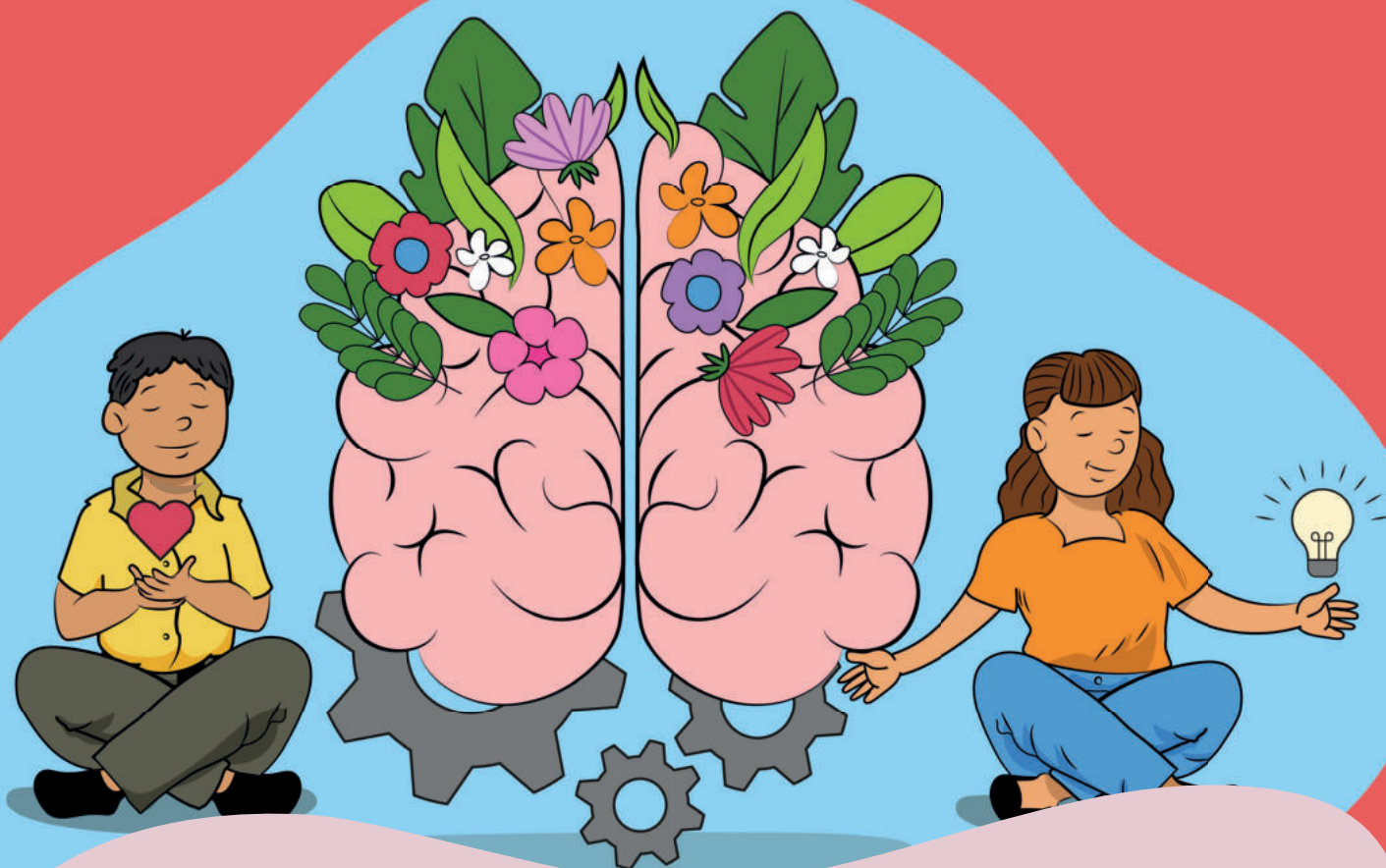


GUÍA PARA EL DOCENTE

BLOQUE TEMÁTICO 2

Desarrollo de Habilidades
para la Vida y el Trabajo



SALUD MENTAL Y APOYO SOCIOEMOCIONAL



MINISTERIO DE EDUCACIÓN
GUATEMALA



cooperación
alemana
DEUTSCHE ZUSAMMENARBEIT

giz Deutsche Gesellschaft
für Internationale
Zusammenarbeit (GIZ) GmbH

Desarrollo de Habilidades para la Vida y el Trabajo

BLOQUE TEMÁTICO 2

SALUD MENTAL Y APOYO SOCIOEMOCIONAL

GUÍA PARA EL DOCENTE

Guatemala, 2024



**MINISTERIO DE EDUCACIÓN
GUATEMALA**



giz Deutsche Gesellschaft
für Internationale
Zusammenarbeit (GIZ) GmbH



Anabella Giracca
Ministra de Educación

Francisco Cabrera
Viceministro Técnico de Educación

Donaldo Carias Valenzuela
Viceministro Administrativo de Educación

Romelia Mó
Viceministra de Educación Bilingüe e Intercultural

Edin López
Viceministro de Educación Extraescolar y Alternativa

Claudia Elizabeth Morales Garcia de Ixquiac
Directora
Dirección General de Gestión de la Calidad Educativa

Revisión a cargo de
Marta Lizeth Cuellar Bances
Profesional Técnica del Ciclo Diversificado

Ministerio de Educación
Dirección General de Gestión de la Calidad Educativa
(Digecade)
Disponible en red: <http://mineduc.gob.gt//digecade>
©Ministerio de Educación (Mineduc)
6ª. Calle 1-87 zona 10.
T +502 24 11 95 95
I www.mineduc.gob.gt

Publicado por:
Deutsche Gesellschaft für Internationale
Zusammenarbeit (GIZ) GmbH

5ª. Avenida 17-49, zona 14
01014 Ciudad de Guatemala
T +502 23 15 82 00
I <https://www.giz.de/en/worldwide/72615.html>

Por encargo de:
Ministerio Federal de Cooperación Económica y
Desarrollo de Alemania (BMZ)

Educación para la Vida y el Trabajo (EDUVIDA)

Director programa
Josef Ising

Producción y redacción
Fredy Waldemar Xocop Roquel
Sandra Consuelo Gonzalez Samayóa
Ingrid Estefanía Linares Pinto

Ilustraciones
Yavheni de León

Diseño y diagramación
Sue Catalán
Luis Méndez

Guatemala, 2024.

