

**ASESORÍA:
FICHERO DE HERRAMIENTAS DE SOPORTE
SOCIOEMOCIONAL**

ZONA ESCOLAR J151

ELABORARON:

PROFRA. FLOR DE MARÍA MARTÍNEZ AGUILAR Y

PROFRA. CAROLINA ALBARRÁN JAIMES

TLATLAYA, EDO. DE MÉXICO, 08 DE MARZO DE 2021

PROPÓSITO DE LA SESIÓN:

IDENTIFICAR LAS CARACTERÍSTICAS Y BENEFICIOS DE ESTE RECURSO PEDAGÓGICO, PARA APOYAR EL TRABAJO DOCENTE EN LA REGULACIÓN DE EMOCIONES EN LOS EDUCANDOS, PADRES DE FAMILIA Y ENTRE DOCENTES.



¿QUÉ ES EL FICHERO DE HERRAMIENTAS DE SOPORTE SOCIOEMOCIONAL.?

- Es una herramienta de soporte que permite y facilita a los docentes, implementar estrategias que favorezcan la convivencia escolar, familiar y personal, a través de la regulación de emociones y el trabajo con las mismas de forma agradable, creativa y motivante; y que permitan la expresión de sentimientos, estados de ánimo, experiencias..., en el marco del respeto, empatía y diálogo asertivo.
- Esta herramienta también favorece el contribuir a cuidar de otros en tiempos de emergencia como la que nos toca vivir con la pandemia por COVID-19, mostrando una actitud solidaria y de colaboración dentro de las comunidades escolares, ya sea presencial, cuando esto sea posible y de manera virtual, ante la contingencia de salud que atravesamos.



SUSTENTO PEDAGÓGICO

- La Organización de las Naciones Unidas (ONU), en el marco de la Agenda Mundial para el Desarrollo Sostenible 2030, y en el documento Marco de Acción para la realización del Objetivo de Desarrollo Sostenible 4 2, hace el siguiente llamado: “La educación en las situaciones de emergencia tiene un efecto protector inmediato, ya que proporciona conocimientos y aptitudes para la supervivencia y apoyo psicosocial a los afectados por las crisis. Además, la educación prepara a los niños, jóvenes y adultos para un futuro sostenible, porque los dota de aptitudes para prevenir desastres, conflictos y enfermedades”.

UNESCO (2016). Marco de Acción para la realización del Objetivo de Desarrollo Sostenible 4, p. 34. Recuperado el 09 de abril de 2020, de: https://unesdoc.unesco.org/ark:/48223/pf0000245656_spa



PROPÓSITOS O FINALIDADES EDUCATIVAS

Dentro de la presentación en el este material de apoyo socioemocional, se puede identificar los siguientes:

- *Cubrir las necesidades educativas de niños y adultos, especialmente en situaciones de crisis, es de vital importancia, pues ello favorece la capacidad de recuperación y respuesta del Sistema Educativo Nacional ante situaciones de emergencia y atenúa los riesgos.**
- *Favorecer acciones en pro del bien común y potenciar el bienestar y las certezas.**
- *Mantener la educación durante la emergencia hasta la recuperación para no solo reconstruir, sino reconstruir “mejor que antes”, impulsando un sistema educativo más seguro, equitativo y de excelencia**
- *Potenciar los vínculos entre la comunidad escolar y la escuela para que sea un espacio privilegiado para el diálogo, el encuentro y la confianza mutua, para gestionar la emocionalidad, apoyar al otro, reconocerle y escucharle ante la desolación.**
- *Que el Sistema Educativo enfrente las crisis brindando acompañamiento psicosocial y emocional, siempre con la intención de recuperar el respeto a la dignidad, el ejercicio de los derechos fundamentales, los ambientes de aprendizaje y el convivir en comunidad.**



¿QUÉ BENEFICIOS PEDAGÓGICOS OFRECE PARA LA PRÁCTICA DOCENTE?

- Contar con herramientas de soporte socioemocional para los docentes, los alumnos y las familias.
- Retornar a la escuela renovada y en un ambiente de paz y progreso.
- Adquirir una actitud resiliente a partir de las experiencias y enseñanzas que nos fortalecieron.
- Obtener una enseñanza para el autocuidado.
- Desarrollar fortaleza para enfrentar situaciones de emergencia futuras.



¿CÓMO ESTÁ ORGANIZADO EL FICHERO?

