



*De mí para mí.*



*De mí para mí.*

**Mis herramientas socioemocionales ante la**

**PANDEMIA:**

**cuadernillo para el docente**

Nombre \_\_\_\_\_

Asignaturas \_\_\_\_\_

Escuela(s) \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_



## *De mí para mí.*

Este cuadernillo es un material de autoayuda, el **Programa Alcanzando el Éxito en Secundaria** lo ha diseñado especialmente para los docentes que durante la Pandemia han enfrentado un sinnúmero de obstáculos para continuar su actividad en línea y continúan siendo un referente de ánimo y estabilidad para sus alumnas, alumnos y familiares.

En un estudio (Escárzaga, Varela y Martínez, 2020<sup>1</sup>). Mencionan que, ante la pandemia, los docentes entrevistados reportaron 6 preocupaciones de forma frecuente: no poder localizar a sus alumnos; el cumplimiento de menos del 60% de las actividades que se asignan; las dificultades y esfuerzos (a veces infructuosos) para mantenerse comunicación con el alumnado ya sea en físico o por WhatsApp o llamadas telefónicas; el acceso precario al internet; el trabajo tan demandante de desarrollar actividades en línea y llevarlas a cabo desde casa; y los resultados de aprovechamiento del alumnado y la forma para evaluarlo. Tal vez el o la docente que ahora lee el cuadernillo se identifique con estas preocupaciones y busquen maneras de salir adelante, para ello se han desarrollado estas actividades, con el fin de acompañarle para procesarlas haciendo acopio de sus recursos socioemocionales.

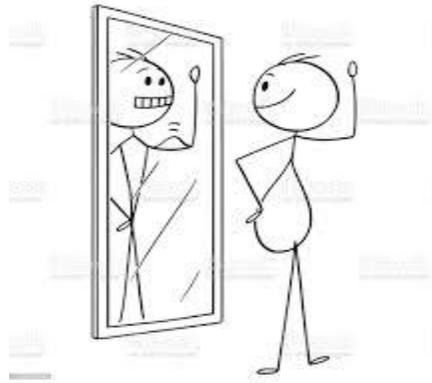
Las actividades que proponemos se pueden realizar en el orden que se presentan o conforme a los propios intereses y necesidades. Calculamos que cada actividad no debe consumir más allá de veinte minutos, pero la herramienta que se desarrolla con ella tiene un beneficio para toda la vida. Con cada actividad te proponemos que agregues lo que aprendiste de ti a tu caja de herramientas socioemocionales, tenlas presentes cuando enfrentes momentos, difíciles, complejos, angustiantes, retadores o abrumadores.

---

<sup>1</sup> Escárzaga, J. F., Varela, J. G. D., & Martínez, P. L. M. (2020). De la educación presencial a la educación a distancia en época de pandemia por Covid 19. Experiencias de los docentes. *Revista Electrónica Sobre Cuerpos Académicos y Grupos de Investigación*, 7(14), 87-110.



## ¿Quién soy?



Para empezar a llenar tu caja de herramientas socioemocionales para afrontar la pandemia, el primer paso es reconocerte como persona. Esta actividad trata de que reflexiones sobre tu identidad, tu autoconcepto, tu autoestima y tu autoeficacia. Las preguntas son para detonar la reflexión, la meta es que te mires y veas de ti una imagen positiva:

**Tu identidad**, es esta cualidad que te posibilita percibirte como alguien único y distinto de los demás. Es la forma cómo te concibes a ti mismo y a lo que te rodea, es la comprensión de ti mismo, de quién eres y de lo que quieres para tu futuro. La identidad se nota en tus hábitos, intereses, valores, costumbres, formas de vestir, hablar, comportarte, etc.

Tu identidad determina cómo te relacionas con los demás pues te ayuda a darte cuenta en qué eres diferente y en qué te pareces a otros. Tu identidad la desarrollas y la muestras en tus relaciones con tu familia, amistades o la comunidad.

Durante la pandemia, mis valores más importantes han sido \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

Soy profesor de secundaria porque \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

Mis actividades preferidas para mi bienestar \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_



## *De mí para mí.*

**Tu autoconcepto** es la propia descripción y evaluación de uno mismo, incluidas las características psicológicas y físicas, cualidades, habilidades, roles, etc. Los autoconceptos contribuyen al sentido de identidad del individuo a lo largo del tiempo.

¿Cómo evalúas tu actuación como persona durante la pandemia \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

Las personas que me aprecian piensan que yo \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

**Tu autoestima** es el grado en que las cualidades y características contenidas en el autoconcepto de uno se perciben como positivas. Refleja tu autoimagen física, la visión de tus logros y capacidades, y los valores y el éxito percibido al vivirlos. Cuanto más positiva sea la percepción acumulada de estas cualidades y características, mayor será tu autoestima. Un grado razonablemente alto de autoestima se considera un ingrediente importante de la salud mental.

¿Cuáles son tus logros y capacidades, como persona y docente, que principalmente te han ayudado a salir adelante durante la pandemia? \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

Tu sentido de **autoeficacia**, es la tu percepción subjetiva de tu capacidad para desempeñarte en el entorno de la pandemia para lograr los resultados deseados, es un determinante principal de tus estados emocionales y motivacionales y de un cambio de comportamiento.

Durante la pandemia he sido capaz de \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_



*De mí para mí.*

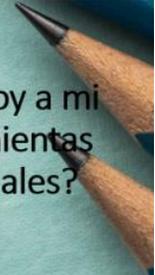
---

---

---



¿Qué agrego hoy a mi  
caja de herramientas  
socioemocionales?





*De mí para mí.*

## Una mirada interna de mí como docente en línea

Diferentes estudios hablan de cómo perciben los docentes las complejidades de la enseñanza en línea; reconocen que para brindar un apoyo efectivo a sus estudiantes deben **partir de una visión realista de los estudiantes**, no las ideales o las esperadas. También, señalan que es importante **tener conocimientos sobre la tecnología que emplean** y construir **un referente que de sentido a la relación entre el uso de esa tecnología y las formas de comunicación con los estudiantes**. Así también, tener en cuenta que **la docencia en línea demanda más tiempo que la cara a cara** o presencial. Igualmente, señalan como importante la **preparación que poseen para dar una buena enseñanza en línea**. Tan sólo estos seis elementos, dan una dimensión de la complejidad de la docencia en línea.