Usted es libre de utilizar el material que figura en esta publicación, siempre y cuando no se use para fines comerciales, se dé el crédito de manera adecuada y, si se ha realizado cambios o adaptaciones, se indique correctamente, como lo advierten las normas estandarizadas internacionalmente.

El presente material educativo fue elaborado en el marco del contrato entre la Deutsche Gesellschaft für Internationale Zusammenarbeit (GIZ) y el Ministerio de Educación de Guatemala (MINEDUC), para la ejecución del Programa Educación para la Vida y el Trabajo (EDUVIDA II), PN 16.2245.5. Por lo anterior, se entrega al MINEDUC para los usos que lo requiera, en el entendido de que dicha institución posee el derecho de adaptarlo, editarlo, imprimirlo y distribuirlo, según considere conveniente.

El uso de un lenguaje que no discrimine, ni marque diferencias entre hombres y mujeres es una de las preocupaciones de la GIZ. Sin embargo, no hay un acuerdo social, ni entre los lingüistas, sobre la manera de hacerlo en el idioma castellano. En tal sentido, y con el fin de evitar la sobrecarga gráfica que supondría utilizar "o/a" para marcar la existencia de ambos sexos, hemos optado por emplear el masculino genérico, reconocido por la Real Academia de la Lengua Española, en el entendido de que todas las menciones en tal género gramatical representan siempre a hombres y mujeres.



PRESENTACIÓN

En Guatemala, las condiciones de la educación media, principalmente en las zonas rurales del país, demandan procesos formativos que permitan a los estudiantes prepararse para las exigencias laborales, tanto para generar más oportunidades, como para fortalecer las capacidades, destrezas y competencias básicas para la vida y el trabajo, que les faciliten ajustarse a las exigencias de la dinámica laboral actual, caracterizada por cambios constantes.

El Ministerio de Educación (MINEDUC), a través de la Dirección de Calidad Educativa (DIGECADE), con el apoyo del programa Educación para la Vida y el Trabajo (EDUVIDA), de la Cooperación Alemana (GIZ), implementa un proceso de formación para estudiantes de Nivel Medio, con el fin de fortalecer sus capacidades y habilidades para la vida y el trabajo.

