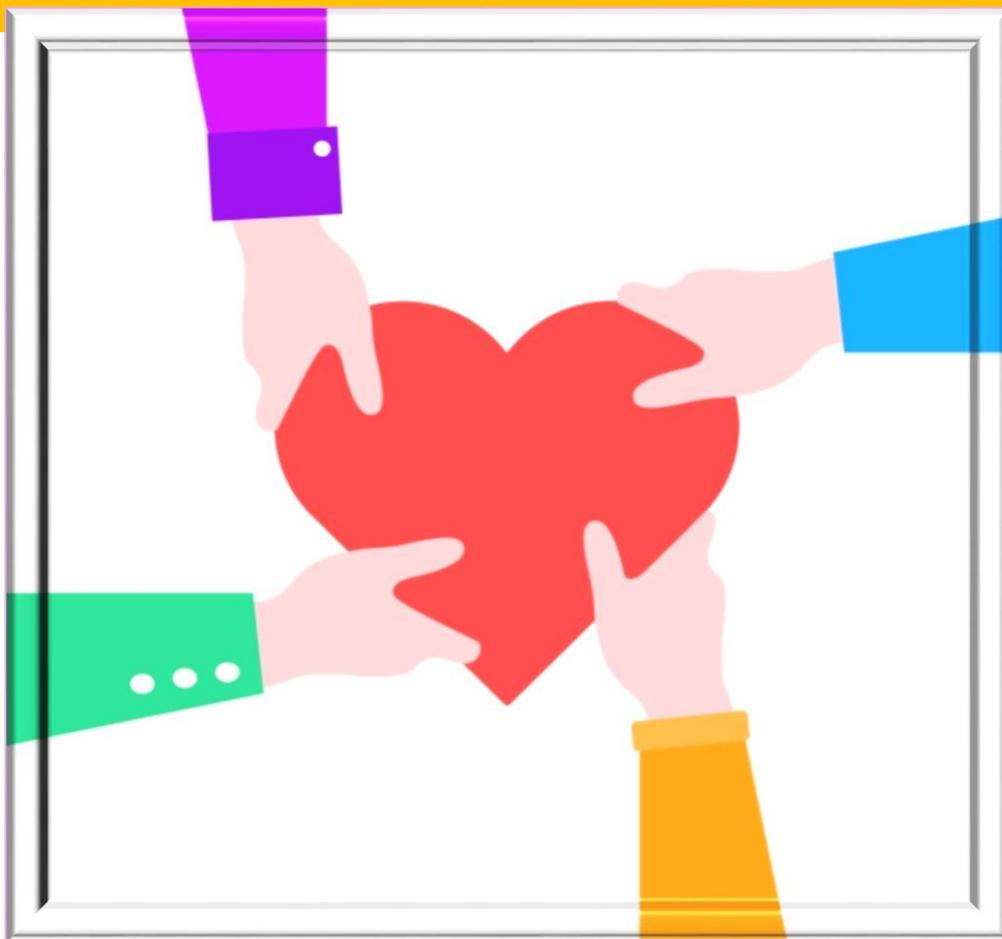


Guía de Apoyo Psicoafectivo para Estudiantes del Nivel Secundario en Tiempo de Contingencia