Ser docente en línea es una capacidad que requiere de años de preparación, cuando ocurre de la noche a la mañana, como posiblemente te ha pasado, la tarea se vuelve muy compleja pues la capacidad que se tiene para enseñar en el aula presencial, no se ajusta al aula virtual y es necesario aprender sobre la marcha y superar muy diferentes dificultades.

En los siguientes enlaces puedes encontrar información que te ayude a tu formación:

- <https://www.oei.es/Educacion/recursoseducativosoei/recursosexternos> Enlaces a recursos educativos y de formación de todo el mundo para emplear durante la Pandemia
- <http://eduteka.icesi.edu.co/articulos/bid-hablemos-de-politica-educativa-1-educacion-mas-alla-del-covid-19> Propuestas para desarrollo de materiales y estrategias de enseñanza
- <https://www.unicef.org/peru/media/7871/file/Orientaciones%20para%20docentes%20y%20recursos%20digitales%20para%20la%20educaci%C3%B3n%20a%20distancia.pdf> Recursos para la enseñanza
- <https://www.edutopia.org/technology-integration> Uso de la tecnología y diferentes tópicos. Para traducir contenidos se abre en Google
- <https://educared.fundaciontelefonica.com.pe/> Uso de la tecnología y diferentes tópicos.



## *De mí para mí.*

Ahora, teniendo en mente tus fortalezas como persona, haz una introspección de tu experiencia como docente en línea. Analiza si ha habido momentos en los que te has sentido acompañado o triunfador y otras desamparado o fracasado. Reflexiona sobre ¿cómo te han ayudado tus fortalezas en el primer caso y cómo podrías usarlas para no vivir las experiencias del segundo caso?

Para apoyarte en la reflexión usa las preguntas guías de la imagen en la siguiente página. Al concluir tu reflexión agrega las herramientas socioemocionales que has descubierto.

### **¿Cómo he vivido las experiencias de la educación remota o a distancia?**

¿Qué ha sido lo más **difícil** de la experiencia de educar a distancia?

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

¿Cuáles han sido mis tres **aprendizajes** en esta experiencia de educar a distancia?

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

¿Cuál ha sido mi **momento favorito** de esta experiencia de educar a distancia?

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

¿Qué **agradezco** de esta experiencia de aprender a educar a distancia ?

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

14:41

Fuente:

Lima, N., & Macías, R. D. C. F. (2018). Conocimientos del tutor en línea en una universidad pública mexicana: Modelo TPACK. *Hamut' ay*, 5(2), 22-33.



*De mí para mí.*

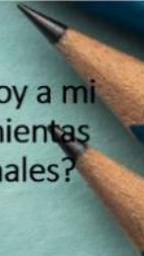
---

---

---



¿Qué agrego hoy a mi  
caja de herramientas  
socioemocionales?





*De mí para mí.*

## Un tiempo para mi: Crear emociones agradables

Empieza por contestar ¿Qué cosas realizaste para ti en estas semanas de cuarentena? ¿cuánto tiempo te dedicaste a diario? ¿qué emociones agradables has sentido hoy?

---

---

Como docente te has de sentir responsable por aconsejar sobre buenos hábitos para mejorar la salud física y emocional tanto de tus estudiantes como sus familias. Pero a la mejor te ha ocurrido que en medio de las presiones y tensiones de tu día a día has pasado por alto tu persona. Es indispensable que decidas qué te regalarás cada día. Si te presiona el tiempo del que dispones, planea diversiones de 10 o 15 minutos. Recuerda el tiempo para ti te ayuda a “recargar baterías” y asumir tu carga laboral de otra manera, pues en el tiempo para ti te das emociones agradables.

En el siguiente calendario organiza tu diversión, y síguela al pie de la letra.

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SABADO	DOMINGO

*Lo que más me ha gustado hacer en este tiempo es:*

Adaptado de ToolToys (2020). Covid-19 y yo. En: [https://d1b1c360-dda3-432e-b4124e673d23b92.filesusr.com/ugd/c3187b\\_839d330ca7eb4771be3bf909e3975805.pdf](https://d1b1c360-dda3-432e-b4124e673d23b92.filesusr.com/ugd/c3187b_839d330ca7eb4771be3bf909e3975805.pdf)

**Algunas ideas:** cocinar, leer, jardinería, ver películas, escuchar música, etc.



*De mí para mí.*

¿Qué agrego hoy a mi caja de herramientas socioemocionales?



## Reconociendo el valor de las emociones

Erróneamente creemos que en nuestra actividad laboral las emociones no deben de interferir pues pensamos que cumplir con nuestro deber implica el ignorarlas. Sin embargo, años de investigación han mostrado exactamente lo contrario. Las emociones siempre están ahí y pueden volverse nuestro aliado o nuestro adversario. Las emociones SIEMPRE deben tomarse en cuenta tú decides cómo lo harás.

### **La emoción, un apoyo para sobrevivir**

El naturalista Charles Darwin (1809 – 1882) hizo observaciones muy minuciosas para estudiar las emociones en pájaros, mamíferos y humanos. A partir de sus investigaciones escribió el libro "La expresión de las emociones en hombres y animales". Las emociones las manifiestan muchas especies, no solo los humanos. Las emociones son reacciones del cuerpo que preparan para actuar, con una emoción se activan partes del sistema nervioso y se crea un recuerdo o recupera un recuerdo que lleva decidir al organismo cómo actuar para adaptarse de la mejor manera posible. Si se ignora la emoción, la especie vulnera su sobrevivencia.

Darwin, basándose en sus investigaciones, afirmó que las emociones tienen un papel muy importante en la sobrevivencia de varias especies. Por ejemplo, cuando un animal siente una emoción negativa como el miedo, huye o se prepara para defenderse para asegurarse de continuar vivo. Pero también, las emociones positivas ayudan a establecer lazos entre especies que ayudan a sentirse seguros y sobrevivir.

Las emociones en los humanos son más complejas y variadas. En la misma situación, diferentes personas pueden experimentar emociones muy distintas, pues recuerda que tu identidad, autoconcepto, autoestima y percepción de autoeficacia te hacen una persona única. También como persona única necesitas explorar y explotar tu capacidad para transformar propositivamente tus emociones ante una situación

No todas las culturas son iguales al expresar las emociones, sin embargo, el psicólogo Paul Eckman<sup>2</sup> (1934-) identificó seis emociones básicas que las personas de todas las culturas expresamos, estudió a personas de una tribu de Papua Nueva Guinea que habían permanecido



## *De mí para mí.*

aislada de otras culturas y vio que eran capaces de identificar las expresiones emocionales de culturas que no conocían. Estas son: sorpresa, asco o desagrado, miedo, alegría, tristeza, enojo o ira. Ahora bien, de estas emociones básicas se desprenden muchísimas otras emociones que difieren de una cultura a otra y de una persona a otra, algunas son positivas y otras negativas, todas tienen una función importante en tu vida. Tú puedes haberlas experimentado durante tu actividad docente durante la pandemia y no haber sabido como describirlas.

