



¿Cómo me siento ante el COVID-19?

Cuadernillo para docentes

Elaborado por:
Aragón Verduzco Joyce
Contreras Hernández Jocelyn
Hernández Arvizu Berenice
Asesora:
Dra. Yunuen Guzmán Cedillo



¡Bienvenid@!

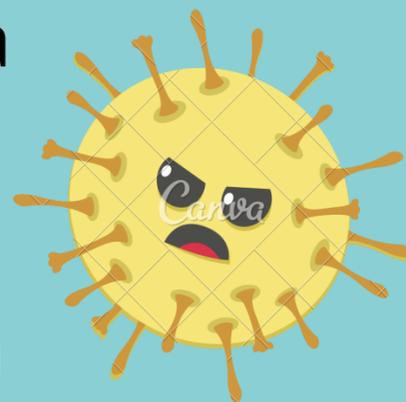
Objetivo:

Este cuadernillo busca ser una herramienta de trabajo para apoyarte a identificar y regular las emociones que has experimentado como persona y se refleja en tu práctica docente, a raíz del confinamiento por COVID-19.



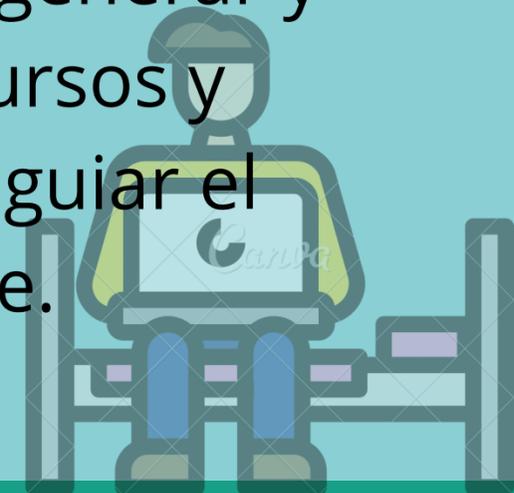
Introducción

Como sabemos la contingencia sanitaria ocasionada por el COVID-19 ha traído grandes cambios en todo el mundo y la población escolar no está exenta de ello, siendo así que al menos 63 millones de maestras y maestros de enseñanza primaria y secundaria se han visto afectados por la pandemia.