Psicología Educativa

**Carrera:
Psicología Educativa**

**Diplomado:
Estrategias para el Apoyo y Recuperación Psicoafectiva en Tiempo de
Contingencia**

**Proyecto:
Guía de Apoyo Psicoafectivo para Estudiantes del Nivel Secundario en
Tiempo de Contingencia**

Autores:
Anyi Cabrera
Lidia Rosa
Lourdes Taveras
María Inmaculada Cordero

Facilitador Acompañante:
Alexandra Aquino

**21 de abril del 2021,
Santiago de los Caballeros,**

Índice

Presentación de la Guía.....	iv
Introducción.....	v
1.1 Objetivo general.....	6
1.2 Objetivos Específicos.....	6
1.3 Propuestas de Actividades.....	7
1.3.1 Actividad 1. Collage de emociones	8
1.3.2 Actividad 2. Nos sentimos más seguros si nos apoyamos en grupo.....	9
1.3.3 Actividad 3. El buzón de la amistad	10
1.3.4 Actividad 4. Construyendo la muralla de la resiliencia	11
1.3.5 Actividad 5. Reforzamos mensajes positivos	12
1.3.6 Actividad 6. Mi comportamiento ante una situación de emergencia o crisis.....	13
1.3.7 Actividad 7. La bolsa de zapato.....	14
1.3.8 Actividad 8. Me voy, pero me llevo.....	15
1.3.9 Actividad 9. Aprendiendo a expresar mis emociones, libero mis tenciones.....	16
1.3.10 Actividad 10. Rescatando lo positivo de los momentos críticos vividos...	17
1.4 Glosario.....	18,19
1.5 Bibliografía.....	20,21
1.6 Anexos.....	22,23

Presentación de la Guía

Las crisis humanitarias tienen un profundo impacto, sobre todo en la parte psicoafectiva en los estudiantes. En algunas ocasiones se ven alteradas las relaciones familiares perturbando la cohesión social; es decir, se deteriora el lazo familiar provocando sentimientos de marginación, incertidumbre, miedo, enojo, pérdida y tristeza.

La presente guía va dirigida a los estudiantes del nivel secundario, pretende orientar a los alumnos que están expuestos a una situación de incertidumbre y contextos adversos a los que están acostumbrados a vivir. Se motiva a los mismos a generar una activa participación, aumentar su capacidad de resiliencia, actitudes que lo motiven a comprender el nuevo contexto y continuar forjando su aprendizaje.

Además, se plantean pautas y algunas dinámicas para los docentes y los estudiantes, brindándole el apoyo emocional. Se ofrecen actividades con la finalidad de que, como adolescentes, puedan reconocer y comprender los sentimientos que esta situación les puede generar y se sugieren algunas recomendaciones para canalizarlos. Así mismo podrán encontrar orientaciones y técnicas que ayuden a lograr una convivencia más armoniosa en el aula.

Introducción

Durante una situación de crisis los adolescentes se exponen a un alto nivel de estrés por haber experimentado directamente la situación. El cuidado, la tranquilidad y el acompañamiento emocional de los jóvenes en tiempo de contingencia, son tan importantes como el restablecimiento de vínculos a nivel familiar.

Es por tal razón que se le debe brindar soporte emocional creando estrategias psicoafectivas donde se implementen actividades dinámicas que los ayuden a mantener equilibradas todas las emociones. Además de favorecer la construcción de la cultura de paz, la mediación de conflictos y el fortalecimiento de habilidades socioemocionales.

En la siguiente guía observaremos diferentes actividades dirigidas a los estudiantes, donde desarrollaremos dinámicas con la finalidad de lograr que los mismos experimenten sentimientos de seguridad y confianza al sentirse integrados y protegidos en grupos. Las mismas tienen como propósito potenciar la psicoafectividad de los adolescentes, las cuales le ayudan a tener confianza en sí mismo y el valor que tiene el trabajo en equipo, donde se motiva a expresar sus emociones liberando así situaciones de estrés.

1.1 Objetivo General

Facilitar a los estudiantes del nivel secundario una guía con las herramientas psicoafectivas para una sana estabilidad emocional.

1.2 Objetivos Específicos

- Ofrecer estrategias para fomentar actitudes prosociales.
- Proponer herramientas que den respuestas a necesidades psicoafectivas.
- Facilitar actividades que promuevan la empatía.

1.3 Propuestas de actividades

A partir de la propuesta que ofrece el Ministerio de Educación de Perú (MINEDU 2009), Actividades de apoyo socioemocional con estudiantes, madres y padres de familias; considerando la importancia que tiene la recuperación socioemocional para los adolescentes en tiempo de contingencia se ha desarrollado varias sesiones dinámicas y recreativas que sirven de guía para ofrecer a los estudiantes de secundaria un clima de confianza donde ellos se sientan seguros y puedan expresar sus vivencias emocionales y ser escuchados.

Nota: Estas actividades pueden ser adaptadas para los diferentes niveles.