Para empezar a convivir con tus emociones de manera honesta y reconociendo que tu puedes transformarlas, revisa el cuadrante e identifica al menos dos emociones de cada color que hayas experimentado el día de hoy y reflexiona sobre la situación en la que la sentiste. Te invitamos a qué explores todas, trata de ir más allá del vocabulario emocional que habitualmente usas.

<b>Enfurecido</b>	<b>Furioso</b>	<b>Frustrado</b>	<b>Exaltado</b>	<b>Motivado</b>	<b>Animado</b>	<b>Motivado</b>	<b>Enfervorizado (lleno de fe)</b>
<b>Molesto</b>	<b>Atemorizado</b>	<b>Enojado</b>	<b>Inquieto</b>	<b>Con energía</b>	<b>Alegre</b>	<b>Inspirado</b>	<b>Excitado</b>
<b>Enfadado</b>	<b>Temeroso</b>	<b>Preocupado</b>	<b>Fastidiado</b>	<b>Entusiasmado</b>	<b>Feliz</b>	<b>Optimista</b>	<b>Emocionado</b>
<b>Asqueado</b>	<b>Pensativo</b>	<b>Angustiado</b>	<b>Irritado</b>	<b>Cómodo</b>	<b>Gozoso</b>	<b>Orgullosa</b>	<b>Dichoso</b>
<b>MEDIDOR DE HUMOR</b>							
<b>Disgustado</b>	<b>Decepcionado</b>	<b>Melancólico</b>	<b>Triste</b>	<b>A gusto</b>	<b>Contento</b>	<b>Cariñoso</b>	<b>Sin pendientes</b>
<b>Pesimista</b>	<b>Solo</b>	<b>Desalentado</b>	<b>Aburrido</b>	<b>Relajado</b>	<b>Seguro</b>	<b>Relajado</b>	<b>Complacido</b>
<b>Desconcertado</b>	<b>Depresivo</b>	<b>Desanimado</b>	<b>Cansado</b>	<b>Calmado</b>	<b>Satisfecho</b>	<b>Agradecido</b>	<b>Despreocupado</b>
<b>Desesperado</b>	<b>Desesperanzado</b>	<b>Miserable</b>	<b>Agotado</b>	<b>Aliviado</b>	<b>Apaciguado</b>	<b>Tranquilo</b>	<b>Sereno</b>

Traducido del instrumento modo meter, Universidad de Yale  
LADED, Facultad de Psicología, UNAM



*De mí para mí.*



Fuentes:

Darwin, C. (1872). La expresión de las emociones en el hombre y los animales. Argentina: Sociedad de Ediciones Mundiales. Paul Ekman. (2020, 19 de mayo). Wikipedia, La enciclopedia libre.

En: [https://es.wikipedia.org/w/index.php?title=Paul\\_Ekman&oldid=126180425](https://es.wikipedia.org/w/index.php?title=Paul_Ekman&oldid=126180425)



## Reacciones fisiológicas ante las emociones

Los investigadores españoles Bisquerra y Punset han llevado a cabo y analizado numerosas investigaciones que han identificado reacciones fisiológicas específicas que permiten saber qué emoción estás experimentando en una situación específica.

Cada emoción tiene asociada en nuestro organismo una reacción fisiológica que te puede facilitar adaptarte a las situaciones y experiencias que vives con la pandemia, preparándote para reaccionar y afrontar rápidamente estas situaciones. Analiza qué ocurre en nuestro cuerpo con el miedo, felicidad, amor, ira. Posteriormente, te toca a ti identificar tus reacciones ante una emoción.

### **Miedo**

Las respuestas de nuestro cuerpo nos preparan para una huida inmediata: se produce una ausencia de flujo sanguíneo en la parte superior del cuerpo porque la sangre se dirige a las piernas para facilitar una huida rápida (por eso el rostro suele palidecer), el corazón late más fuerte, la respiración se acelera, los músculos se tensan, la digestión se ralentiza, las pupilas se dilatan y la sudoración se dispara. ¿Qué situaciones te causan miedo? ¿cómo se prepara tu cuerpo para protegerte?

### **Felicidad**

Es un estado placentero, nuestra musculatura se relaja, aumenta la actividad cerebral que inhibe los pensamientos negativos e inquietantes, facilitando una mejor predisposición a realizar acciones y favoreciendo los vínculos sociales y relaciones interpersonales. En un estado de felicidad y bienestar la sensación de autoestima y autoconfianza aumenta. ¿Qué situaciones te causan felicidad?, ¿cómo manifiestas tu felicidad?

### **Amor**

El amor es probablemente la emoción más compleja que existe. Esta complejidad es debida, en gran medida, a que hay una sola palabra para referirnos a muchos tipos y formas de amor.



## *De mí para mí.*

Con la emoción amor se activa el sistema parasimpático, localizado en tu cerebro, que libera hormonas, una de ellas es la hormona dopamina, que nos lleva a un estado de calma. El amor se manifiesta de muchas maneras: en el compromiso con una pareja, la maternidad y paternidad, nuestra profesión la convivencia con los que apreciamos, etc. Según en qué aspecto fijemos la atención, tendremos distintas formas de entender el amor. ¿Cómo demuestras el amor? ¿cómo te demuestran amor?

### **Ira o enojo**

La ira es una de las emociones más comunes y frecuentes. Hay muchas formas de sentirla y nombrarla: rabia, enfado, cólera, rencor, odio, furia, indignación, resentimiento, aversión, exasperación, tensión, excitación, agitación, acritud, animadversión, hostilidad, violencia, enojo, celos, envidia, impotencia, desprecio, antipatía, resentimiento, rechazo, recelo, etc.

Con la emoción de ira, las respuestas fisiológicas suelen estar relacionadas con alteraciones cardiovasculares, con un aumento hormonal y aumento del flujo sanguíneo. La función de estas respuestas es la movilización de energía para las reacciones de autodefensa o ataque. Por eso, percibimos que nuestra energía aumenta y actuamos de forma impulsiva, intensa e inmediata tratando de solucionar de forma activa el problema con el que nos enfrentamos. ¿Qué situaciones te causan enojo? ¿Qué tan capaz te sientes de controlar tu ira?