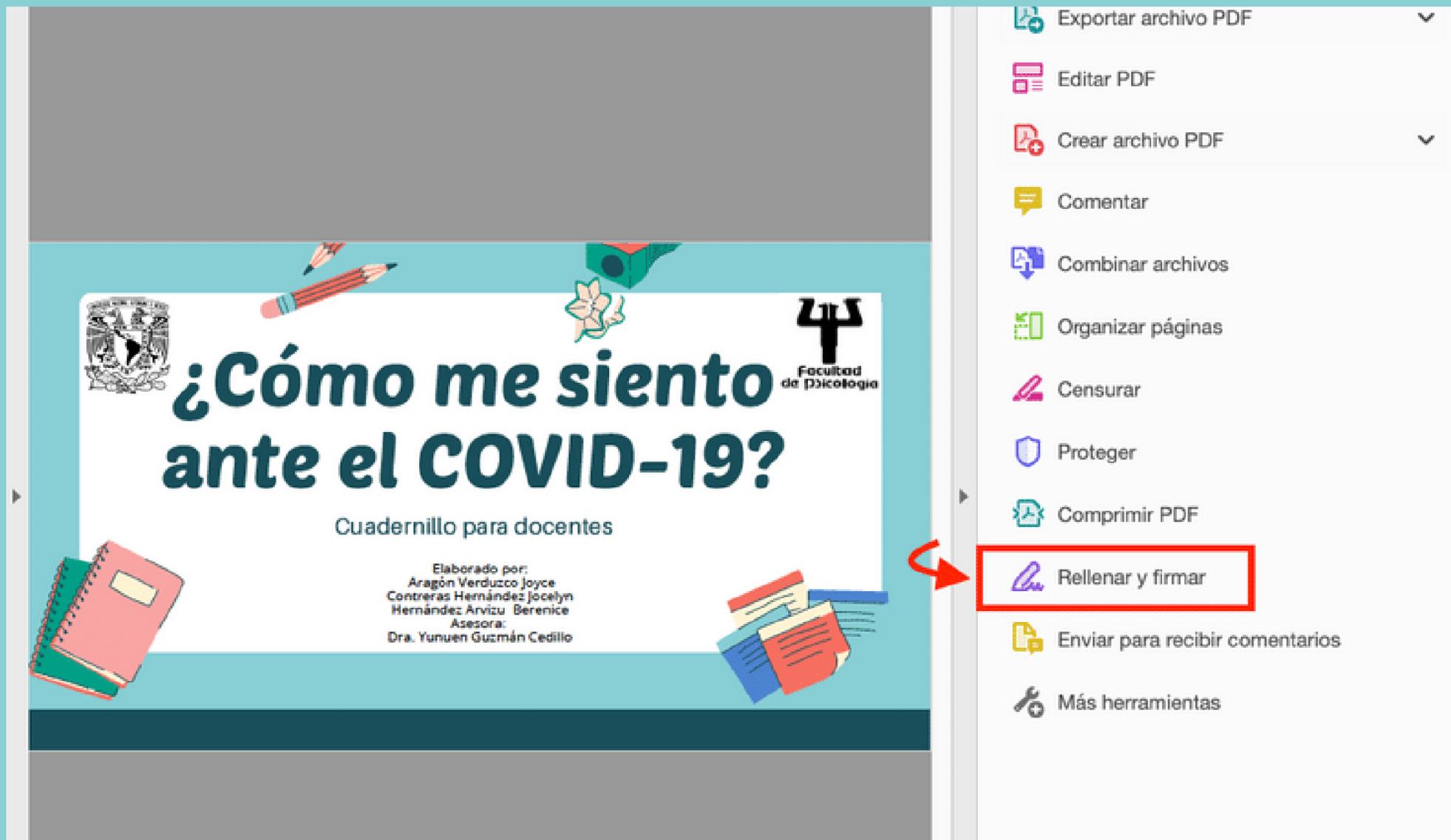


Dentro de los aspectos que las y los docentes han visto más afectados, podemos encontrar:

- Sensación de aumento en la carga de trabajo.
- Dificultades y falta de capacitación para generar y adaptar los recursos y estrategias para guiar el aprendizaje.



¿Cómo puedo llenar mi cuadernillo en la computadora?



Para ver un video tutorial
Da click en la imagen



¡Empecemos!

Sabemos que no ha sido fácil realizar tu trabajo como docente y coordinarlo, a la vez, con tu vida personal. Contestar este cuadernillo te ayudará a identificar y regular las emociones que has experimentado.

1

Busca un momento y lugar en donde te sientas cómod@ y tranquil@.

2

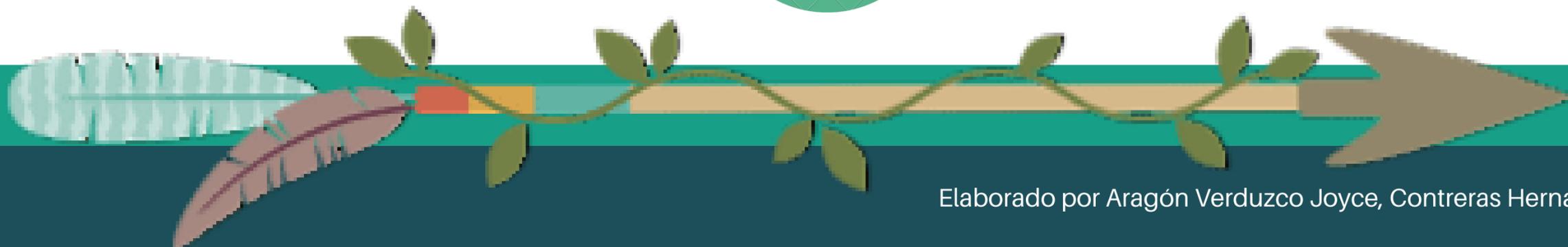
Realízalo de manera individual o si necesitas ayuda puedes contestarlo acompañado.

3

Te sugerimos que sigas el orden en el que se presentan las actividades.

4

No hay fecha para terminarlo, tómate tu tiempo y ve a tu ritmo.



Hora de presentarnos...

Este cuadernillo le pertenece a _____

Que da clases de _____

En la escuela _____



¿Quién soy?

Me gusta que me digan _____

Mi color favorito _____

Mi deporte favorito _____

Mi libro preferido _____

Soy profesor/a porque _____



Conozcamos un poco más sobre las emociones

Para tomar conciencia de tus emociones y poder regularlas, es necesario que conozcas acerca de ellas, para eso te invitamos a darle click en la siguiente imagen:

Diccionario emocional
Da click en cada emoción para conocerla

Asesora:
Yunuen Ixchel Guzmán Cedillo

Elaborado por:
Joyce Aragón Verduzco
Jocelyn Contreras Hernández
Berenice Hernández Arvizu

Emociones listadas:

- Entusiasmo
- Optimismo
- Orgullo
- Felicidad
- Bienestar
- Amor
- Satisfacción
- Relajación
- Agradecimiento
- Tranquilidad
- Aburrimiento
- Confusión
- Incomodidad
- Indecisión
- Cansancio
- Apatía
- Indiferencia
- Inseguridad
- Tristeza
- Dolor
- Frustración
- Culpa
- Enojo
- Estrés
- Depresión
- Abrumación
- Irritabilidad
- Vergüenza
- Furia
- Miedo
- Ansiedad

Tomado de la adaptación de Mishel Márquez Estrada

Identificando mis emociones

El primer paso para tomar conciencia de tus emociones, es necesario que puedas nombrar lo que sientes, para ello identifica y escribe al menos 2 emociones que hayas experimentado cuando dabas clases presenciales y 2 emociones que experimentes ahora, dando clases en línea. Te recomendamos hacer uso del diccionario emocional.

CLASES PRESENCIALES

- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____



CLASES EN LÍNEA

- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____



¿En qué momento se presentaron estas emociones?

Es necesario identificar nuestras emociones en situaciones determinadas por lo que te pedimos que escribas en qué momento se presentaron las emociones que escribiste en la actividad pasada.