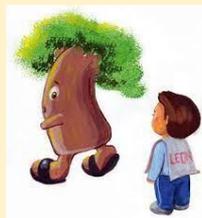
1.3.1 Actividad 1

Actividad 1	Collage de las emociones  Fuente: https://www.freepik.es/vector-premium/ninos-cortando-papel-color-tijeras_5088476.htm
Objetivo	Reconocer y asociar las emociones a situaciones, interacciones, gestos y palabras.
Materiales	Revistas para recortar, tijeras, pegamento, rollo de papel kraft, cartulina de diferentes colores, marcadores de diferentes colores.
Tiempo	20 minutos
Desarrollo	<p>Se propone a los estudiantes que recorten imágenes, palabras, situaciones, etc. que puedan despertar las siguientes emociones: alegría, tristeza, ansiedad, miedo, tranquilidad, preocupación. Coméntales que éstas son algo que podemos dominar o controlar y por lo tanto es posible pasar de una a otra. Pídeles que expliquen cómo creen que se puede pasar de una emoción a otra (o de un estado emocional a otro).</p> <p>Lo más importante de esta actividad es la integración grupal observando los roles que desempeñan (quién ayuda a quién, quién puede necesitar más ayuda, etc.).</p>

1.3.2 Actividad 2

Nos sentimos más seguros si nos apoyamos en grupo.

Actividad 2



Fuente: [Actividades de apoyo socioemocional con estudiantes, madres y padres de familia 2.](#)

Objetivo	Lograr que los estudiantes experimenten sentimientos de seguridad y confianza al sentirse integrados y protegidos en su grupo.
Materiales	Tizas, hojas bond, lapiceros, lápices de colores.
Tiempo	20 minutos
Desarrollo	<p>Se propone a los estudiantes salir al patio para realizar la actividad. Se le indica antes de salir hacer tres círculos de diferentes tamaños que representarán tres cabañas de diferentes formas.</p> <p>Se les pide que salgan libremente por el espacio asignado, imaginando que están en un bosque. A una señal, imaginarán que ha empezado una lluvia torrencial, por lo que todos deberán ingresar a una cabaña para protegerse. Nadie debe quedar fuera.</p> <p>Se repite la acción, pero en esta ocasión se usan sólo dos cabañas (dejando de utilizar la más pequeña). Se realiza la acción una tercera vez usando sólo una cabaña (la más grande). En esta parte hay que estar atentos a que todos sean acogidos por el grupo. Asegurándonos de que todos entren, nadie debe quedar fuera”.</p> <p><i>(Se motiva la reflexión sobre lo realizado, planteando las preguntas que se encuentran en los anexos 1, página 21).</i></p>

1.3.3 Actividad 3

Actividad 3	El buzón de la amistad  <small>Fuente: https://laeduteca.blogspot.com/2011/09/club-de-ideas-el-buzon-de-la-amistad.html?m=0</small>
Objetivo	Fomentar el compañerismo, la amistad y cordialidad entre los alumnos de un mismo grupo.
Materiales	Caja de zapato, folios papel charol, lápiz de colores, cinta adhesiva.
Tiempo	5 sesiones a la semana, 10 minutos diario.
Desarrollo	<p>Durante todo el curso, los alumnos podrán ir dejando mensajes a sus compañeros, pueden ser anónimos o con el nombre.</p> <p>Cada viernes antes de marchar a casa del fin de semana se dedicarán unos minutos a leer los mensajes de la semana.</p> <p>El docente podrá intervenir para retirar mensajes negativos, que contengan insultos o contenido inapropiado. También para fomentar la correlación de todos los compañeros puede llevarse en cuenta cuantos mensajes recibe cada uno para que todos reciban en la misma proporción. De esta forma, si un estudiante no recibe ninguno el docente podrá introducir algún mensaje. Ejemplos: “Me está gustando conocerte mejor”, “Me lo paso muy bien contigo”.</p>