Está organizado en 5 apartados:

1. Actividades para los colectivos: para ejercitar la respiración y visualización, con la finalidad de trabajar la calma y relajación.
2. Actividades para las familias: trabajar el autocuidado y el soporte socioemocional
3. También para los colectivos, con actividades por nivel educativo, orientadas al autocuidado y soporte emocional en los que se favorece: aprender a calmarse, ejercitar la concentración, reconocerse a sí mismo y generar grupos de vínculos seguros y estables.
4. Definiciones mínimas y elementales relacionadas con el soporte socioemocional y apoyo psicosocial.
5. Bibliografía y recursos audiovisuales, que aportan a las actividades y al autoestudio.



CONTENIDO DEL FICHERO

I. HERRAMIENTAS PARA EL COLECTIVO

- Hacia la propia calma
- En los zapatos del otro
- ¿Cómo conversar con niñas, niños y adolescentes en contextos de emergencia?
- Equilibrio emocional
- Para hacer con las familias

II. HERRAMIENTAS PARA LAS FAMILIAS

- Caras y gestos de emociones
- El cofre de la felicidad

III. HERRAMIENTAS PARA EL AULA

- Inicial y Preescolar
- Primaria
- Secundaria
- Preescolar, Primaria y Secundaria
- Primaria y Secundaria

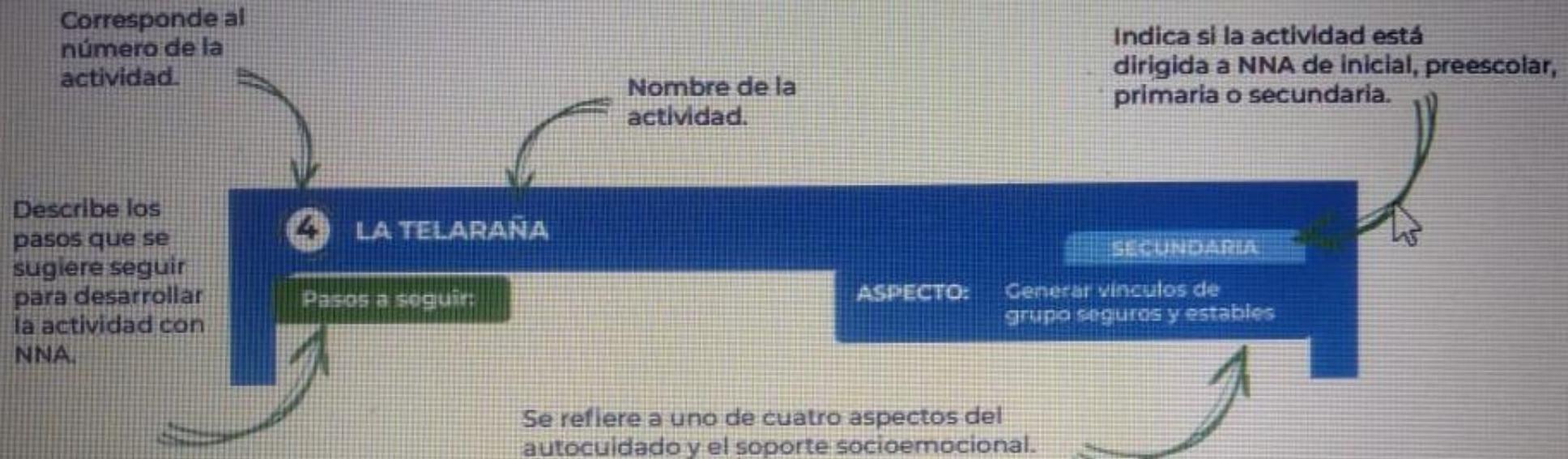
IV. DEFINICIONES MÍNIMAS SOBRE SOPORTE SOCIOEMOCIONAL Y APOYO PSICOSOCIAL

V. PARA SABER MÁS

- Material Bibliográfico
- Sitios y Videos

¿CÓMO ESTÁ ORGANIZADAS LAS FICHAS?

Las fichas tienen la siguiente estructura:





I. HERRAMIENTAS PARA EL COLECTIVO

ACTIVIDAD:

1. Hacia la propia calma
2. En los zapatos del otro
3. ¿Cómo conversar con niñas, niños y adolescentes en contextos de emergencia?
4. Equilibrio emocional
5. Para hacer con las familias

INTENSIÓN:

1. Ejercitar la respiración y la visualización como estrategias para encontrar calma y concentración
2. Reconocer la importancia de la empatía para enfrentar situaciones de crisis
3. Conocer recomendaciones puntuales para conversar con NNA en contextos de emergencia
4. Aprender una técnica de autocuidado para recuperar el equilibrio emocional
5. Involucrar a las familias en la generación de pensamientos positivos y la sensación de esperanza

I. HERRAMIENTAS PARA LAS FAMILIAS

ACTIVIDAD:

1. Caras y gestos de emociones
2. El cofre de la felicidad

INTENSIÓN:

1. Reconocer diferentes emociones
2. Nutrir los pensamientos positivos

Sentimientos positivos:
¿Cuándo lo siento?
¿Cómo lo refuerzo?