El proceso consta de siete bloques temáticos:

1. Habilidades blandas.
2. Salud mental y apoyo socioemocional.
3. Búsqueda de empleo y autoempleo.
4. Derechos y deberes en el trabajo.
5. Salud y seguridad en el trabajo.
6. Aprovechamiento de las redes sociales.
7. Herramientas digitales básicas.

Cada bloque temático cuenta con una guía para el docente y un cuadernillo para el estudiante, a excepción del bloque temático 7, que se ofrece, únicamente, en formato digital. Al desarrollar esta propuesta de formación en carreras del Ciclo Diversificado del sistema educativo nacional, se persigue que los estudiantes visualicen que su formación académica debe ser paralela a la laboral, de manera que desarrollen competencias y habilidades, que les faciliten su inserción en el mundo del trabajo.

La presente guía es una herramienta de apoyo para el docente en su trabajo de facilitación del contenido, el cual está dividido en subtemas, lo que permite la flexibilidad en el desarrollo del proceso, de acuerdo con las posibilidades de los centros educativos.



METODOLOGÍA

El Ciclo de Aprendizaje Vivencial

En el proceso de formación se utiliza el Ciclo de Aprendizaje Vivencial (CAV), una metodología participativa, reflexiva, lúdica y de construcción colectiva del conocimiento. Las cinco fases que se siguen para su aplicación son:

1 Vivenciar

Por medio de una actividad lúdica, se coloca a los participantes en un escenario que los lleva a resolver una situación de la vida. Tiene como objetivo que el estudiante desarrolle una experiencia que posibilite el aprendizaje de un tema específico. Se utilizan varias técnicas, como dinámicas, dramatizaciones y juegos de roles.

2 Compartir

Se ofrece a los participantes la oportunidad de compartir, libremente, sus emociones y sentimientos, que afloran luego de la vivencia.

3 Procesar

En esta fase del ciclo se reflexiona sobre la experiencia vivida, al recuperar las lecciones, los aprendizajes previos y los conocimientos generados en la vivencia. Se realiza a través de preguntas que sirven para organizar el pensamiento del grupo.

4 Generalizar

La construcción de los contenidos se realiza a través de recursos audiovisuales y textos breves, mediados y con ejemplos concretos. Se proponen actividades de comprensión, discusión y aprendizaje cooperativo.

5 Aplicar

En esta fase, los estudiantes trasladan lo aprendido a su vida personal y profesional. Se comprometen a provocar cambios positivos, como metas de autodesarrollo, por ejemplo.

ICONOGRAFÍA

En este proceso de formación figuran una serie de imágenes, que se repiten conforme las actividades que se realizan. A continuación, se describe cada una.

	Deshielo Identifica actividades que integran al grupo. Comunica la competencia por desarrollar y la ruta de aprendizaje. Aborda las expectativas y los acuerdos de convivencia.
	Vivenciar Propone actividades lúdicas, para experimentar situaciones que pueden ocurrir en la vida en relación al tema a estudiar.
	Compartir Expone preguntas para compartir las emociones experimentadas por el ejercicio realizado en la etapa de vivenciar.
	Procesar Presenta preguntas para compartir los conocimientos y las reflexiones generadas durante el ejercicio realizado en la etapa de vivenciar.
	Generalizar Identifica el trabajo en plenaria y el paso por dos estaciones de aprendizaje, en las que se comparten nuevas informaciones y se proponen ejercicios para la comprensión de los contenidos abordados.
	Aplicar Propone ejercicios para que los contenidos sean aplicados en los ámbitos de la vida personal y en el trabajo.
	Lectura Presenta textos breves, que tienen el objetivo de ampliar el conocimiento sobre los temas de estudio.
	Evaluación Establece ejercicios colectivos para la comprensión del contenido. Provoca la valoración de los elementos de la formación.
	Video Identifica los recursos audiovisuales.
	Tarea de aplicación Invita a establecer vínculos con el sector productivo y empleador, a través de foros, conversatorios y visitas guiadas.