Cuando las personas sentimos una emoción, nuestro cuerpo tiene una reacción fisiológica y pensamos algo que nos lleva a actuar de cierta manera. En una situación sentimos una **emoción, reaccionamos, pensamos, actuamos** (ERPA).

### **Ahora te toca a ti:**

1. Identifica una experiencia cómo docente en línea que te haya enfrentado a una situación negativa y con el esquema siguiente de *anatomía de la emoción* reflexiona sobre tu reacción.
2. Luego identifica una experiencia cómo docente en línea que te haya enfrentado a una situación positiva y con el esquema de *anatomía de la emoción* reflexiona sobre tu reacción.



## De mí para mí.

3. Contrasta las dos situaciones y analiza en qué parte de tu cuerpo experimentas emociones positivas o negativas y cómo se ve afectado tu organismo ante cada una.
4. Desde ahora cuando tomes conciencia de una emoción, antes de actuar analiza en dónde sientes la emoción.

Describe, expresa o dibuja en el siguiente recuadro una situación.

### Lo que pienso

¿Qué es lo primero que me vendría a la mente?

¿Qué pensarán los demás?

¿Qué pensaría sobre mí mismo/a?

¿Qué pensaría sobre lo que sucedería después?

¿Qué significa esa situación para mí?

¿Cuáles pueden ser mis fortalezas en esta situación?  
(Actitud, habilidades, características)

Dibuja una carita que exprese tu emoción



### Lo que siento en mi cuerpo...

¿En qué parte de mi cuerpo sentiría la emoción? (Señala las partes en el dibujo o escribe sus nombres)

¿Cómo la sentiría?

### Lo que hago...

¿Qué diría?

¿Qué haría?

Si pudieras evaluar la intensidad de tu emoción del 1 al 10 (donde 1 es una intensidad baja y 10 alta) que número le pondrías. Coloca una marca en la flecha que se encuentra a continuación.

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Bajo Medio Alto



*De mí para mí.*



Fuentes:

Bisquerra, R., & Punset, E. (2015). *Universo de emociones*. Valencia: PalauGea. Bisquerra, R., Laymuns, G. (2016). *Diccionario de emociones y fenómenos afectivos*. Valencia: PalauGea. Ibarra Reyes C. E. (2019). *Palpando mis emociones : taller psicoeducativo con estudiantes de secundaria para fomentar la autoconciencia emocional en el área académica*. En: [https://repositorio.unam.mx/contenidos/palpando-mis-emociones-taller-psicoeducativo-con-estudiantes-de-secundaria-para-fomentar-la-autoconciencia-emocio-3439458?c=jMrodr&d=false&q=\\*&i=35&v=1&t=search\\_1&as=0](https://repositorio.unam.mx/contenidos/palpando-mis-emociones-taller-psicoeducativo-con-estudiantes-de-secundaria-para-fomentar-la-autoconciencia-emocio-3439458?c=jMrodr&d=false&q=*&i=35&v=1&t=search_1&as=0)



*De mí para mí.*

## **Dos recursos para no dejarse llevar por las emociones negativas**

Ahora que reconoces en ti el proceso ERPA, emplea dos recursos indispensables para no ser presa de tus emociones. Cuando una emoción positiva, casi todos sabemos cómo no dejarnos llevar. Por ejemplo, si ocurrió algo que te lleno de felicidad y te dan ganas de saltar de gusto, sabes que no lo harías mientras estás en una reunión formal, pero si lo harías cuando estás entre amistades, ¿ocurre lo mismo ante una situación desagradable?

La situación es más complicada cuando se trata de una emoción negativa como el miedo, la ira o la tristeza. Saber cómo actuar ante estas emociones negativas es determinante para tu bienestar emocional. No hacerlo, puede causarte conflictos con otros, incluso con personas que aprecias.

Hay que evitar que ante un problema o situación desagradable, la emoción te controle, cuando esto ocurre, las personas piensan de forma negativa o confusa y reaccionan de una forma negativa. Ambas cosas pueden provocarte un daño físico o psicológico a ti o a los demás, también pueden hacer que te sientas aislado o abandonado, y que disminuya tu autoestima al sentir que el problema es demasiado para ti.

### **¿Cómo logras no dejarte llevar por tus emociones negativas?**

Primer recurso, **aprende a respirar** para recuperar la calma y prepararte para pensar con claridad y tranquilidad. La siguiente técnica de PARAR te será útil para calmarte y darte tiempo de aclarar la mente. La puedes realizar con los ojos cerrados o mirando algo de tu entorno que te sea agradable.

# "PARAR"

¿Te has sentido angustiado, triste, enojado o preocupado?



Objetivo: Describir la técnica de "PARAR" como estrategia para la regulación emocional.

Debido a la pandemia y al confinamiento, es normal que nuestros niveles de estrés nos sobrepasen, sin embargo, podemos ponerles un alto. **¡Siempre existe la posibilidad de PARAR!**

"PARAR" es una práctica breve que permitirá calmar tu mente, identificar tus emociones y realizar tus actividades cotidianas con una sensación de tranquilidad... ¿Empezamos?



## PARA

Detente un momento, regálale un momentito para hacer algo por tí, algo para sentirte mejor, no te tomará más de 5 minutos.



## ATIENDE

Identifica lo que estás sintiendo (estrés, enojo, tristeza, etc) y qué lo ha causado. Observa tu cuerpo, si hay alguna tensión y tu postura. Mira el contexto, en dónde estás, con quién, cómo es el entorno.



## RESPIRA

Toma una postura cómoda y relajada. Inhala y exhala muy lentamente, tómate tu tiempo. Enfoca tu atención en las sensaciones del respirar, si te distraes, no te juzgues y regresa tu atención amablemente a tu respiración profunda.



## ANALIZA

Observa cómo te sientes ahora. Identifica lo que provocó la emoción desagradable. Si puedes, busca una solución, si no, acepta que hay cosas que no están en nuestras manos y déjalo ir..



## REGRESA

Ahora estás más equilibrado, tienes un mejor manejo de tus emociones, es momento de volver a nuestras actividades.







*De mí para mí.*

¿Qué agrego hoy a mi caja de herramientas socioemocionales?