ANEXO

Amor	Alivio	Alegría	Ilusión	Gratitud	Satisfacción
¿Cuándo lo siento? ¿Qué hago para reforzarlo?	¿Cuándo lo siento? ¿Qué hago para reforzarlo?	¿Cuándo la siento? ¿Qué hago para reforzarla?	¿Cuándo la siento? ¿Qué hago para reforzarla?	¿Cuándo la siento? ¿Qué hago para reforzarla?	¿Cuándo la siento? ¿Qué hago para reforzarla?
Aburrimiento	Miedo	Tristeza	Celos	Culpa	Enojo
¿Cuándo lo siento? ¿Qué hago para eliminarlo?	¿Cuándo lo siento? ¿Qué hago para combatirlo?	¿Cuándo la siento? ¿Qué hago para combatirla?	¿Cuándo los siento? ¿Qué hago para combatirlos?	¿Cuándo la siento? ¿Qué hago para combatirla?	¿Cuándo lo siento? ¿Qué hago para combatirlo?
Felicidad	Ternura	Entusiasmo	Tensión	Frustración	Soledad
¿Cuándo la siento? ¿Qué hago para reforzarla?	¿Cuándo la siento? ¿Qué hago para reforzarla?	¿Cuándo lo siento? ¿Qué hago para reforzarlo?	¿Cuándo la siento? ¿Qué hago para combatirla?	¿Cuándo la siento? ¿Qué hago para combatirla?	¿Cuándo la siento? ¿Qué hago para combatirla?

Sentimientos positivos:
¿Cuándo lo siento?
¿Cómo hago para combatirlo?



III. HERRAMIENTAS PARA EL AULA

En este apartado, presentamos un compendio de actividades organizadas por nivel educativo, se trata de un abanico de herramientas que los colectivos pueden utilizar en su trabajo cotidiano con NNA. Las actividades están orientadas por los siguientes aspectos del autocuidado y el soporte socioemocional y su intención se describe a continuación:

A. Aprender a calmarse	B. Ejercitar la concentración
Ayudar a NNA a alcanzar un estado físico-anímico de relajación y tranquilidad, incluso en momentos de tensión y agitación generados por factores externos a ellas y ellos, mediante tres herramientas principales: respirar adecuadamente; visualizar; y observarse a sí mismos.	Brindar a NNA ejercicios que les permitan enfocarse con claridad para que logren poner todo su ser (pensamientos, sentimientos y movimientos) en tareas concretas.
C. Reconocerse a sí mismos	D. Generar vínculos de grupo seguros y estables
Promover que NNA aprendan a reconocer y reflexionar sobre sus emociones, y cómo estas se manifiestan físicamente en ellas y ellos, para conscientemente mantener el equilibrio y actuar con autorregulación.	Favorecer en NNA sentimientos de pertenencia, seguridad y confianza, mediante el cuidado de otras y otros, para generar vínculos grupales que les permitan afrontar el cambio.



I. HERRAMIENTAS PARA EL AULA (INICIAL Y PREESCOLAR)

ACTIVIDAD:

1. Despacio como tortuguita, rápido como tigre
2. Trompitas de elefante *
3. Un soplo a la vez
4. Amigos que suben y bajan*
5. Coordinación de dedos

INTENSIÓN:

1. Aprender a calmarse
2. Aprender a calmarse
3. Aprender a calmarse
4. Aprender a calmarse
5. Ejercitar la concentración



I. HERRAMIENTAS PARA EL AULA (INICIAL Y PREESCOLAR)

ACTIVIDAD:

- 6. Por aquí, por allá *
- 7. Alarma y calma
- 8. Botella de las emociones *
- 9. Amigos en la emergencia
- 10. Amigos misteriosos

INTENSIÓN:

- 6. Ejercitar la concentración.
- 7. Reconocerse a sí mismo.
- 8. Reconocerse a sí mismo.
- 9. Generar vínculos de grupo seguros y estables.
- 10. Generar vínculos de grupo seguros y estables



FIN

ELABORARON:

PROFRA. FLOR DE MARÍA MARTÍNEZ AGUILAR. SUPERVISORA ESCOLAR
PROFRA. CAROLINA ALBARRÁN JAIMES. ASESOR METODOLÓGICO
ZONA ESCOLAR J151, TLATLAYA, ESTADO DE MÉXICO.