



Guía Psicoafectiva para los Docentes en tiempo de Contingencia



Quiroz, N. (2015). *El Retorno de la alegría*. Obtenido de <https://www.unicef.org/colombia/informes/el-retorno-de-la-alegria>

**Psicología
Educativa**



**DEPARTAMENTO
DE CURSO FINAL
DE GRADO**



Carrera:
Psicología Educativa

Diplomado:

Estrategias para el Apoyo y Recuperación Psicoafectiva en Tiempos de Contingencias

Proyecto:

Guía Psicoafectiva para los Docentes en tiempo de Contingencia

Autoras:

Susette Cabrera Felipe 17-1560
Francisca Bens Ramírez 16-9713
Claudia García Rodríguez 17-2224

Facilitadora:

Alexandra Aquino

Abril del 2021
Santiago de los Caballeros,
República Dominicana

Presentación de la Guía

A raíz de la llegada de cualquier crisis y eventualidades de índoles catastróficas que consideramos desequilibrante para la humanidad, hemos tenido que internalizar vivencias difíciles de aceptar para vivir dignamente, donde han recurrido a la resiliencia y al autocuidado, así como la capacidad de afrontar experiencias negativas para volver a la normalidad.

Es por ello que se ha elaborado esta Guía, la cual presenta estrategias, actividades y juegos de índole psicoafectivos, dirigida a los docentes para trabajar con los niños y niñas con la finalidad de prevenir y reducir situaciones de riesgos emocionales entre ambos. Esto permite identificar el entorno educativo y tomar a la institución como un vínculo moderador para lograr una salud y desarrollo integral con el fin de que los alumnos puedan expresar sus emociones libremente y poder manejar los conflictos socioemocionales que pudieran suscitarse con la familia y los educadores, logrando así una madurez emocional mediante técnicas lúdicas.



Figura, Recuperado de: Ramos, D. (enero de 2016). El regreso a clases está cerca.

Índice

Presentación de la Guía	iii
Introducción	v
Objetivos Específicos	vi

Las actividades lúdicas a desarrollar se basan en los siguientes conceptos: Motivación, empatía, relajación, asertividad, autoconfianza, autoestima, autocontrol, escucha activa y resiliencia.....vii

1. Regreso a clase con alegría:	1
2. El juego de roleplay, ponerme en tu lugar	2
3. El juego del globo,	3
4. Juego educativo, soy: pasivo, agresivo o asertivo.....	4
5. Liderazgo en grupo: el juego de la fortuna,	5
6. El juego de la autoimagen	6
7. El juego del semáforo	7
8. El juego de: Simón dice	8
9. Juego de la resiliencia	9
10. Juego, el teléfono mensajero.....	10
Bibliografía	11
Anexos	14

Introducción

Para que el regreso a clase y el retorno a la alegría se lleve a cabo de manera funcional cumpliéndose con todo lo establecido por el Ministerio de Educación de la República Dominicana (MINERD), se ha diseñado una Guía Psicoafectiva para los docentes en tiempo de contingencia, con la finalidad de abordar distintas estrategias y actividades que sirvan de apoyo y soporte emocional. En ella se evidencian juegos dinámicos para que el docente los ponga en práctica con los alumnos para brindar bienestar de índole psicoafectivo.

También se presentan los momentos catastróficos y las eventualidades críticas en la cual nos hemos visto envuelto como país a raíz de situaciones de desequilibrio en la humanidad, logrando enfrentar situaciones de riesgos emocionales que afectan al sistema educativo para que pueda continuar con la educación de manera presencial. Dentro de los elementos que componen esta guía se encuentran los siguientes objetivos: general y específicos, donde se detallan de manera clara y precisa lo que se pretende lograr con dichos objetivos.

En otro orden, se desglosan las siguientes actividades psicoafectivas dentro de las cuales se encuentran la motivación, la empatía, relajación, asertividad, autoconfianza, autoestima, el autocontrol, la escucha activa y la resiliencia. En cada uno de estos conceptos se hace énfasis en las actividades que se dependen de cada una de ellas. Como son: regreso a la clase con alegría, el roleplay (juego de roles) ponerme en tu lugar, juego de globo, juego educativo, “pasivo, agresivo y asertivo”, liderazgo en grupo (el juego de la fortuna), el juego de la autoimagen, actividades del semáforo, juego de simón dice, el juego de la resiliencia y el teléfono mensajero.