*De mí para mí.*

## La regulación emocional

La regulación emocional se refiere a tu capacidad para no dejarte llevar por tus emociones, sean estas positivas o negativas. Es importante aprender a pensar con tranquilidad y claridad sobre la situación y adecuar tu conducta de acuerdo a lo que tú consideres te ayudará a cuidar tu bienestar.

La regulación emocional se manifiesta en tus intentos, intencionales o no intencionales, para influir en: qué emoción tienes, cuándo la tienes, cómo las experimentas, qué piensas y cómo la expresas. Es importante porque si sabes cómo influir en tus emociones, puedes aumentar tus logros y disminuir los fracasos en la docencia en línea y en tu vida personal, puede ayudar a mitigar o anular la influencia de las emociones que bloquean tener buenos resultados.

Para explicarte cómo puedes regular tus emociones te describiremos el trabajo de James Gross, él es un investigador de la Universidad de Stanford que dirige un laboratorio de psicofisiología. Por sus investigaciones él ha recibido diversos premios de asociaciones de psicología y educación.

El doctor Gross dice que hay cinco familias de estrategias que tu puedes poner en práctica para aprender a no dejarte llevar por tus emociones.

### **Estrategia de selección de la situación.**

Esto es que tú puedas decidir en qué situación quieres estar, considerando si en el pasado has sentido una emoción positiva o una emoción negativa. Hay situaciones en la vida personal o laboral en las que no puedes elegir, este es el caso de entregar reportes, llegar a tiempo a una reunión, etc. Sin embargo, hay otras muchas en las que si puedes elegir.

Piensa en las situaciones que puedes elegir para sentir emociones agradables.

---

---



## *De mí para mí.*

Ahora, piensa en las situaciones que puedes evitar en la escuela para no sentir emociones negativas.

---

---

---

### **Estrategia de modificación de la situación**

Si estás en una situación que te provoca emociones negativas, puedes hacer algo para modificarla y minimizar su efecto. Por ejemplo, supón que estás batallando con una actividad en línea y empiezas a enojarte o aburrirte pero no puedes dejar de hacerla. Para cambiar la situación puedes buscar a alguien que te explique con calma o buscar un tutorial sencillo en internet. Esta estrategia es efectiva, pero toma en cuenta que en la actividad laboral y personal hay situaciones que tu sólo no puedes cambiar, necesitas de establecer acuerdos con los demás.

Analiza una situación laboral en la que puedas aplicar la estrategia de modificación de la situación

---

---

---

### **Estrategia de desviar la atención.**

Si estás en una situación que te provoca emociones negativas pero no puedes abandonarla, puedes enfocar tu atención en cosas del ambiente que son agradables (mirar el cielo, escuchar las aves) también puedes ponerte a pensar en personas, situaciones o cosas que te agradan (música, tus amigos, tu comida preferida).

Esta estrategia sirve para minimizar el efecto de una emoción desagradable. Pero, toma en cuenta que desviar la atención te puede dar tranquilidad inmediata pero no resuelve la situación que originó la emoción negativa.



## *De mí para mí.*

Analiza una situación laboral en la que puedas aplicar la estrategia de desviar la atención

---

---

---

---

### **Estrategia de cambio de perspectiva**

También se llama cambio cognitivo. Puedes aprender a pensar y actuar de una forma distinta cuando estás en una situación desagradable. Muchas veces cambiar la manera como nos percibimos y actuamos en una situación, nos ayuda a adaptarnos mejor. Por ejemplo, si programar una actividad en línea difícil te causa una emoción negativa, piensa en lo que ya has logrado comprender para programar en lugar de abrumarte pensando que no entiendes nada. Se ha investigado que esta estrategia es muy efectiva para aprender, porque si te centras en lo que vas logrando, puede haber una mejoría en tu capacidad para resolver problemas. En cambio, si sigues centrándote en que es difícil y te cuesta trabajo te angustias y tu capacidad de aprendizaje se bloquea.

Analiza una situación laboral en la que puedas aplicar la estrategia de cambio de perspectiva

---

---

### **Estrategia de modulación de las respuestas.**

Modular quiere decir cambiar o ajustar la forma de reaccionar ante una situación para obtener mejores resultados. Es decir, tu cuerpo sigue reaccionando al sentir una emoción, pero controlas que esto no sea desagradable (ya no te sudan las manos de nervios en una presentación en público) y actúas manera que te adaptas a la situación (en lugar de hablar precipitadamente, lo haces con calma). Esta estrategia es muy útil ante emociones como aburrimiento, enojo y ansiedad.

Ajustar tu respuesta es efectivo en diversas situaciones. Por ejemplo, en una disputa con otra persona que te enojó muchísimo decides no dejarte llevar por el enojo y expones porque estás



## *De mí para mí.*

enojado sin levantar la voz o usar palabras groseras, es posible que te sientas mejor por expresar tu enojo de forma modulada, evitas la violencia y cooperas a la solución de lo que te enojó.

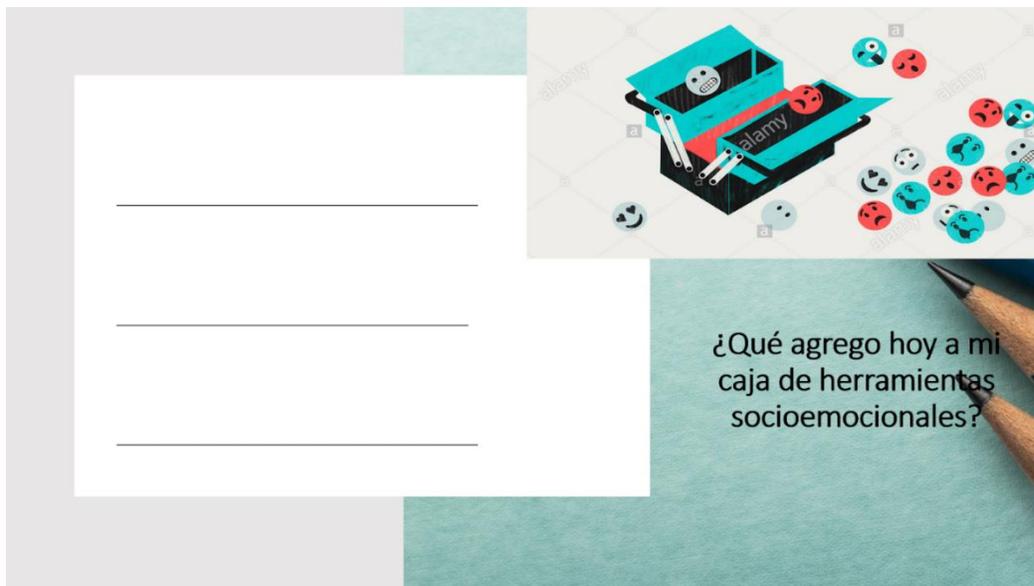
Analiza una situación laboral en la que puedas aplicar la estrategia de modulación de la respuesta

---

---

Si quieres conocer más sobre regulación emocional accede al siguiente enlace

<https://www.tutoriaaprendizajeadolescentes.org/regulacion-emocional>



Fuentes:

Torices, R. A.L. (2016). Educación emocional en la tutoría: una intervención psicoeducativa. Tesis de maestría, Universidad nacional Autónoma de México.