Clases presenciales

Clases en línea



Conociendo experiencias de colegas

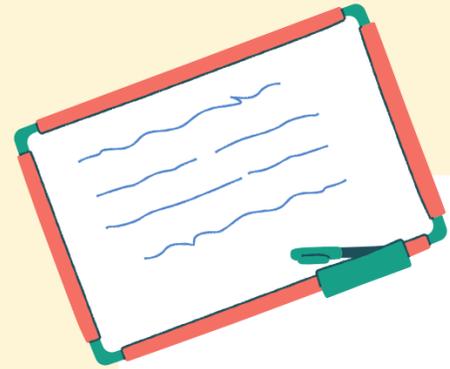


Además de identificar tus propias emociones es importante percibir lo que sienten los demás, por lo que a continuación te presentamos algunas experiencias de otros docentes. Selecciona 2 o 3 de éstas y observa las similitudes y diferencias con respecto a tu propia vivencia.

- RENACER - Prof. César Peralta
- Cerrar ciclos: esto también pasará - Profa. Minerva Ramírez
- El "visitante" que llegó para quedarse - Profa. Noelia Nolasco
- ¿Podré ganar esta batalla?- Profa. Soledad Osogobino



Conociendo experiencias de colegas



A partir del ejercicio anterior escribe las similitudes y diferencias que encuentres. Cuando termines, de ser posible, comparte tu experiencia con algún colega de tu escuela.



¡Felicidades!

Has conocido nuevas emociones y su significado, has identificado cómo te sentías en las clases presenciales y cómo te sientes en las clases en línea, lograste narrar en que situaciones se presenta una determinada emoción y por último has podido empatizar y compartir tus experiencias con colegas, es momento de dar el siguiente paso...



Conociéndonos para regularnos

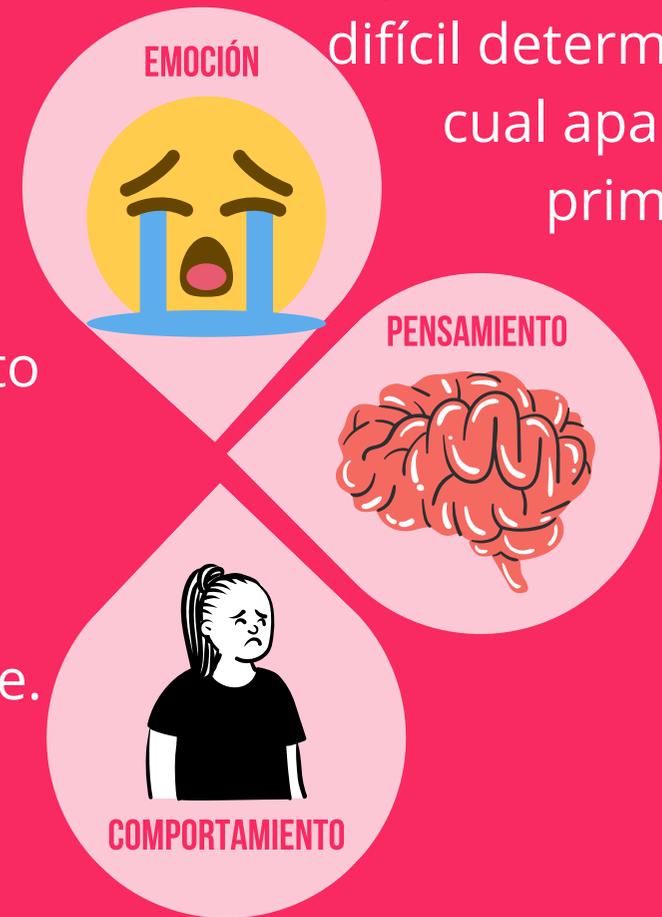
Revisa la siguiente infografía para conocer la relación entre emoción, pensamiento y comportamiento. Tomando en cuenta que nuestro pensamiento será intermediario entre la emoción y nuestro comportamiento.

A partir de ésto se realizarán algunas actividades.



Inciden entre sí, por lo tanto, es difícil determinar cual aparece primero.

La emoción, pensamiento y comportamiento se encuentran relacionados e interactúan constantemente.



Los estados emocionales inciden en el comportamiento y éstos, a su vez, en la emoción; ambos pueden regularse por medio del pensamiento, a través del razonamiento o la conciencia.

Referencia:

Bisquerra, R. (2009). Psicopedagogía de las emociones. España: Síntesis.

Bisquerra, R., & Pérez, N. (2007). Las competencias emocionales. Educación XXI, 10, 61-82.



Relación entre emoción, pensamiento y comportamiento

Elaborado por:

Berenice Florian Hernández Arvizu

Joyce Isabel Aragón Verduzco

Jocelyn Antonia Contreras Hernández

Asesora:

Dra. Yunuen Ixchel Guzmán Cedillo

Anatomía de las emociones

Para tomar conciencia de la relación que existe entre emoción, pensamiento y comportamiento, te pedimos que relates en el siguiente recuadro una situación que te haya ocurrido el día de hoy, como docente, que haya sido significativa.