Tabla de Contenidos



Ubicación temática	9
Alineación de competencias	10
Agendas didácticas	12
Guías de facilitación etapa 1	16
Deshielo 1	17
Desarrollo temático	
1. Las emociones	21
2. Salud mental	29
3. Redes sociales y salud mental	37
Evaluación 1	45
Guías de facilitación etapa 2	
Deshielo 2	48
Desarrollo temático	
4. Primeros auxilios emocionales	51
5. Herramientas de apoyo socioemocional	61
Tarea de aplicación: Conversatorio sobre la importancia de gestionar un clima laboral sano	66
Evaluación 2	67
Referencias	70

Ubicación temática

“La salud mental incluye nuestro bienestar emocional, psicológico y social. Afecta la forma en que pensamos, sentimos y actuamos cuando enfrentamos la vida. También ayuda a determinar cómo manejamos el estrés, nos relacionamos con los demás y tomamos decisiones. La salud mental es importante en todas las etapas de la vida, desde la niñez y la adolescencia hasta la adultez y la vejez”
(U.S. Department of Health & Human Services, 2020).

¿Cómo cuidas tu salud mental?, ¿consultas con un profesional de la salud mental cuando sientes algún “dolor” emocional?

Quizá estas preguntas nunca se nos han cruzado por la mente, pero es importante que nos cuestionemos al respecto, para tener una vida plena.

La ausencia de salud mental dificulta nuestro desenvolvimiento social, pues afecta nuestras relaciones familiares, laborales, estudiantiles, etc. También, suele comprometer la salud física de las personas.

¿Recuerdas haber tenido alguna manifestación física que tenga su origen en alguna crisis emocional?

¿Qué actitudes reconoces en una persona con una buena salud mental?

¿Cómo se comportan quienes no gozan de ella?

Tener una buena salud mental...

- Ayuda a ser más productivo.
- Contribuye para mantener buenas relaciones sociales.
- Favorece la salud física.
- Contribuye para mantener una actitud positiva.

Una adecuada salud mental nos ayuda a desarrollar nuestro potencial. Una persona con una salud mental sana tiene más facilidad para trabajar en equipo y es más feliz

Tu mente determina cómo entiendes la vida (razón) y cómo la sientes (emociones); aquí, adquiere sentido la frase popular que dice “la salud mental es tan importante como la física”.

Te invitamos a que pongas corazón y cerebro para vivir las actividades y contenidos de este bloque temático sobre *Salud mental y apoyo socioemocional*.

La Organización Mundial de la Salud (2023), define la salud mental como: “un estado de bienestar en el cual cada individuo desarrolla su potencial, en el que puede afrontar las tensiones de la vida, trabajar de forma productiva y fructífera y aportar algo a su comunidad”.



Bloque temático 2

Salud Mental y Apoyo Socioemocional

🕒 **Duración:** 16 horas

Alineación de competencias, contenidos y criterios de evaluación

Las actividades pueden ser dosificadas de acuerdo con las posibilidades del docente y los estudiantes.

Habilidad para el trabajo (Competencias)

Gestionar las emociones, de manera más eficiente, para mejorar el bienestar.

Contenidos	Criterios de evaluación
Desarrollo temático 1: Las emociones • Importancia de identificar nuestras emociones. • Expresión emocional. • Expresiones y realidades sobre salud mental. • Compromiso personal de cambio para la mejora.	1) Identifica sus emociones a partir de su autoconocimiento. 2) Identifica la manera en que demuestra empatía por las emociones de los demás. 3) Discute los prejuicios en torno a la expresión emocional.
Desarrollo temático 2: Salud mental • Autoevaluación de la salud mental. • Tolerancia a la frustración. • Manejo del estrés. • Esferas de control como herramienta para la toma de decisiones. • Herramienta: <i>Diario de emociones</i>.	1) Realiza actividades rutinarias que contribuyen a su salud mental. 2) Identifica las emociones que siente, como respuesta a situaciones cotidianas. 3) Demuestra, con actitudes positivas (reflexiva, de aprendizaje de la situación, de solidaridad), una mejor capacidad de autocontrolar la frustración. 4) Expresa, con palabras apropiadas, sus necesidades a los demás, en situaciones de frustración. 5) Identifica factores que deterioran su bienestar emocional y de las personas con las que convive. 6) Utiliza herramientas para promover la mejora de su salud mental.