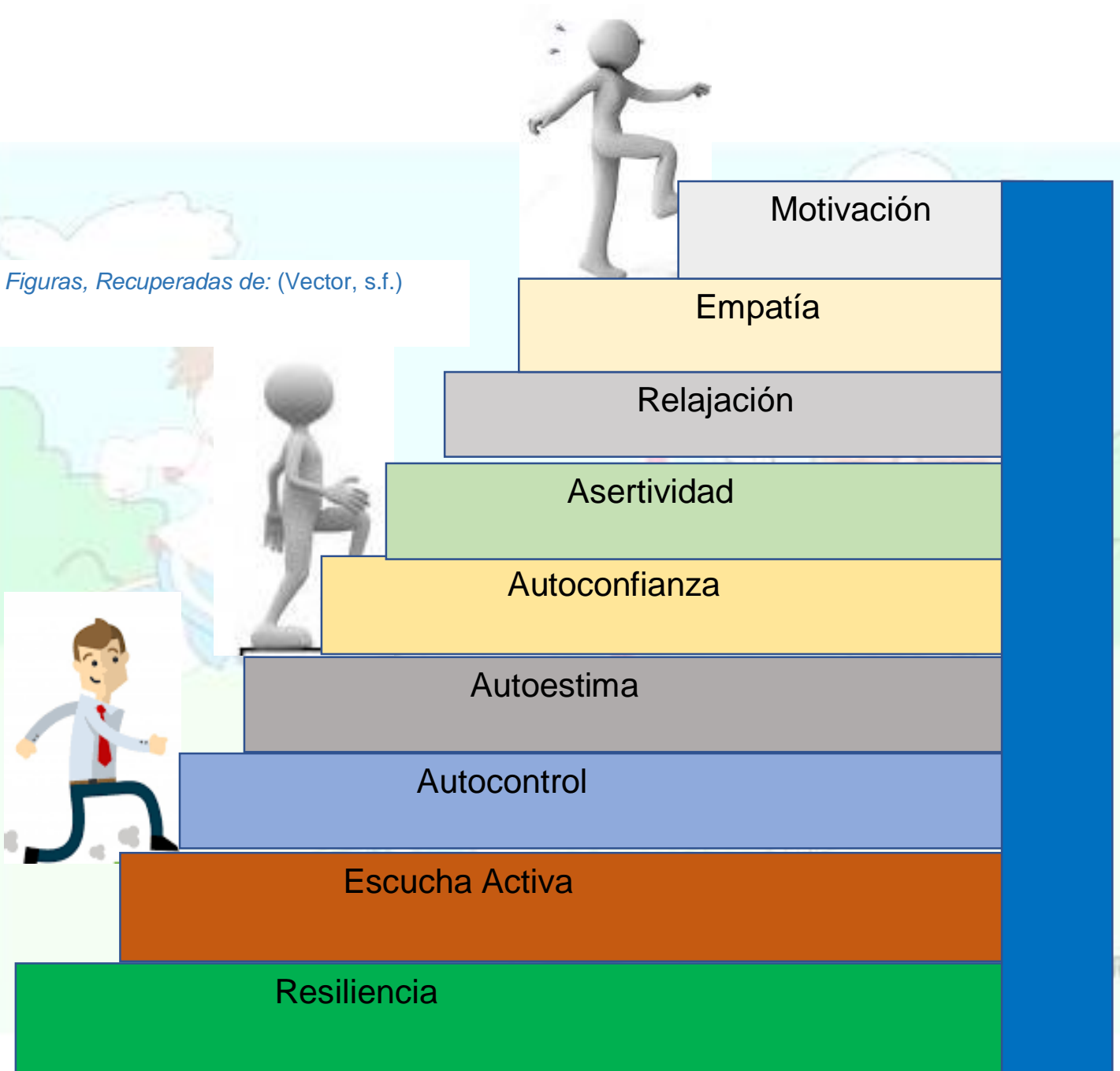
Objetivo General

- ❖ Proporcionar a los docentes estrategias que sirvan de apoyo y soporte en el desarrollo psicoafectivo del progreso educativo de los estudiantes.