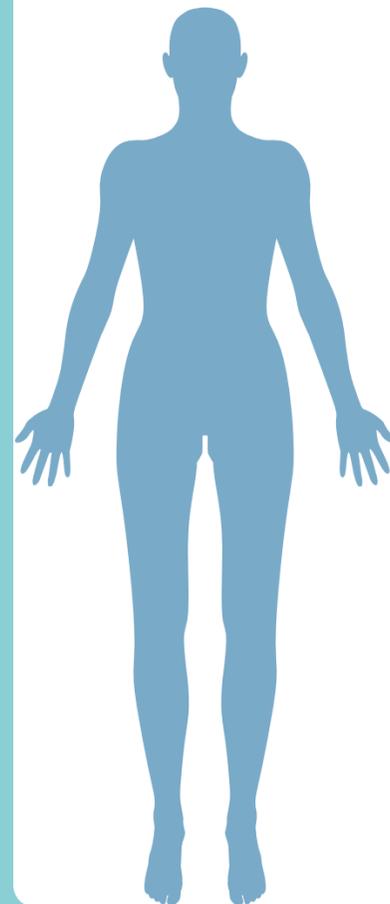


¿Qué sentí?

Con base en la actividad anterior, contesta lo que se pide en esta y las siguientes páginas.

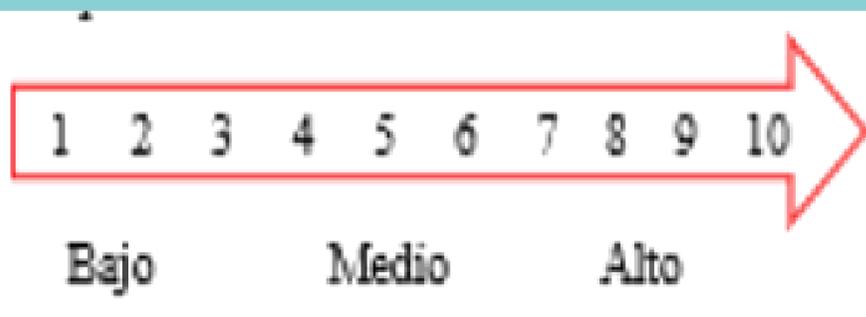
¿Qué emoción sentí?

¿En qué parte del cuerpo sentí la emoción? Señálalo en la imagen y escríbelo.



¿Cómo sentí la emoción?

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



¿Qué pensé?

Siguiendo con la experiencia que narraste en la páginas 16, contesta lo siguiente.

¿Qué es lo primero que se me vino a la mente?



¿Qué significó esa situación para mí?



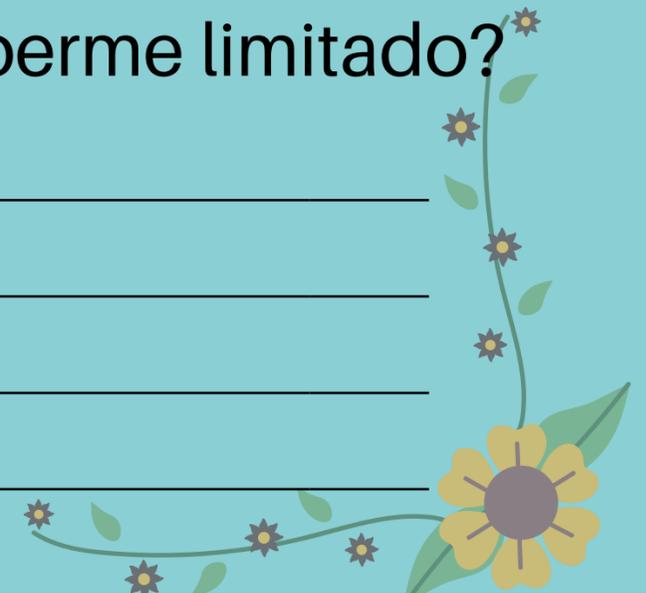
¿Qué pensé que sucedería?



¿Con qué fortalezas contaba para enfrentar la situación? (actitudes, habilidades, características)



¿Qué podría haberme limitado?



¿Qué hice?

Marca con todas las opciones que hayas realizado, en la experiencia que narraste anteriormente.

Llorar

Reflexionar

Estar sol@ un momento

Platicar con alguien

Estar con: _____

Otro: _____

Reflexiona sobre las consecuencias de lo que hiciste y dijiste, escríbelo en el siguiente espacio

Después de analizar lo que sentiste, pensaste e hiciste
¿Cambiarías el nombre de la emoción que sentiste?, ¿Cuál sería?

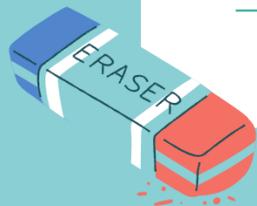


Cosas que extraño y cosas que NO

Es importante que identifiques los aspectos positivos y negativos de situaciones determinadas por lo que te pedimos que escribas al menos 5 cosas que extrañes enfocado en tu labor como docente y 5 cosas que NO extrañes así como las emociones que sientes con respecto a ellas.

Cosas que SÍ extraño

Cosas que NO extraño



¡Vas muy bien!

Has aprendido como el pensamiento es un intermediario entre las emociones y el comportamiento, lograste plasmarlo en una situación específica, por último pudiste identificar los aspectos positivos y negativos de tu labor como docente, ahora estás listo para conocer algunas estrategias que te ayudarán a regular tus emociones...