1.3.4 Actividad 4

Actividad 4	<p style="text-align: center;">Construyendo la muralla de la resiliencia</p> <div style="text-align: center;"></div> <p style="text-align: center;"><small>Fuente: Guía de orientaciones y actividades para el apoyo socioemocional en el nivel secundaria año escolar 2020-2021</small></p>
Objetivos	Evaluar en los estudiantes sus factores de resiliencia, su compromiso de perseverar en las metas, acciones que apoyan su bienestar y proyecto de vida.
Materiales	Fotos y reseña de personajes, según sus cualidades considerados como personas resilientes y perseverantes, lápices de colores, papel construcción, marcadores, pegamento, hojas blancas, cartulina o papel de papelógrafo.
Tiempo	20 minutos
Desarrollo	<p>Para el desarrollo de esta actividad se les pide a los estudiantes que voluntariamente compartan lo que entienden por resiliencia y perseverancia. Luego el maestro muestra a los alumnos una breve reseña de algunos personajes de la historia reciente o de la actualidad que puedan ser consideradas como personas resilientes o perseverantes.</p> <p>Se forman equipos de tres personas para que identifiquen y escojan un personaje que ilustre cualidades de una persona resiliente. A cada equipo se le instruye que prepare una presentación en una cartulina o papel de papelógrafo con la metáfora de construir una pared, para esto harán las siguientes acciones: <i>(ver las acciones que se encuentran en los anexos 2 página 21)</i>.</p> <p>Para concluir el docente puede animar a los diferentes grupos a que de manera voluntaria compartan sus experiencias en el proceso de construcción de la muralla.</p>

1.3.5 Actividad 5

Actividad 5	Reforzamos mensajes positivos.  <small>Fuente: Actividades de apoyo socioemocional con estudiantes, madres y padres de familia 2.</small>
Objetivo	Ayudar con actividades a los estudiantes para que refuercen pensamientos y sentimientos positivos.
Materiales	Papelógrafos, pizarra y lapiceros
Tiempo	20 minutos
Desarrollo	<p>El maestro ingresa al aula y comenta a los estudiantes que ese día se siente muy bien. Se explica al grupo que, a diferencia de hoy, otras veces se ha sentido muy mal. Por esa razón comenzó a tener pensamientos negativos.</p> <p>Se les anima a los estudiantes a recordar cuáles son las expresiones de desánimo o miedo que dicen a sí mismos cuando están pasando por un momento difícil. Participan voluntariamente, y se van anotando las expresiones en la pizarra o en un papelógrafo.</p> <p>Se les explica que es normal que a veces tengamos esos pensamientos, es bueno poder reconocerlos y no asustarnos por ello.</p> <p>Divididos en grupos, se les pide que piensen en frases motivadoras y que las escriban en un papelote. Luego, van leyendo juntos cada una de las frases elaboradas.</p>

1.3.6 Actividad 6

Actividad 6	<p style="text-align: center;">Mi comportamiento ante una situación de emergencia o crisis.</p> <div style="text-align: center;"></div> <p style="text-align: center;">Fuente: https://www.alamy.es/enojado-manzanas-en-rama-de-arbol-el-caracter-image226873147.html</p>
Objetivo	Lograr que los estudiantes aprendan a manejar y controlar la emoción de ira (cólera).
Materiales	Hojas bond, lápices de colores
Tiempo	25 minutos
Desarrollo	<p>Se inicia explicando a los estudiantes las formas de canalizar la cólera o ira y el manejo de las emociones: por medio del deporte, la música y la pintura, se les propone a los estudiantes hacer una práctica concreta de relajación. Para ello, se debe crear previamente un ambiente de silencio y concentración.</p> <p>Técnica de relajación</p> <p>Para una buena relajación, se les pide encontrar la posición más cómoda posible. Se les indica que primero practicarán la respiración con los ojos cerrados.</p> <ul style="list-style-type: none">✓ Vamos a aprender a observar nuestra respiración.✓ Inhalamos por la nariz (lentamente).✓ Exhalamos por la boca (lentamente), haciendo un ruido suave y relajante.✓ Colocamos la mano ligeramente sobre el abdomen y sentimos cómo se infla al inhalar y regresa a su posición al exhalar, siente la relajación.