Objetivos Específicos

- ❖ Contribuir con informaciones concretas y congruentes, con las cuales el docente pueda abordar y prestar atención y que favorezcan a niños en situaciones vulnerables.
- ❖ Aportar herramientas con la finalidad de que los docentes cuenten con una guía de sostenimiento para que puedan intervenir los conflictos psicoemocionales utilizando las pautas establecidas.
- ❖ Aplicar estrategias y actividades que permitan llevar a cabo el proceso enseñanza-aprendizaje adecuadamente en el contexto educativo con miras a mejorar la salud emocional de cada uno de los que allí convergen.
- ❖ Ayudar a mejorar el clima escolar y contribuir a que los alumnos/as aumenten su motivación hacia el estudio.

Las actividades lúdicas a desarrollar se basan en los siguientes conceptos



1. Regreso a clase con alegría: (La motivación)

Objetivo:

- Ayudar a los alumnos a sentirse motivados luego del regreso a las aulas al paso de cualquier eventualidad.

Materiales:

- Frasco con tapa
- Cartulina
- Lápiz
- Tijera
- Cordón



Figura, Recuperada de: (Londoño, 2019)

Tiempo:

- 1 hora

Descripción:

- Es un juego muy divertido, consiste en identificar la alegría de los estudiantes. Tener un pensamiento positivo frente a cualquier dificultad de la vida resulta muy poderoso y puede prevenir enfermedades psicoafectivas.

Desarrollo:

- El docente debe obtener un frasco con su tapa donde cada alumno diario escriba una noticia que le hizo reír en un pedazo de cartulina, lo envuelve y lo coloque con su nombre en el frasco. Todos los viernes se debe destapar el mismo y leer cada una de las noticias de cada participante. Esto hace que los mismos se sientan motivados y alegres.

<https://www.youtube.com/watch?v=LkAvDkTo7xI>

2. El juego de roleplay, ponerme en tu lugar (La Empatía)

Objetivo:

- Desarrollar el concepto de empatía en los alumnos.

Materiales:

- Cartulinas
- Lápiz
- Colores
- Tijeras

Tiempo:

- 30 minutos

Descripción:

- Es una actividad muy divertida ya que se enfoca en el concepto de empatía lo que luego de ser adquirida tenemos la habilidad de ponernos en el lugar de los demás. Consiste en hacer tarjetitas con la cartulina y dibujar los personajes, papá mamá, profesor, médico, vendedor y niño de otras edades.

Desarrollo:

- El docente reparte las tarjetas del personaje elegido por cada participante donde este pide que mire el personaje que le ha tocado y trate de actuar igual al mismo, hablar, sentir y hasta pensar. Pide que se familiaricen, que se muevan por el aula y actúen con toda libertad. Luego dice, vamos a ver, expliquen que sintieron luego de actuar como esa persona.

¿Qué crees que siente este personaje?

¿Por qué crees que se siente así?

¿Cómo podemos ayudarlo?

¿Si te hubiera pasado a ti, qué sentiría?



Figura, Recuperada de: (Manrique, 2021)

<https://www.youtube.com/watch?v=q9wd09wkkCs>

3. El juego del globo, (La relajación)

Objetivo:

- Liberar estrés en los alumnos luego del paso de cualquier desastre psicoafectivo.

Materiales:

- Niños

Tiempo:

- 15 minutos

Descripción

- Con este juego el niño se relaja mediante la inspiración y respiración. El mismo convierte al participante en un globo que se infla y se desinfla.

Desarrollo:

- El docente pide a sus alumnos que se pongan de pie y con espacio para poder hacer los movimientos, y dice, ahora eres un globo. Empecemos a bombear el aire y te inflas como un globo, llena tus pulmones de aire, hinchando tu vientre y levantando los brazos en forma de cruz, cada vez te inflas más y más. Ahora pon tus manos en el vientre para dejar salir el aire como si el globo se estuviera desinflando. Respira por la boca. Muévete en todos los sentidos como un globo cuando se desinfla.