Gross, J. J. (2014). Emotion regulation: Conceptual and empirical foundations. En: J. J. Gross (Ed.), *Handbook of emotion regulation* (p. 3–20). The Guilford Press.



## Resiliencia

Edith Grotberg, investigadora muy reconocida, definió la resiliencia como la capacidad de las personas para recuperarse y salir adelante de situaciones muy adversas, riesgosas o traumáticas, e incluso transformarse de forma positiva.

La resiliencia enfatiza el fortalecimiento de las capacidades de la persona y los recursos con los que cuenta para afrontar las adversidades o factores de riesgo. Enlaza fortalezas de la persona con las fortalezas de su entorno social (familia, escuela, comunidad).

La resiliencia incluye conductas, pensamientos y acciones que pueden ser aprendidas y desarrolladas por cualquier persona. Grotberg (1995) señala tres elementos interconectados de la resiliencia, ninguno funciona por separado. Los llamaremos los cuatro "yo": *Yo tengo*, *Yo soy/ estoy* y *Yo puedo*. Analiza su definición:

**Yo soy** son tus fortalezas personales, por ejemplo: capacidad de brindar y recibir afecto; capacidad para ponerse en el lugar del otro; autoestima y confianza en uno mismo altas; capacidad de tomar decisiones responsables y seguras; autorregulación de la conducta y el aprendizaje; responsabilidad, sentimientos de esperanza y confianza en el futuro.

**Yo estoy** se refiere a la actitud de las personas para asumir las consecuencias de sus acciones. Podemos cometer errores, parte de la solución está en asumir nuestra responsabilidad ante ellos y comprometerse a mejorar la situación.

**Yo tengo** son apoyos externos que las y los adolescentes tienen en su familia en la escuela o en su comunidad (congregación, un club, personas cercanas) que favorecen sentimientos de seguridad y confianza. Estos apoyos se aprecian en: relaciones interpersonales respetuosas; acuerdos en el cumplimiento de reglas en casa y en la escuela; modelos adultos positivos; soporte de los adultos para ser responsables al expresar autonomía y capacidad de autodeterminación; acceso a servicios de educación, de salud o de seguridad; apoyo de los amigos para participar en grupos de forma segura y saludable.



## *De mí para mí.*

**Yo puedo** son habilidades sociales e interpersonales que se aprenden, desarrollan y fortalecen en interacción con otras personas. Por ejemplo; comunicación asertiva para expresar sentimientos y necesidades sin lastimar a los demás; solución de problemas; manejo de sentimientos y control de impulsos; búsqueda de relaciones de confianza; manejo de las emociones y del temperamento.

Ahora te toca a ti. En el siguiente esquema identifica tus “yo de la resiliencia” que te han apoyado o pueden apoyar durante la pandemia.



## *De mí para mí.*

Yo soy	Yo estoy
Yo tengo	Yo puedo

Cada vez que enfrentes una situación adversa, no respondas de forma impulsiva, date tiempo para encontrar en ti y en los demás, los "yo" de la resiliencia.



Fuente:

Itzia María Cázares Palacios (2007). Percepción de factores de protección y de factores de riesgo en alumnos de secundaria con problemas de aprendizaje. Tesis de Maestría. Facultad de Psicología, UNAM. En: <http://132.248.9.195/pd2008/0626301/Index.html>



*De mí para mí.*

## Consejos para fortalecer la Resiliencia

En principio estos consejos fueron escritos para adolescentes, pero creemos que a los adultos también nos vienen bien. A medida que uses estos consejos, ten en cuenta que cada persona recorrerá la senda hacia la resiliencia de manera diferente, lo que funciona para ti puede no funcionar para tus amigos, pero los puedes enseñar a emplear los 3 “yo”. La resiliencia puede ayudarte a ser una de esas personas que salen a flote o tienen capacidad de recuperación y puede enseñar a otros cómo lo logró.

### **Comunícate**

Habla con tus amigos y familia. No temas expresar tu opinión, incluso si tus amigos tienen un punto de vista opuesto. Pregunta y escuchas las experiencias de otros que han vivido situaciones difíciles. Busca apoyos en tu comunidad, ya sea en una casa de la cultura o en un grupo religioso o en tu escuela.

### **Tómate un respiro**

Cuando algo malo sucede en tu vida, el estrés de lo que estás atravesando puede aumentar las tensiones cotidianas. La incertidumbre durante una tragedia o trauma puede hacer que estos cambios parezcan más extremos. Sé menos exigente contigo mismo y apóyate en tus amigos y la gente que te quiere.

### **Crea una zona de tranquilidad**

Haz de tu habitación o de algún lugar en donde vives una "zona de tranquilidad". Esto no significa que nadie pueda entrar, más bien será un refugio libre de estrés y ansiedad. Sin embargo, considera que en medio de una tragedia familiar otros miembros de tu familia pueden tener sus propias tensiones y pueden desear compartir contigo más tiempo de lo habitual.

### **Sigue las rutinas que te has fijado**

En períodos de mucho estrés, planifica una rutina y cúmplela. Puedes estar haciendo toda clase de cosas nuevas, pero no olvides las rutinas que te hacen sentir bien.



## *De mí para mí.*

### **Cuídate**

Asegúrate de cuidarte física, mental y espiritualmente. También asegúrate de dormir. Si no lo haces, puedes estar de mal humor y con ansiedad en un momento en que necesitas estar animado. Muchas cosas suceden a nuestro alrededor y te va resultar difícil enfrentarlas si estás muerto de sueño.

### **Toma el control**

Incluso en medio de la tragedia, puedes avanzar hacia tus metas dando un paso pequeño a la vez. Durante un momento realmente difícil, es posible que nada más que levantarte sea todo lo que puedas hacer, pero aun lograr esto puede ayudar. Los malos momentos nos hacen sentir fuera de control, recupera parte de ese control tomando una actitud firme y decisiva.