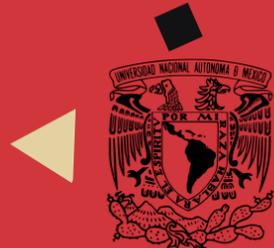


Aprendiendo a regular mis emociones

Antes de conocer las estrategia, es importante darte información sobre la regulación emocional y sus etapas, te invitamos a revisar la siguiente infografía.

A partir de esto se realizarán algunas actividades.





¿QUÉ ES LA REGULACIÓN EMOCIONAL?



Elaborado por:

Berenice Florian Hernández Arvizu
Jocelyn Antonia Contreras Hernández

Joyce Isabel Aragón Verduzco

Asesora:

Dra. Yunuen Ixchel Guzmán Cedillo

Objetivo: Dar a conocer aspectos importantes sobre la regulación emocional.

Regulación emocional

De acuerdo a Gross y Thompson (2017 en Martínez 2019), la regulación emocional, consiste en los esfuerzos que hace una persona, de manera consciente o inconsciente, para influir en la intensidad y la duración de sus emociones, así como en la manera de expresarlas.

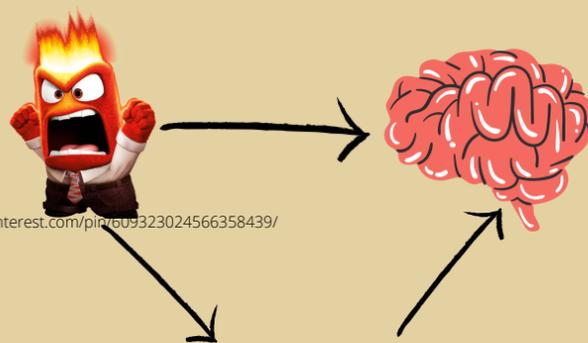
Para lograr la regulación emocional, se debe de contar con las siguientes capacidades (Bisquerra & Pérez, 2007; Bisquerra, 2009):



<https://blog.grupo-pya.com/6-pasos-para-el-control-de-las-emociones-en-el-trabajo/>

Tomar conciencia de la interacción entre emoción, pensamiento y comportamiento

Los estados emocionales inciden en el comportamiento y éstos, a su vez, en la emoción; y ambos pueden regularse por medio del pensamiento, a través del razonamiento o la conciencia.



<https://ar.pinterest.com/pin/609323024566358439/>



https://es.123rf.com/photo_56975153_hombre-gritando-enojado-vector-ilustracion%C3%B3n-de-dibujos-animados-plana.html

Expresión emocional

Es la capacidad para expresar las emociones de forma apropiada, comprendiendo que el estado emocional interno no necesariamente corresponde con la expresión externa (tanto en uno mismo como en los demás), de igual forma, se debe comprender los efectos que tienen nuestras emociones en las personas que nos rodean y poder tomarlo en cuenta cuando interactuamos con ellos.



<https://es.wikihow.com/manejar-estar-enamorado-de-dos-personas>

Habilidades de afrontamiento

Afrontar retos, situaciones de conflicto, y las emociones implicadas; Para ello se recomienda hacer uso de estrategias de autorregulación, dirigidas a gestionar la intensidad y duración de lo estados emocionales.

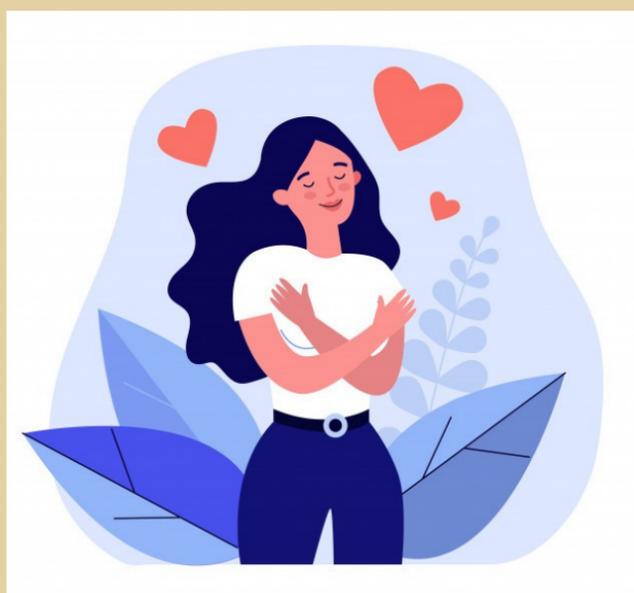
Hablaré con ellos



https://www.freepik.es/vector-premium/marginado-solitario-aislamiento-relacion-social-ilustracion_6896550.htm

Competencia para autogenerar emociones positivas

Ser capaces de autogenerar, experimentar consciente y voluntariamente emociones positivas. Implica, la autogestión del bienestar propio en busca de una mejor calidad de vida.



<https://www.freepik.es/vectores/abrazo>

Referencias

- Bisquerra, R. (2009). Psicopedagogía de las emociones. España: Síntesis.
- Bisquerra, R., & Pérez, N. (2007). Las competencias emocionales. Educación XXI, 10, 61-82.
- Cuevas, G. M. (2019). Para no salir(se) de cauce: la regulación emocional en el trabajo docente. Revista Digital Universitaria, 20(6). Recuperado de: http://www.revista.unam.mx/wp-content/uploads/v20_n6_a1.pdf

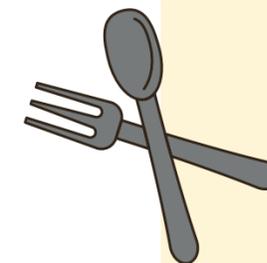
Cuando todo se derrumba debo recordar...