Repite de 3 a 4 veces lo mismo.

<https://www.youtube.com/watch?v=o9uaRmHiAwc>



Figura, Recuperado de: (Nadeau, 2012)

4. Juego educativo, soy: pasivo, agresivo o asertivo (La asertividad).

Objetivo:

- Enseñar a los estudiantes a pronunciarse y defenderse sin hacer daño a los demás.
- Instruir para una comunicación efectiva e inteligente.
- Promover la capacidad de perder el temor a expresarse sin ser agresivos.

Materiales:

- Ficha con tortuga, dragón y asertivo.

Tiempos:

- 30 minutos

Descripción:

- Este juego divertido, permite enseñar a los estudiantes los tres estilos comunicativos: pasivo, agresivo y asertivo. A través de esta entretenida dinámica podrán conocer los estilos, reflexionar sobre ellos mismo y descubrir la importancia de comunicarse de forma asertiva, lo que les permitirá defenderse sin ser agresivos.

Desarrollo:

- El docente debe explicarles a sus estudiantes que se le repartirá ficha tortuga, dragón y persona, en grupo de 3 alumnos pidiéndole que completen la ficha, tratándose de clasificar las diferentes expresiones en cada uno de los estilos. A través de esta entretenida dinámica podrán conocer los estilos, reflexionar sobre ellos mismo y descubrir la importancia de comunicarse de forma asertiva, lo que les permitirá defenderse sin ser agresivos.

(Ver ficha en los anexos, pág. 14)

Juego para trabajar la asertividad

El dragón, la tortuga y la persona



Figura, Recuperada de: Tarrés, S. (2019).

<https://www.youtube.com/watch?v=0nLyn2HPLic&t=18s>

5. Liderazgo en grupo: el juego de la fortuna, (Autoconfianza)

Objetivo:

- Fomentar la participación en grupo y la autoconfianza, superando los momentos difíciles que se puedan presentar motivando la solución del problema Psicoafectivo.

Materiales

- Alumnos

Tiempo:

- 15 – 20 minutos

Descripción:

- En esta actividad permite al estudiante que tenga una autoconfianza mediante un proceso intelectual en el que tenga la confianza de poder dominar las situaciones, emociones y la convicción de que es competente en cualquier determinada área.

Desarrollo:

- Esta dinámica es realizada en el aula, el profesor les pide a los alumnos que hagan un círculo, cada uno deben de tener una posición con separación de las extremidades, separados brazos y piernas que queden en forma de crucificada, enumerándose cada estudiante con los números uno y dos. Luego el estudiante que tenga el número uno irá hacia adelante y el del número dos irán hacia atrás despacio hasta lograr un punto de conocer sus valores propio. Luego se le realiza una serie de interrogantes a los estudiantes para que expresen sus aventuras y asimilen mejor lo aprendido.

¿Has notado dificultades?

¿Cómo representarías lo aprendido en la vida real a la hora de confiar en un grupo?



Figura, Recuperada de: (Aracil, 2014)

<file:///C:/Users/HP/Downloads/descarga.html>

6. El juego de la autoimagen (La autoestima)

Objetivo

- Incentivar la construcción de la imagen propia, fomentar la similitud, la pasión y el consentimiento de la autoestima.

Materiales

- Hoja en blanco
- Lápiz

Tiempo

- 20 minutos

Descripción

- Fortalecer su valía personal y edificar una autoestima sana a través de la actividad de lo que hacemos de nosotros mismo ya que se forma durante la infancia y sobre ella descansa nuestra relación.

Desarrollo

- En esta actividad se les pide a los estudiantes que se dibujen y nos cuenten como se ven, que le gusta y no le gusta de ellos mismos, lo atractivo que ellos se vean y sus caracteres. También deben decir algo bonito y bueno de ellos mismos y lo que hacen bien.

¿Qué te gusta más de ti?

¿Qué te gustaría mejorar?

¿Qué actividad sientes que realiza mejor?