1.3.7 Actividad 7

Actividad 7	La bolsa de zapato  <small>Fuente: https://es.123rf.com/photo_80089458_diferentes-dise%C3%B1os-de-zapatos-ilustraci%C3%B3n.html</small>
Objetivo	Fomentar la solidaridad y cooperación entre los estudiantes.
Materiales	Bolsas oscuras grandes y ambiente amplio.
Tiempo	20 minutos
Desarrollo	<p>Se formarán grupos de ocho participantes y se le entrega una bolsa oscura a cada equipo solicitando a los participantes que se quiten los zapatos y los coloquen dentro de la bolsa. Se les explica que el juego consiste en revolver los zapatos dentro de la bolsa y luego vaciar la bolsa sobre el piso ante una indicación. Ganará el equipo cuyos participantes tengan los zapatos bien puestos.</p> <p>Se define al equipo ganador y se pregunta a sus integrantes cómo se las ingeniaron para ganar o por qué creen que ganaron.</p> <p>Las respuestas deben mencionar la importancia de la cooperación y el trabajo en equipo. Se explica las diferencias entre un trabajo individual que busca sólo la satisfacción personal frente al trabajo en grupo, en donde todos cooperan para ponerse más rápido sus zapatos.</p>

1.3.8 Actividad 8

Actividad 8	<p style="text-align: center;">Me voy, pero me llevo...</p> <div style="text-align: center;"></div> <p style="text-align: center;">Fuente: https://es.stockfresh.com/image/6947073/multi-ethnic-kids-holding-hands</p>
Objetivo	Reconocer las cualidades que poseen sus compañeras y compañeros.
Materiales	Pizarra, tizas, papel, lápices o lapiceros y un ambiente amplio.
Tiempo	20 minutos
Desarrollo	<p>Se formarán grupos en círculos de seis participantes, se le informa a cada grupo que imaginen que van a viajar y que se lleva las cualidades de su compañera o compañero que está a su derecha (su alegría, su simpatía, su buen humor, su inteligencia, u otra cualidad).</p> <p>Ejemplo: se inicia la dinámica diciendo “Me voy de viaje y me llevo el buen humor de” se dice el nombre del compañero o compañera que está a la derecha, luego continua la dinámica con el compañero o compañera de la izquierda repitiendo lo mismo y agregando otra cualidad y así sucesivamente hasta que todos hayan participado.</p> <p>Se irá apuntando en un papel cada nombre con su cualidad, se anota en la pizarra y se comparte con los demás.</p> <p>Se hacen las siguientes preguntas. <i>(Ver las preguntas que se encuentran en los anexos 3, página 21).</i></p>

1.3.9 Actividad 9

Actividad 9	<p style="text-align: center;">Aprendiendo a expresar mis emociones, libero mis tensiones.</p> <div style="text-align: center;"></div> <p style="text-align: center;"><small>Fuente: Actividades de apoyo socioemocional con estudiantes, madres y padres de familia 2.</small></p>
Objetivo	Aprender a valorar la expresión de emociones como una forma positiva de liberar tensiones.
Materiales	Siete tarjetas con palabras referidas a emociones.
Tiempo	20 minutos
Desarrollo	<p>Se colocan en la pizarra siete tarjetas con las siguientes palabras: alegría, cólera, tristeza, miedo, dolor, inseguridad y afecto. Se pide a los estudiantes que, de manera individual, escojan tres de esas palabras, las anoten en un papelito y lo guarden.</p> <p>Se invita a formar un círculo y se da la siguiente consigna: “Sin moverse de sus sitios y sin hablar, se debe buscar, solamente con la mirada, a un compañero que no esté al costado”. Los estudiantes ubicarán visualmente a una pareja. Se les indica que vayan a encontrarse con su pareja para realizar la siguiente actividad: “Sin usar palabras, cada uno expresará a su compañera o compañero, mediante gestos, una de las tres emociones que eligió al principio.</p> <p>La o el compañero deberá reconocer qué emoción es la que están interpretando. Luego se invertirán los roles en la pareja. La actividad continúa hasta que ambos hayan expresado e identificado sus tres emociones”.</p> <p><i>(Se motiva a los estudiantes a conversar sobre la experiencia planteando las preguntas que se encuentran en los anexos 4, página 22).</i></p>

1.3.10 Actividad 10

Rescatando lo positivo de los momentos críticos vividos.