Contenidos	Criterios de evaluación
Desarrollo temático 3: Redes sociales y salud mental • Influencia de las redes sociales sobre nuestras emociones. • Aplicaciones digitales que ayudan a promover mi salud mental. • Técnica del espejo para mejorar la autoestima y la validación personal. • Autoevaluación del uso de las redes sociales.	1) Analiza el impacto que tienen las redes sociales en su vida personal. 2) Define los impactos que tienen las redes sociales en su vida social. 3) Identifica cambios en su vida personal como efecto del uso de herramientas de apoyo.
Desarrollo temático 4: Primeros auxilios emocionales • Análisis de casos que requieren primeros auxilios emocionales en el contexto familiar y laboral. • ¿Qué son los primeros auxilios emocionales y cómo se llevan a cabo? • Herramienta: <i>Escucha activa</i>. • Directorio personal de redes de apoyo. • Guía de aplicación de primeros auxilios emocionales. • Plan personal de seguridad en salud mental.	1) Define acciones de auxilio emocional en situaciones de crisis en su contexto escolar y laboral. 2) Emplea técnicas de primeros auxilios emocionales con las personas de su contexto familiar y laboral.
Desarrollo temático 5: herramientas de apoyo socioemocional • Técnica de relajación de Jacobson. • La arteterapia y la musicoterapia como herramientas para aumentar la capacidad de afrontamiento de emociones. • Herramienta: <i>El círculo de escucha</i>. • Herramienta: <i>Carta a un colega</i>.	1) Usa herramientas de apoyo en salud mental para su autocuidado y apoyo socioemocional con otras personas de su entorno familiar y laboral. 2) Asume el compromiso de mejorar su salud mental.

Actividad de aplicación	Competencia integradora
Vinculación con el sector productivo y empleador.	Valora la importancia de las acciones que las empresas y organizaciones desarrollan para mantener un clima laboral sano para sus trabajadores.
Contenidos	Criterios de evaluación
Investigar las acciones que se implementan para proteger y promover un clima laboral sano, en su ámbito de trabajo, o a través de una visita guiada a un centro de trabajo.	1) Prepara una visita guiada a un centro de trabajo de una empresa u organización. 2) Describe la importancia y las formas de gestionar un clima laboral sano en el centro de trabajo.

Agendas didácticas

Etapa 1

🕒 **Duración sugerida:** 8 horas

Nota

La duración sugerida del bloque temático es de 16 horas. Por razones metodológicas y de evaluación, se propone desarrollar el contenido en dos jornadas, de un día completo cada una. Sin embargo, el docente puede dosificar el contenido de acuerdo con el tiempo que el grupo tenga disponible.

DESHIELO 1	Nombre del ejercicio	Objetivo	Tiempo
	Saludar completando una frase	Dar la bienvenida.	5'
	Círculos para compartir emociones	Compartir emociones a partir del autoconocimiento.	20'
	Retroalimentación del Bloque 1	Compartir los temas trabajados en bloque temático 1.	20'
	Ruta de aprendizaje	Compartir los temas a trabajar.	5'
	Establecer las expectativas	Establecer las expectativas que tienen los estudiantes sobre la unidad temática que van a iniciar: <i>Salud mental y apoyo socioemocional</i> .	5'
	Lectura y modificación de acuerdos de convivencia	Lectura de los acuerdos elaborados en el taller anterior.	5'

DESARROLLO TEMÁTICO

LAS EMOCIONES (1)	Nombre del ejercicio	Objetivo	Tiempo
	Vivenciar: <i>Mimos y emociones</i>	Identificar emociones a partir de descripciones y mímicas.	30'
	Compartir emociones a partir de los aprendizajes	Compartir sentimientos y emociones.	10'
	Procesar: <i>Reflexionar sobre los aprendizajes</i>	Vincular la vivencia previa con los nuevos conocimientos.	10'
	Generalizar: <i>Estaciones de aprendizaje</i> - Importancia de identificar nuestras emociones - Las expresiones emocionales - Mitos y realidades sobre salud mental	Ampliar la información con nuevos conocimientos sobre el tema.	60'
	Aplicar: <i>Compromiso personal de cambio para la mejora</i>	Adquirir un compromiso de cambio personal.	10'

SALUD MENTAL (2)	Nombre del ejercicio	Objetivo	Tiempo
	Vivenciar: <i>Reviso las actividades cotidianas que me procuran bienestar emocional</i>	Provocar una reflexión inicial, con relación a las rutinas de trabajo y actividades de bienestar emocional.	30'
	Compartir emociones a partir de los aprendizajes	Compartir sentimientos y emociones.	10'
	Procesar: <i>Reflexionar sobre los aprendizajes</i>	Vincular la vivencia previa con los nuevos conocimientos.	10'
	Generalizar: <i>Estaciones de aprendizaje</i> - Tolerancia a la frustración - Manejo de estrés - Esferas de control	Ampliar la información con nuevos conocimientos sobre el tema.	60'
	Aplicar: <i>Nuestro diario de emociones</i>	Escribir las emociones diarias como una forma de gestionarlas.	10'