Figura, Recuperado de: (Seguranyes, 2019)

https://www.youtube.com/watch?v=NC8Gf_mA8

7. El juego del semáforo (El autocontrol)

Objetivo:

- Retomar el autocontrol ante situaciones estresantes y amenazantes.

Materiales:

- Cartón (tres círculos de colores)
- Lápiz de Colores
- Pegamento
- Tijeras

Tiempo:

- 20 minutos

Descripción:

- El juego del semáforo consiste en cuando debemos hacer una alto en las acciones para pensar y actuar ante cualquier emoción que estén sintiendo los alumnos en un momento determinado que altere el estado de ánimo.

Desarrollo:

- El docente toma una figura con tres círculos de diversos colores (rojo, amarillo y verde) cada color representa un mandato y así inicia el juego, separando a cada uno de los alumnos, el color rojo significa parar, “vamos a intentar no perder el control” el amarillo “vamos a encontrar una solución adecuada” y el verde “ya estamos calmado, tenemos la solución, ahora, vamos a ponerla en práctica. Esta técnica ayuda al niño a gestionar sus emociones controlando la baja tolerancia a la frustración en momento de rabia e impulsividad y enojo.

¿Cómo te sentiste realizando la actividad?

¿Te gustaría volver a realizarla?



Figura, Recuperada de: (Fuentes, 2019)

https://www.youtube.com/watch?v=k_vXpLmS1i8

8. El juego de: Simón dice (Escucha Activa)

Objetivo

- Mejorar la comunicación entre los docentes y el alumnado mediante la escucha activa y prestar atención.

Materiales

- Niños/as

descripción

- Este juego consiste en que el docente o el alumno hace de simón, y tienen que hacer siempre lo que diga simón, se realiza utilizando las dos manos con los puños y los pulgares de forma extendido.

Tiempo

- 20 minutos

desarrollo.

- El docente propone el juego comenzando con “Simón dice”, pueden considerarse tres posiciones con las manos:

- Puños y pulgares hacia arriba.
- Puños y pulgares hacia abajo.
- Puño cerrados y pulgares al centro.

Simón dice tres cosas:

- Simón dice pulgares arriba.
- Simón dice pulgares abajo.
- Simón dice pulgares al centro.

Pero simón puede engañar a los niños, ósea, aunque diga “pulgares arriba” puede intercambiar por pulgares hacia abajo para distraerlo, confundirlo y viceversa.

El participante que se equivoque será sacado del juego, el que gane se considerara como Simón.

¿Te gustó el juego?

¿Qué fue lo que mas te llamó la atención?



Figura, Recuperado de: (Pereira, 2020)

https://www.youtube.com/watch?v=w_RHmkNXjP

9. Juego de la resiliencia (La resiliencia)

Objetivo

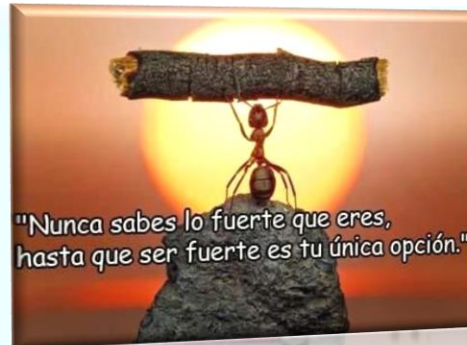
- Descubrir los recursos emocionales que tienen dentro de sí mismo, reforzando la autoafirmación para la superación personal y desarrollar la autoconfianza para superar dificultades y situaciones adversas. Enseñar a los niños y adolescentes a buscar respuestas a sus dificultades para poder enfrentarse a una nueva realidad.

Tiempo de duración

- 20 minutos

Materiales:

- Hoja en blanco
- Marcadores
- Tijeras
- Caritas felices



Figura, Recuperado de: (Alvez, 2013)

Descripción

- Este juego consiste en que el alumno verbalice expresiones positivas de sí mismo, donde se visualizan diversos elementos de resiliencia, por ejemplo, “yo puedo”, “yo tengo”, “yo soy” y así conseguir la autonomía, confianza y autoestima.