### **Exprésate**

La tragedia puede provocar una serie de emociones conflictivas, pero a veces, es simplemente muy difícil hablar con alguien sobre lo que sientes. Si hablar no funciona, haz algo más para identificar y expresar tus emociones como comenzar a escribir un diario o recurrir al arte como medio de expresión.

### **Ayuda a otros**

Nada libera más tu mente de los problemas que resolver los problemas de otros. Procura ofrecer tus servicios como voluntario en tu comunidad o en tu escuela o en tu casa.

### **Pon las cosas en perspectiva**

Lo mismo que a ti te estresa puede ser de lo que todos están hablando ahora; pero a la larga, las cosas cambian y los malos momentos terminan. Si te preocupa pensar si estás preparado para superar una tragedia, recuerda un momento en el que hayas enfrentado tus temores. Aprende algunas técnicas de relajación como pensar en una canción en especial durante los momentos de estrés o respirar profundamente para calmarte. Piensa en las cosas importantes que han seguido igual, aun cuando el mundo externo está cambiando. Cuando hables sobre malos momentos, asegúrate de hablar también de los buenos momentos.



## Desconéctate

Deseas estar informado, incluso puedes tener tareas que requieran que veas las noticias. No obstante, las noticias algunas veces con su enfoque en el aspecto sensacionalista, pueden añadir la sensación de que nada va bien. Intenta limitar la cantidad de noticias que ves, ya sea en televisión, diarios o revistas, o Internet. Ver un reportaje noticioso una vez te informa; pero verlo repetidamente sólo genera más estrés y no aporta ningún otro conocimiento.

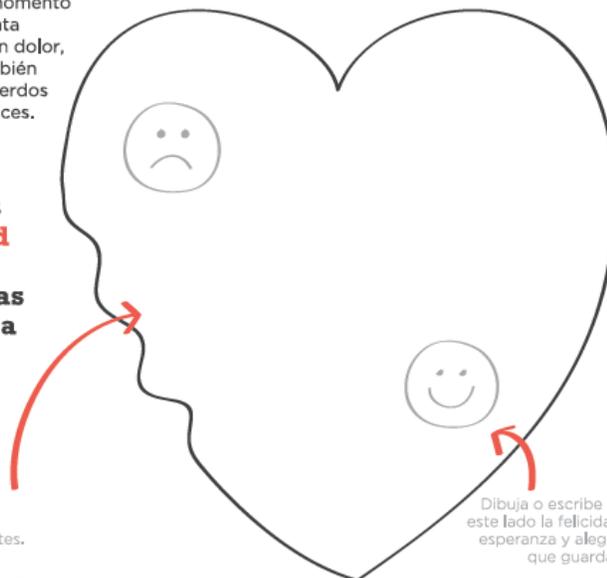
Puedes aprender la resiliencia. Sin embargo, el sólo hecho de aprenderla no significa que no te sentirás estresado ni ansioso. Puede haber momentos en los que no estés feliz, y eso está bien. La resiliencia es un camino y cada persona se tomará su propio tiempo para recorrerlo. Puedes beneficiarte con algunos de los consejos anteriores para desarrollar la resiliencia, mientras que otras personas pueden beneficiarse con otros. La resiliencia que aprendes durante muy malos momentos te será útil incluso una vez que éstos hayan terminado, y es bueno contar con esta capacidad en todo momento.

Aunque en este momento tu corazón se sienta apachurrado y con dolor, recuerda que también está lleno de recuerdos y experiencias felices.

**En él encontrarás la seguridad y confianza que necesitas para volver a estar bien.**

Dibuja o escribe en este lado lo triste y enojado que te sientes.

tooltoys.mx

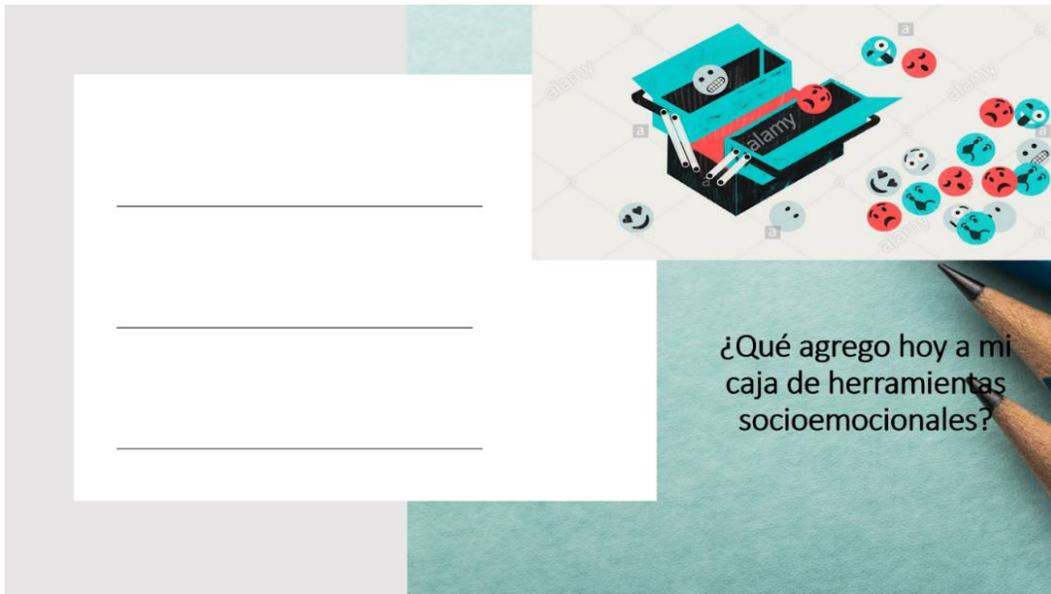


Dibuja o escribe en este lado la felicidad, esperanza y alegría que guardas.