Algunas veces estamos tan tristes, estresados o presionados, que no sabemos por donde empezar para salir adelante... Un buen comienzo es acordarnos de las actividades que nos gustan y lo que es importante para nosotros. Por ello, te pedimos que contestes las siguientes preguntas.



¿Qué te gusta hacer?

¿Qué te gusta comer?



¿En dónde te gusta estar?

¿Con quién te gusta estar?



Recordando lo que disfruto siendo docente

Situaciones como ésta nos hace apreciar la vida y saber lo importante y valiosa que es, ahora es momento de verlo en tu labor como docente. Contesta las siguientes preguntas.



¿Y tú, qué es lo que más disfrutas de dar clases?

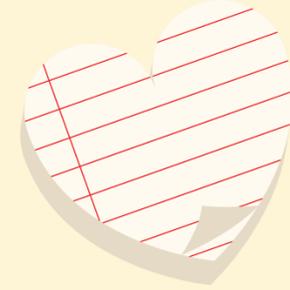
Two dark blue rectangular redaction marks are positioned to the right of the question. Below the question is a vertical rectangular area with a brown background and a white, torn-paper-style bottom edge. This area contains ten horizontal lines for writing.

¿Cuáles son tus sueños, proyectos y metas en tu escuela?

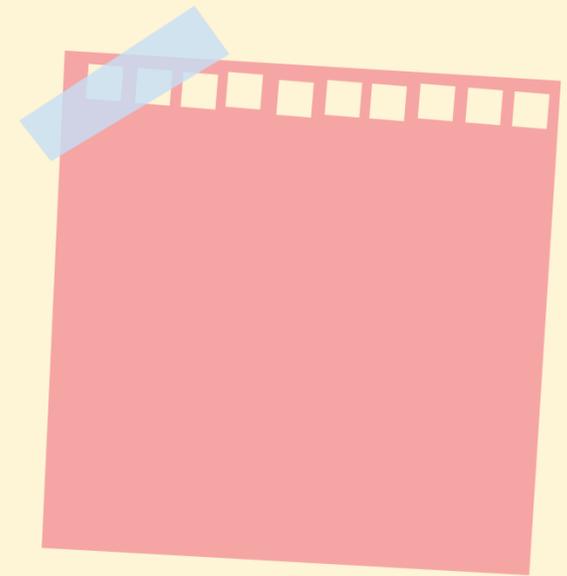
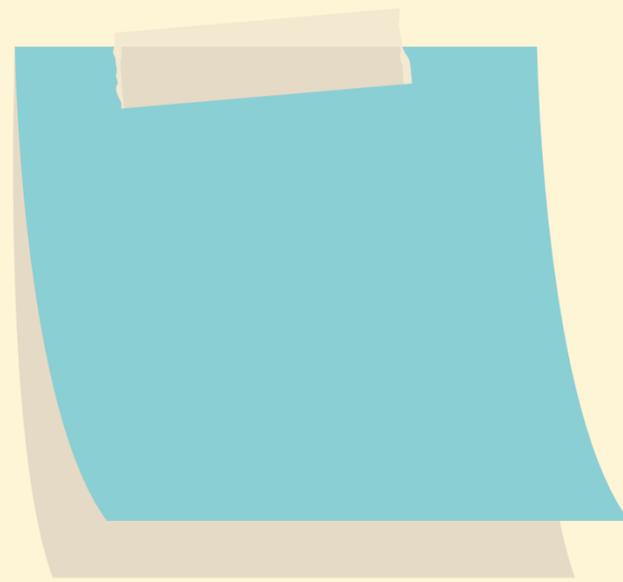
Two dark blue rectangular redaction marks are positioned to the right of the question. Below the question is a vertical rectangular area with a brown background and a white, torn-paper-style bottom edge. This area contains ten horizontal lines for writing.



La pequeña felicidad



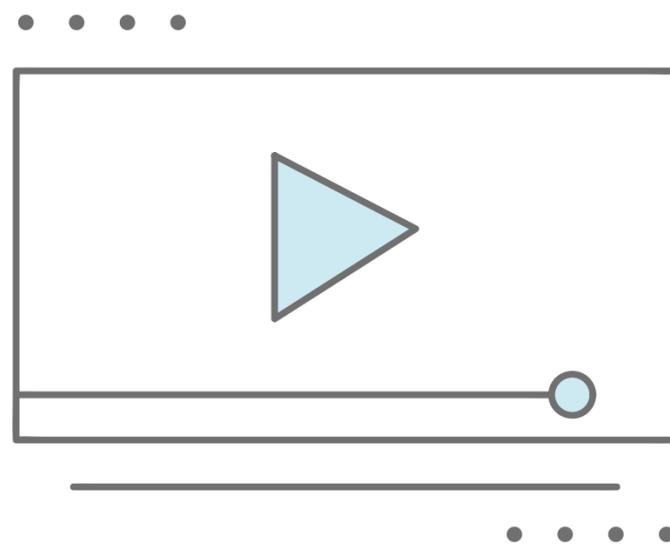
Esta actividad consiste en que antes de acostarte, pienses en alguna cosa positiva que te gustaría hacer al día siguiente, algo que implique cuidarte o tener un detalle contigo (por ejemplo comprarte un libro, darte un masaje, llamar a un amigo, etc.) Escríbela en un Post-it y colócala en un lugar donde sea lo primero que veas al despertar. Esto te permitirá generar de manera consciente emociones que te hagan sentir bien.