Desarrollo

- El docente le pide al alumno que realice un dibujo de sí mismo, luego que identifique una emoción en la carita feliz de las emociones, seguido coloque la carita feliz en la imagen que realizó del dibujo y se diga a si mismo los siguiente:

“yo tengo” herramientas para superar dificultades, como una casa, una mascota y una familia o un compañero.

“yo soy” sustenta sus virtudes, valores, sus fortalezas y atributos que tiene.

“yo puedo” engloba aquellos logros, éxito aquellas cualidades que tiene para vencer y superar obstáculos y desafíos. (Munist, Santos, Kotliarenco, Suárez, Infante y Grotberg, 1998).

<https://www.youtube.com/watch?v=mdKVDuM5uYM>

10. Juego, el teléfono mensajero. (Escucha activa)

Objetivo:

- Propiciar la escucha activa mientras se transmite un mensaje emocional, además, permitir la relajación mientras se divierten y aprenden jugando para asumir y desarrollar confianza y seguridad, así como manejar los sentimientos, los temores con alegría ya que el juego le genera bienestar e inteligencia emocional.

Tiempo de duración

- Hasta que quede el ultimo jugador.

Materiales

- Niños

<https://www.youtube.com/watch?v=la1F2U7YZT>

Descripción

- El juego del teléfono mensajero consiste en ver cuanto cambia la información que se quiere transmitir de boca en boca, es ideal para jugar en la escuela con alumnos de todas las edades, sin embargo, niños menores de cinco años se le podría dificultar seguir la secuencia y el orden de dicho juego por la complejidad que va asumiendo. Es un juego muy divertido y dinámico para desarrollar la escucha activa entre los alumnos y los docentes.

Desarrollo

- El juego está compuesto por cinco niños necesariamente que se ubicarán en fila o sentado a la redonda. El primer niño que le dé inicio al juego dice la palabra secreta en voz baja lo más cerca posible del compañero que le quede al lado, el mensaje se debe transmitir de la misma manera, a través de la toda la fila. El ultimo niño debe comunicarle la palabra al primero. Si la palabra es la correcta el primero ocupará el último lugar y el segundo será encargado de transmitir un nuevo mensaje. Si la palabra clave no es la correcta el niño que transmitió el mensaje de forma incorrecta ocupara el último lugar.



Figura, Recuperado de: (Mamparo, 2015)

Bibliografía

Alvez, M. (octubre de 2013). *Cultivando nuestra resiliencia*. Obtenido de

<https://psicologiapositivauruguay.com/2013/10/17/cultivando-nuestra-resiliencia/#comment-3720>

Aracil, P. (2014). *Cómo tener confianza en uno mismo*. Obtenido de

<https://pabloaracil.es/autoconfianza-confianza-en-uno-mismo/>

Arias, E. (enero de 2016). *Educación emocional: actividades para desarrollar la empatía*.

Obtenido de <http://helenariaspsicologa.com/educacion-emocional-actividades-empatia/>

Corbin, J. A. (2021). *Liderazgo en Grupo*. Obtenido de

<https://psicologiaymente.com/psicologia/actividades-trabajar-emociones>

Fuentes, A. (febrero de 2019). *Técnica del semáforo para el autocontrol de las emociones en niños*. Obtenido de <https://www.escolaelanube.com/tecnica-del-semaforo/>

González, E. F. (2004). *La Resiliencia*. Obtenido de

<http://revistarayuela.ednica.org.mx/sites/default/files/5.pdf>

Londoño, C. (marzo de 2019). *El frasco de la felicidad: una gran idea para desarrollar el pensamiento positivo en los niños*. Obtenido de <https://eligeeducar.cl/ideas-para-el-aula/el-frasco-de-la-felicidad-una-gran-idea-para-desarrollar-el-pensamiento-positivo-en-los-ninos/>

Mamparo. (febrero de 2015). *El juego del teléfono*. Obtenido de

<https://hazmehablar.wordpress.com/2015/02/20/interferencias-el-juego-del-telefono/>

Manrique, L. E. (febrero de 2021). *El Valor de la Empatía en los niños-as*. Obtenido de