REDES SOCIALES Y SALUD MENTAL (3)	Nombre del ejercicio	Objetivo	Tiempo
	Vivenciar: <i>Creando una red social</i>	Identificar los elementos y objetivos de una red social.	30'
	Compartir emociones a partir de los aprendizajes	Compartir sentimientos y emociones.	10'
	Procesar: <i>Reflexionar sobre los aprendizajes</i>	Vincular la vivencia previa con los nuevos conocimientos.	10'
	Generalizar: <i>Estaciones de aprendizaje</i> - Influencia de las redes sociales sobre nuestras emociones - Aplicaciones digitales que ayudan a promover mi salud mental - Técnica del espejo para mejorar la autoestima y la validación personal	Ampliar la información con nuevos conocimientos sobre el tema.	60'
	Aplicar: <i>Autoevaluación del uso de las redes sociales</i>	Identificar las emociones que causan las redes sociales en nuestra vida y su adecuado manejo.	35'

EVALUACIÓN 1	Nombre del ejercicio	Objetivo	Tiempo
	Evaluación reflexiva: <i>Collage de emociones</i>	Fijar los aprendizajes del taller.	20'
	Evaluación de la jornada	Hacer una retroalimentación del proceso de formación y de los aprendizajes.	10'
	Despedida y motivación para participar en la segunda etapa del taller	Motivar a la participación en la segunda parte del taller.	5'

Etapa 2

🕒 **Duración sugerida: 8 horas**

DESHIELO 2	Nombre del ejercicio	Objetivo	Tiempo
	Saludo: <i>Un deseo para los demás</i>	Dar la bienvenida al segundo día de formación.	10'
	Presentación de los resultados de la evaluación	Analizar los resultados de la evaluación.	10'
	Hilo conductor	Retroalimentar los aprendizajes del día anterior.	30'
	Ruta de aprendizaje	Compartir la ruta de aprendizaje.	10'

DESARROLLO TEMÁTICO

PRIMEROS AUXILIOS EMOCIONALES (4)	Nombre del ejercicio	Objetivo	Tiempo
	Vivenciar: <i>Creemos una red social</i>	Identificar los elementos y objetivos de una red social.	50'
	Compartir emociones a partir de los aprendizajes	Compartir sentimientos y emociones.	10'
	Procesar: <i>Reflexionar sobre los aprendizajes</i>	Vincular la vivencia previa con los nuevos conocimientos.	10'
	Generalizar: <i>Estaciones de aprendizaje</i> -¿Qué son los primeros auxilios emocionales y cómo se llevan a cabo? - Escucha activa y responsable - Redes de apoyo	Ampliar la información con nuevos conocimientos sobre el tema.	60'
	Aplicación: <i>Guía de primeros auxilios emocionales y plan personal de seguridad en salud mental</i>	Usar los primeros auxilios y el plan de seguridad emocional.	50'

Nombre del ejercicio	Objetivo	Tiempo
Técnica de relajación de Jacobson	Practicar una herramienta de relajación para el bienestar emocional.	45'
La arteterapia	Practicar una herramienta que procura el bienestar emocional, a partir del arte.	45'
El círculo de escucha	Practicar una herramienta que procura el bienestar emocional, a partir de la escucha activa.	45'
La carta a un colega	Practicar una herramienta que procura el bienestar emocional, a partir de la escritura.	45'

Nombre del ejercicio	Objetivo	Tiempo
Actividad de aplicación	Conversatorio con representantes de empresas locales, sobre la importancia de gestionar un clima laboral sano.	15'
Evaluación reflexiva: <i>Collage de emociones y aprendizajes</i>	Fijar aprendizajes del proceso de formación.	30'
Evaluación de la jornada	Retroalimentar el proceso de formación.	10'
Despedida	Motivar a los participantes a que participen en el bloque temático 3.	5'

Uso de recursos digitales y tecnológicos en la formación

La inclusión de videos y otros recursos digitales, como códigos QR y enlaces, procura una formación individualizada, autoformativa y colaborativa. Para que este propósito se logre, recomendamos al docente el uso de un proyector (cañonera), una computadora y tener acceso a Internet. Es deseable que los estudiantes utilicen dispositivos móviles, con conexión a Internet. No obstante, si no cuentan con esos recursos, recomendamos al docente utilizar mecanismos para visualizar los contenidos y preparar un esquema gráfico para las estaciones de aprendizaje. Los estudiantes deberán registrar dicho contenido y las anotaciones respectivas, en su cuaderno de formación.