Relajándonos

Es indispensable que conozcamos algunas estrategias de afrontamiento que nos ayuden a regular la intensidad de nuestras emociones.

Observa la introducción del video de "respiración profunda" y selecciona al menos 1 de los videos para verlo completo y llevar a cabo los ejercicios.



Respiración profunda

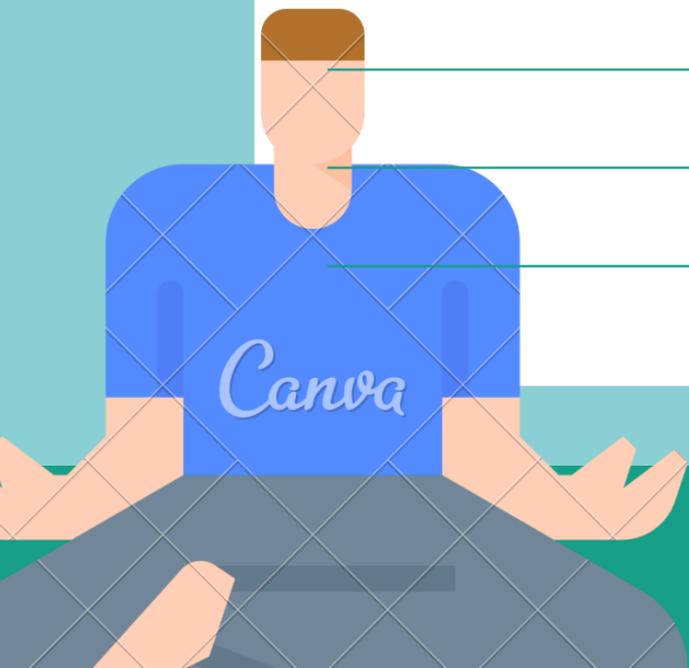
Relajación muscular general

Relajación muscular progresiva



Contando mi experiencia

A partir de la actividad anterior, escribe cómo te sentiste al realizar los ejercicios. Esto te ayudará a ser más consciente de la experiencia y aplicarlo en situaciones futuras.



¡Lo has logrado!

Has recordado actividades que te gustan y lo que disfrutas siendo docente, así como las metas y proyectos que tienes a futuro, esto te pueden ayudar a salir de momentos difíciles. Aprendiste, además, diferentes estrategias que te ayudarán a afrontar tus emociones y autogenerarte emociones positivas.

Para concluir con el cuadernillo contesta las actividades de cierre.



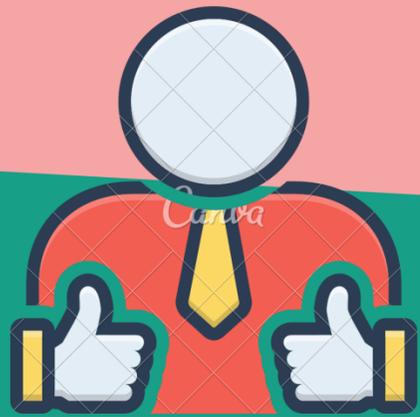
Dar gracias

Para finalizar te invitamos a reconocer lo que te ha enseñado esta experiencia, utiliza el espacio de esta página y de la siguiente para expresarte.

A mis alumna@s les doy gracias
por:

¿Qué agradezco de esta
experiencia?

Le doy gracias a la escuela
por:



Mensajes para mí

En todo este camino has sido muy valiente, de todo lo que has aprendido expresa que te gustaría recordar en un futuro...



Al terminar mi cuadernillo

Cuando pase el confinamiento y regrese a dar clases presenciales.

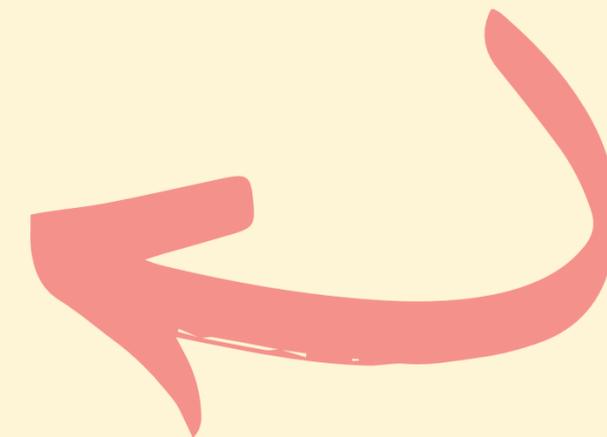
Dentro de 5 años



Repositorio de los recursos del cuadernillo

The screenshot shows a Scoop.it feed. At the top, there's a navigation bar with 'Scoop.it', 'Resources', 'Plans', 'Try Plus', and 'Join Free'. Below that, the feed title is 'Recursos del cuadernillo' with '5 views | +5 today'. A 'Follow' button is on the left. The main content area shows a collection by 'Cuadernillo para docentes'. It contains two items, each with a Google Drive link and a description. The first item is 'Relajación progresiva' and the second is 'Relajación general'. Both items have social sharing buttons (Tweet, Share, Share, SHARE, email, more...) at the bottom.