20



*De mí para mí.*



Fuente:

American Psychological Association (2010). *Resiliencia para los adolescentes: ¿Tienen capacidad de recuperación?* <http://www.apa.org/centrodeapoyo/recuperacion>



*De mí para mí.*

## Cambiar de perspectiva

Esta última sección la aprovecharemos para tratar de tener una visión optimista de la situación. Sabemos que esto será muy difícil si has enfrentado una pérdida, no obstante tener que trabajar desde casa puede tener cosas buenas que valdría la pena valorar. Si te animas, llena el siguiente listado:

**Hay cosas que extraño, pero también hay cosas que NO extraño**

Lo que Sí extraño      |       Lo que NO extraño

<b>Sí extraño</b>	¿Cómo me hacía sentir?	<b>NO extraño</b>	¿Cómo me hacía sentir?
✓ S	✓ S	▪ N	▪ N
✓ S	✓ S	▪ N	▪ N
✓ S	✓ S	▪ N	▪ N
✓ S	✓ S	▪ N	▪ N
✓ S	✓ S	▪ N	▪ N



*De mí para mí.*

---

---

---



¿Qué agrego hoy a mi  
caja de herramientas  
socioemocionales?





*De mí para mí.*

## **La base de un cerebro sano es la bondad: apoyar otros en la pandemia**

Richard Davison, Doctor en Neuropsicología, investigador en neurociencia afectiva y profesor de Psicología y Psiquiatría ha encontrado que los circuitos neurológicos que llevan a que se active la expresión de la bondad son diferentes. Así mismo, ha investigado que gracias a que el cerebro muestra plasticidad cerebral, es decir que tiene la capacidad para cambiar su estructura y su funcionamiento a lo largo de su vida, las personas pueden transformar el cerebro y aprender a ejercer la bondad.

El Dr. Davison define la bondad como toda forma de actuar que colabora a que la felicidad y bienestar pueda ser parte de la vida del otro. A veces, se hace acompañar de la generosidad, que surge cuando una persona prefiere disminuir el nivel de satisfacción de sus intereses a cambio de que el otro amplíe el de los suyos, y que en personas con un fundamento sentimental bien construido, suele ser devuelta con la gratitud.

La bondad es justo lo contrario a todos estos sentimientos que resultan en el sufrimiento de los otros. Ser bondadoso con los demás es serlo con uno mismo, con nuestra común condición de seres humanos empeñados en llegar a ser el ser que nos gustaría ser. Ayudar a que la felicidad sea parte de la vida de los demás es ayudar a que también sea parte de la nuestra.

La bondad es una cualidad innata en los seres humanos. Una investigación muestra que en distintas culturas: si interactúas con un bebé de seis meses a través de dos marionetas, una que se comporta de forma egoísta y otra amable y generosa, el 99% de los niños prefieren el muñeco bondadoso. La bondad es innata, pero frágil, si no se cultiva se pierde.

Un ejemplo de ejercicio para cultivarlas es pensar en una persona que amas, luego revive una época en la que esta persona sufrió y analiza qué se hubiera podido hacer para liberarla de ese dolor. Luego, amplía el foco a personas que no te importan y finalmente, a personas que les irritan. Ejercicios como este, reducen sustancialmente el acoso y la violencia.



## De mí para mí.

La bondad se expresa como amabilidad, ternura, empatía y compasión. Cada una activa un circuito neuronal distinto. La amabilidad es aquella acción en la que tratamos al otro con el respeto y consideración que se merece toda persona por el hecho de serlo. Intentar cumplir nuestros propósitos teniendo en cuenta también los del otro; ser amable con otros puede favorecer que los demás lo repliquen cuando seamos nosotros los que la necesitemos.

La ternura se expresa como, cariño, amor, afecto o amabilidad por determinadas cosas, animales, o por alguien. La ternura es el sentimiento que nos guía para cuidar a los seres que queremos. La empatía es la capacidad de sentir lo que sienten los demás. La compasión es un estadio superior, es tener el compromiso y las herramientas para aliviar el sufrimiento de otro. El primer paso hacia la compasión es la empatía.

Te proponemos una actividad que te llevará a reflexionar sobre la importancia de la bondad. Lleva a cabo la siguiente entrevista y reflexiona sobre su resultado. También puedes empezar por entrevistarte a ti y reflexionar sobre qué tan bondadoso(a) has sido contigo.

**Entrevista**

Nombre del entrevistado: \_\_\_\_\_

¿Qué ha sido lo más difícil de esta experiencia?

3 aprendizajes: \_\_\_\_\_

¿A dónde irías si pudieras salir?

¿Cuál ha sido tu momento favorito?

¿En qué puedo ayudarte?

¿Por qué estás agradecido?

¿Cómo te sientes ahora?

TOOLTOYS

tooltoys.mx



*De mí para mí.*

¿Qué agrego hoy a mi caja de herramientas socioemocionales?

Fuente:

Center for Healthy Minds, University of Wisconsin-Madison (2017). The Basis of a healthy brain is goodness, and it can be trained. En: <https://centerhealthyminds.org/search?q=healthy+brain>



## Cierre

Nuestro deseo es que después de realizar estos ejercicios te hayamos podido ayudar a identificar o desarrollar herramientas socioemocionales para superar esta crisis por la que el mundo atraviesa. No podemos dimensionar el esfuerzo, la dedicación, la de problemas que has tenido que superar como persona y como docente en línea, pero creemos que en cada ser humano está la capacidad para salir adelante.

Por favor mira al futuro y expresa a otros o a ti mismo tu mirada

### En mi vida

Situaciones como ésta nos hacen apreciar la vida y saber lo importante y valiosa que es.

**¿Y tú, qué es lo que más disfrutas de la vida?**

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

**¿Cuáles son tus sueños, proyectos y metas?**

- ---
- ---
- ---
- ---
- ---





# Planes futuros

## Cuando esto termine...

Creo que algunas cosas van a ser diferentes.

Me imagino que:

- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_

**Lo primero que quiero hacer es:**

**A los primeros que quiero abrazar son a:**

**Otras actividades que quiero hacer:**



Tomado de ToolToys (2020). Covid-19 y yo. En: [https://d1b1c360-dda3-432e-b4124e673d23b92.filesusr.com/ugd/c3187b\\_839d330ca7eb4771be3bf909e3975805.pdf](https://d1b1c360-dda3-432e-b4124e673d23b92.filesusr.com/ugd/c3187b_839d330ca7eb4771be3bf909e3975805.pdf)

### Agradecimientos:

A la empresa ToolToys que de manera gratuita a puesto a disposición de todo el mundo los materiales que han desarrollado para apoyar ante la PANDEMIA.

A los profesores de la secundaria 157 que han sido fuente de motivación para este trabajo.

A los alumnos de licenciatura de la facultad de Psicología de la UNAM y a los maestrantes del Programa Alcanzando el Éxito en Secundaria de la Residencia en Psicología Escolar de la UNAM