.pdf>

UNICEF. (2004). *Guía Teórica y Metodológica*. Obtenido de [https://www.unicef.org/Retorno\\_de\\_la\\_Alegria.pdf](https://www.unicef.org/Retorno_de_la_Alegria.pdf)

UNICEF (2011) Manuales de Programa de Recuperación Psicoafectiva Retorno a la alegría. [https://www.unicef.org/Retorno\\_de\\_la\\_Alegria.pdf](https://www.unicef.org/Retorno_de_la_Alegria.pdf)

Pérez, A. M. (1999). *Dinámicas de Grupo*. Obtenido de <https://dialnet.unirioja.es/servlet/libro?codigo=63037>