<https://www.google.com/search?q=la+empatia&sxsrf=ALeKk01SlydY36Wgq1dNijT9>

GUIA PSICOAFECTIVA

AvSC5vCgCg:1618938735482&source=lnms&tbn=isch&sa=X&ved=2ahUKEwjh4PbhqI3wAhVthOAKHemJAxAQ_AUoAXoECAEQAw&biw=815&bih=624#imgrc=BT8Ha21YTNwi0M&imgdii=hcZmnbehTlkboM

Meza, A. (2016). *La Atoimagen*. Obtenido de <https://amigoslarevista.com/2014/08/08/6-actividades-para-reforzar-la-autoestima-del-menor/>

Nadeau, M. (febrero de 2012). *Juegos de relajación. De 5 a 12 años. Método Rejoue (Bolsillo)*. Obtenido de <https://ergoprojects.com/tienda/prod/13878/juegos-de-relajacion-de-5-a-12-anos-metodo-rejoue-bolsillo.html>.

Pereira, F. A. (junio de 2020). *Seguimiento de Instrucciones SIMÓN DICE*. Obtenido de https://www.google.com/search?q=juego+simon+dice+para+ni%C3%B1os&sxsrf=ALeKk00JbFa3gQkynmEx9MmB-f-MXMwzww:1618928783106&source=lnms&tbn=isch&sa=X&ved=2ahUKEwi8iKLYg43wAhVyTTABHWMPDHAQ_AUoAXoECAEQAw&biw=1366&bih=657#imgrc=RqGM5PPMCW8x5M&imgdii=LXGOcKrZpDOs

Positivo, M. (marzo de 2020). *El frasco de la felicidad: un juego para recuperar lo bueno de cada día*. Obtenido de <http://mundoenpositivo.com/el-frasco-de-la-felicidad-un-juego-para-recuperar-lo-bueno-de-cada-dia/>

Ramos, D. (enero de 2016). *El regreso a clases está cerca*. Obtenido de <https://www.laprensa.hn/chicos/923699-423/es-hora-de-volver>

Rodríguez Ruiz, C. (2019). *Asertividad: Educar niños asertivos, evita la agresividad y la pasividad*. Obtenido de <https://educayaprende.com/juego-educativo-para-desarrollar-la-asertividad/>

GUIA PSICOAFECTIVA

Seguranyes, I. (2019). *Dinámica infantil para mejorar la autoestima en los niños y niñas*.

Obtenido de <https://www.educapeques.com/recursos-para-el-aula/juegos-para-ninos/juego-infantil-autoestima.html>

Tarrés, S. (2019). *Asertividad: Educar niños asertivos, evita la agresividad y la pasividad*.

Obtenido de <https://www.educapeques.com/escuela-de-padres/asertividad-educar-ninos-asertivos.html>

Vector. (s.f.). *Personas Subiendo Escalera*. Obtenido de

<https://www.google.com/search?sxsrf=ALeKk03xqVv6KC4B7XTmOStbFKbJluCYQg:1618964189414&source=univ&tbm=isch&q=persona+subiendo+escaleras+y+autor+es&sa=X&ved=2ahUKEwjUyKfLh47wAhWuc98KHSNWAWAQjJkEegQIAxAB&biw=1366&bih=657#imgrc=4gG7-AWSCpxX9M>



Anexos

FICHA TORTUGA, DRAGON Y PERSONA. Señala con una cruz el estilo que concuerda con la frase. Alguna frase puede concordar en más de un estilo.

	Tortuga (Pasivo)	Dragón (Agresivo)	Persona (Asertivo)
No le importan las opiniones de los demás.			
No sabe decir que no.			
Escucha a los demás con respeto.			
Dice sus opiniones respetando a los demás.			
No le importa hacer daño a los demás.			
Se deja influenciar.			
Puede insultar, amenazar y humillar.			
No tiene miedo de decir lo que piensa.			
Se mete con los demás cuando no le parece bien su opinión.			
Consigue que los demás le tengan miedo.			
Consigue que los demás le respeten y escuchen.			
Raramente hace lo que quiere.			

**“Si el virus
cambió, la
escuela no puede
seguir igual”
Francesco
Tonucci, 2020**

NUTRICAMPEONES

M.R