Actividad 10



Fuente: <https://www.infobae.com/america/eeuu/2019/02/08/bill-gates-y-guillermo-del-toro-en-un-numero-especial-de-time-el-arte-del-optimismo/>

Objetivo	Motivar en los estudiantes una actitud resiliente frente a las dificultades que les ha tocado vivir.
Materiales	Hojas bond y lápices.
Tiempo	20 minutos
Desarrollo	<p>Proponemos a nuestros estudiantes que, a través de una lluvia de ideas, sugieran situaciones personales, familiares, escolares y sociales que pueden generarles tristeza, desánimo y desmotivación; y elaboramos una lista. Sobre la base de la lista, pedimos que completen otra lista con los aprendizajes o aspectos positivos que se podrían rescatar de cada situación. Luego los motivamos para que escriban los aspectos mencionados en forma de mensajes positivos.</p> <p>Reforzamos la importancia de rescatar las cosas positivas de cada experiencia, incluso de las vivencias negativas, pues estos son aprendizajes que ayudarán a enfrentar, superar el problema y comprender mejor qué se puede hacer en el futuro con situaciones similares.</p> <p>Destacando así la importancia del apoyo mutuo, de respeto, confianza y de ayuda para enfrentar situaciones difíciles.</p>

1.4 Glosario

Canalizar: es una técnica, posible de acoger, significa recibir información y entregarla. Este proceso no tiene que ver con las habilidades cognitivas del terapeuta, pero es necesario dar un orden lógico para entregar esta información al paciente y pueda ser interpretada.

Collage: técnica pictórica que consiste en pegar sobre una tela, papel u otra superficie otros materiales, como papel, tela, fotografías, etc.

Cólera: emoción que se expresa a través del resentimiento o de la irritabilidad. Los efectos físicos de la ira incluyen aumento del ritmo cardíaco, de la presión sanguínea y de los niveles de adrenalina y noradrenalina.

Cordialidad: es el valor que nos permite entablar y mantener buenas relaciones con los demás.

Emociones: son reacciones psicofisiológicas que representan modos de adaptación del individuo cuando percibe un objeto, persona, lugar, suceso o recuerdo importante.

Estrategia: conjunto ordenado de acciones tendentes a la consecución de un fin determinado; es decir, se trata de actividades que son empleadas deliberadamente para mejorar el rendimiento en las tareas.

Intervención: se trata de un proceso a lo largo del cual el psicólogo, allá donde se presentan problemas relativos al comportamiento humano, evalúa, entrena o trata y cuantifica los efectos inmediatos del entrenamiento o del tratamiento.

Perseverancia: mantenerse constante en algo que ya se comenzó a pesar de que la situación se ponga complicada.

Prosocial: cualquier comportamiento que beneficia a otros o que tiene consecuencias sociales positivas toma muchas formas, incluyendo las conductas de ayuda, cooperación y solidaridad.

Relajación: consiste en aflojar el tono muscular y disipar la cabeza hasta llegar a un estado de confort pleno tanto mental como físico.

Resiliencia: capacidad que tiene una persona para superar circunstancias traumáticas como la muerte de un ser querido, un accidente, etc.

Técnicas: se refiere a los procedimientos y recursos que se emplean para lograr un resultado específico.

1.5 Bibliografía

Castañer, A., & Díaz Padua, Y. (2017). *Manual de Actividades que propicien la Resiliencia*. Obtenido de

https://www.unicef.org/mexico/media/1276/file/VCEManualDeResiliencia_mar2018.pdf

Copyright. (2010-2021). *Niño cortando papel de color con tijeras*. Obtenido de

https://www.freepik.es/vector-premium/ninos-cortando-papel-color-tijeras_5088476.htm

Copyright. (2021). *Estrategias definición*. Obtenido de

<https://www.significados.com/estrategia/>

Desconocido. (27 de diciembre de 2018). *Definición de Perseverancia*.