Podrás encontrar los recursos del cuadernillo dando click en la imagen.



¿Cómo surge este cuadernillo?

Este cuadernillo para internet fue desarrollado por Berenice Florián Hernández Arvizu, Joyce Isabel Aragón Verduzco y Jocelyn Antonia Contreras Hernández, como proyecto en la clase de Nuevas Tecnologías en Educación 2021-1, impartida en la Facultad de Psicología de la UNAM por la Dra. Yunuen Ixchel Guzmán-Cedillo.

Se agradece la validación con usuarios potenciales de contenido a los profesores:

Arvizu Velázquez Teresita de Jesús

Badillo Brianda

De la Cruz Flores Gabriela

Fierro Luna Fernando

Montaño Hernández Elia María

Trinidad Reyes Leticia

Velázquez Bocanegra Denise

Agradecimientos especiales

TOOLTOYS - María Gallo, Cristina Llaca, María José Adame y Paulina Suárez por la creación del cuadernillo "Duelo por Covid-19" y "Covid-19 y yo", que, estando abierto al público en general, fue una inspiración para la creación de este cuadernillo.

Cintli Estefanía Ibarra Reyes por la creación del "Taller palpando mis emociones", que, estando abierto al público en general, fue una inspiración para la creación de este cuadernillo.

Mishel Márquez Estrada por la creación de la imagen "Selecciona la emoción que sientes", que, estando abierto al público en general, fue una inspiración para la creación del "Diccionario emocional".

Dra. Yunuen Ixchel Guzmán Cedillo, por su asesoría y apoyo para la validación del contenido y del diseño.

A nuestros compañeros de NTE 2021-1 por haber ayudado a evaluar nuestro diseño.

Esta obra está sujeta a la licencia:



```
<a rel="license" href="http://creativecommons.org/licenses/by-nc/4.0/"></a><br />Esta obra está bajo una <a rel="license" href="http://creativecommons.org/licenses/by-nc/4.0/">Licencia Creative Commons Atribución-NoComercial 4.0 Internacional</a>.
```

Bibliografía

American Psychological Association. (2014). *APA. Diccionario conciso de Psicología* (1a ed.). Editorial El Manual Moderno.

DEC-Facultad de Psicología UNAM, Lara, S. (2017). Estrategias para controlar la ansiedad después de un desastre. Respiración profunda. [video]. https://drive.google.com/file/d/1Of_q0Xpqw1jJMSH-XH_Pd-dKQ2w5-Fev/view

DEC-Facultad de Psicología UNAM, Lara, S. (2017). Estrategias para controlar la ansiedad después de un desastre. Relajación muscular general. [video]. https://drive.google.com/file/d/15csU0HfLYjWHGRkD-IH_kAg_gKbLubxP/view

DEC-Facultad de Psicología UNAM, Lara, S. (2017). Estrategias para controlar la ansiedad después de un desastre. Relajación muscular progresiva . [video]. <https://drive.google.com/file/d/1irnsdrVDkPchg-zdQK53ZaoUrnxFkQp/view>

Galimberti, U. (2002). *Diccionario de Psicología*. Siglo veintiuno editores.

Gallo, M. y Llaca, C. (2020). *Covid-19 y yo*. TOOLTOYS. https://d1b1c360-dda3-432e-b412-94e673d23b92.filesusr.com/ugd/c3187b_839d330ca7eb4771be3bf909e3975805.pdf

Gallo, M., Llaca, C. y Adame M. (2020). *Duelo por Covid-19*. TOOLTOYS. https://d1b1c360-dda3-432e-b412-94e673d23b92.filesusr.com/ugd/c3187b_1b5e35bf37564b7a8b3db57edad07152.pdf

YairLion Pixelwe (2020, julio). El "visitante" que llegó para quedarse. [video]. Youtube. https://www.youtube.com/watch?v=wAGK5_Vr4Ew&feature=youtu.be

Carolina García López (2020, julio). ¿Podré ganar esta batalla? [video]. Youtube. <https://www.youtube.com/watch?v=0zQhdPmjo2E&feature=youtu.be>

Alma (2020, julio). Renacer. [video]. Youtube. <https://www.youtube.com/watch?v=Aav1-Txqf7M&feature=youtu.be>

Yair R. de la Peña (2020, julio). Cerrar ciclos: esto también pasará. [video]. Youtube. <https://www.youtube.com/watch?v=6URtHBbJalM&feature=youtu.be>

Ibarra, R. (2019). *Taller psicoeducativo con estudiantes de secundaria para fomentar la autoconciencia emocional en el área académica*. (Tesis de maestría, Facultad de Psicología, UNAM). TESIUNAM.

Yentzen, E. (2008). *Diccionario de emociones, actitudes y conductas* (1a ed.). Editorial Universidad Bolivariana.