Guías de facilitación

Etapa 1

Deshielo 1

Desarrollo temático

1. Las emociones
2. Salud mental
3. Redes sociales y salud mental

Evaluación 1





DESHIELO 1

materiales



Diapositiva, proyector y computadora.

Saludo (5')

- Salude a los estudiantes y dé la bienvenida al bloque temático 2: *Salud mental y apoyo socioemocional*.
- Invítelos a saludar a sus compañeros, completando la frase: Hoy amanecí... (ejemplos: con muchas ganas de vivir, o bien, triste) y quiero desearte... (ejemplos: que tengas un lindo día, o bien, que me acompañes en mi duelo.).
- Los estudiantes pueden expresar un sentimiento agradable o desagradable, lo importante es que expresen su emoción del momento.

Ejercicio de integración Círculos para compartir emociones (20')

materiales



Gorgorito u otro instrumento que emita sonidos.

- Forme dos grupos con la misma cantidad de integrantes.
- Pídales que se organicen en dos círculos, uno dentro del otro. Los miembros del círculo exterior caminarán hacia la derecha y, los del interior, hacia la izquierda.
- Indique el momento en que deben empezar a caminar y el momento en el que deben detenerse.
- Al detenerse, cada estudiante quedará frente a un compañero. Los estudiantes del círculo externo preguntarán a su compañero: **¿qué te provoca alegría?** La persona que se encuentre en el círculo interno responderá la pregunta en un minuto. Solicite que vuelvan a caminar.
- Al detenerse, quien se encuentre en el círculo interno preguntará al compañero: **¿qué te causa enojo?** Permita que hablen por un minuto e indique a los estudiantes que deben volver a caminar.
- Al detenerse, por tercera vez, la pregunta que debe formular el estudiante del círculo externo a su pareja es: **¿qué emociones te gusta sentir?** Solicite que vuelvan a caminar.
- Al detenerse, por cuarta vez, los estudiantes del círculo interno preguntarán a sus compañeros: **¿qué emociones te desagrada?**
- En plenaria, pregunte: **¿Cómo se sintieron al compartir sus emociones?** Invítelos a expresarse libremente.
- Finalmente, pídales que regresen al salón.

Hilo conductor (20')

materiales



Lapicero, cuadernos, proyector y computadoras.

- Forme grupos de cinco participantes.
- Pídales que lean la ruta de aprendizaje y que escriban sus ideas respecto de cada tema del bloque temático 1 *Habilidades Blandas*.