Obtenido de <https://www.significados.com/perseverancia/>

Desconocido. (21 de abril de 2021). *Concepto de emoción*. Obtenido de

<https://es.wikipedia.org/wiki/Emoci%C3%B3n>

Desconocido. (17 de abril de 2021). *Concepto de ira*. Obtenido de

<https://es.wikipedia.org/wiki/Ira>

Guevera, B. (31 de julio de 2016). *Qué entendemos por Canalizar?* Obtenido

de <https://miradamaga.cl/que-entendemos-por-canalizar/#:~:text=Canalizacion%20es%20una%20t%C3%A9cnica%20%20posible,significa%20recibir%20informaci%C3%B3n%20y%20entregarla.&text=Este%20proceso%20no%20tiene%20que,paciente%20y%20pueda%20ser%20interpretada.>

MINEDU. (2005). *Tú y yo para prevenir y atender desstres*. Lima: OTUPI.

MINEDU. (marzo de 2009). *Actividades de Apoyo Socioemocional con estudiantes, madres y padres de familias* .

MINEDU. (29 de 05 de 2020). *Actividades de apoyo socioemocional con estudiantes, madres y padres de familia* . Obtenido de <http://www.Actividades de apoyo socioemocional con estudiantes, madres y padres de familia 2>.

Prassetya, A. (04 de julio de 2017). *Enojado Manzanas en rama de árbol el caracter*. Obtenido de <http://www.https://www.alamy.es/enojado-manzanas-en-rama-de-arbol-el-caracter-image226873147.html>

Quintanilla, P. (26 de julio de 2017). *Concepto de relajación*. Obtenido de <https://academianeurona.com/importante-la-relajacion/>

Reyes Ramírez, B. M., & Suero Maloney, C. M. (2020-2021). *Guía de Orientaciones y Actividades para el Apoyo Socioemocional en el Nivel Secundaria* .

Silvia Suárez, M. (2008). *Concepto de Técnica*. Obtenido de <https://es.wikipedia.org/wiki/T%C3%A9cnica>

UNESCO. (1998). *Respuestas Educativa rápida en emergencias complejas*.

Vector. (diciembre de 2010). *Ninos · tomados · de · las · manos · grupo · ninos · amigos*. Obtenido de <https://es.stockfresh.com/image/6947073/multi-ethnic-kids-holding-hands>

Vector. (2021). *diferentes Diseños de Zapatos*. Obtenido de https://es.123rf.com/photo_80089458_diferentes-dise%C3%B1os-de-zapatos-ilustraci%C3%B3n.html

1.6 Anexos

Anexo 1: nos sentimos más seguros si nos apoyamos en grupo.

- ❖ ¿Fueron suficientes las cabañas para la cantidad de estudiantes?
- ❖ ¿Qué tuvieron que hacer para entrar todos en las cabañas?
- ❖ ¿Qué sintieron cuando parecía que no entrarían todos?
- ❖ ¿Cómo se sintieron al darse cuenta de que sí entraban todos?
- ❖ ¿Qué reflexiones podemos hacer a partir de esta experiencia?

Anexo 2: construyendo la muralla de la resiliencia

- a) Preparar los ladrillos: deben Señalar tres situaciones o eventos difíciles que vivió el personaje que les tocó.
- b) Poner la mezcla o cemento: escribir tres cualidades que mostró ese personaje durante esas situaciones difíciles que le tocaron vivir.
- c) Colocar los ladrillos: organizar la pared de resiliencia y persistencia del personaje en un dibujo.

Anexo 3: me voy, pero me llevo...

- ❖ ¿Cómo se han sentido con la dinámica?
- ❖ ¿Qué les ha parecido tener que escoger algo “para llevarse” del compañero?
- ❖ ¿Es fácil reconocer las cualidades de otros?
- ❖ ¿Por qué es importante conocer y reconocer las cualidades ajenas?

Anexo 4: aprendiendo a expresar mis emociones, libero mis tensiones.

- ❖ ¿Qué les pareció?
- ❖ ¿Fue fácil o difícil expresarse sin palabras?
- ❖ ¿Fue fácil o difícil reconocer las emociones?
- ❖ ¿Por qué eligieron esas tres emociones?
- ❖ ¿Cómo se sintieron al expresar esas emociones?
- ❖ ¿Qué emociones les resultó desagradable identificar?