Habilidades blandas

Inteligencia emocional

Comunicación efectiva

Trabajo en equipo

Manejo y resolución de conflictos

Creatividad e innovación

Gestión del tiempo

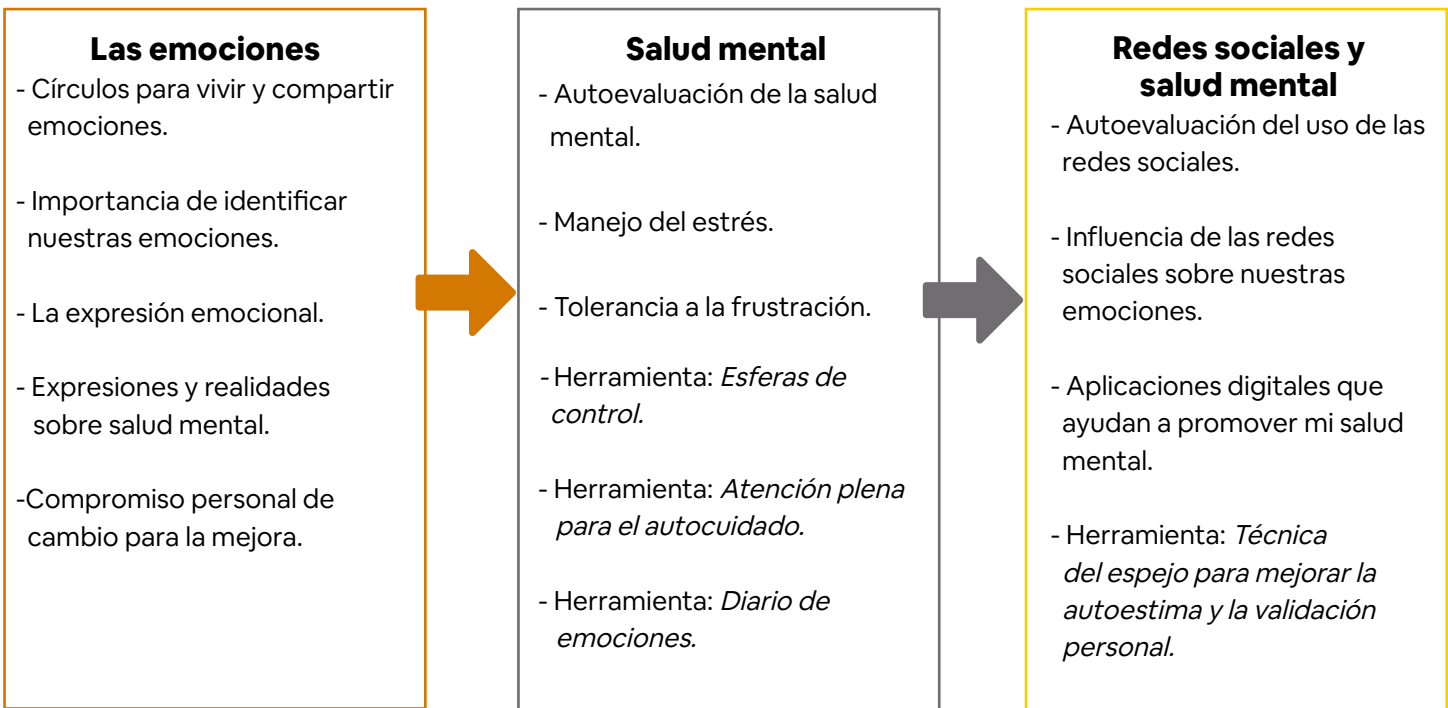
- Pídales que escriban, en su cuaderno de trabajo, un aprendizaje que hayan obtenido del diálogo que realizaron con empresarios, influencers o encargados de redes sociales de las empresas u organizaciones que invitaron.
- Luego, invítelos a compartir sus aprendizajes.

Ruta de aprendizaje (05')

- Explique a los estudiantes la ruta de aprendizaje del bloque temático 2, para lo que puede utilizar el cuadro que se presenta a continuación.

materiales

Cuadro con la ruta de aprendizaje, previamente preparado en un papelógrafo o en una diapositiva, proyector o computadora.



materiales

Cuaderno, lapicero, proyector y computadora.



Expectativas (05')

- Explique el propósito de la unidad temática 2: *Gestionar de manera más eficiente las emociones, para mejorar su bienestar emocional*.
- Pida a los estudiantes que escriban su expectativa sobre la formación que está por iniciar.
- Recuérdeles que una expectativa es la aspiración o la esperanza que cada uno tiene por conseguir algo.
- Invítelos a compartir sus expectativas.
- De ser necesario, aclare los alcances de la formación.

Acuerdos de convivencia (05')

- Dé lectura a los acuerdos de convivencia redactados en los talleres anteriores.
- Si los estudiantes desean agregar otra norma, este es el momento de que la propongan y, si se aprueba por todos, se adoptará como acuerdo.



materiales

Tarjetas, marcadores,
pegamento,
papelógrafos.

Notas

Las emociones



DESARROLLO TEMÁTICO 1

🕒 Duración sugerida: 2 horas.



VIVENCIAR

Mimos y emociones (30')

materiales



Marcadores, tarjetas de colores, computadora, proyector y bocinas.

- Escoja a seis estudiantes para que jueguen el rol de mimos.
- Entregue a cada mimo una tarjeta con el nombre de una emoción o un sentimiento y solicíteles que busquen los gestos que son más apropiados para comunicarlo al grupo. Tendrán un minuto para prepararse, tiempo durante el cual no podrán hablar con nadie.
- Con el resto de estudiantes, forme grupos de diez integrantes.
- Explique que el objetivo del juego es identificar emociones o sentimientos que se reflejan en las expresiones faciales y corporales de los mimos.
- Cada grupo debe elaborar un papelógrafo con el cuadro que aparece a continuación y pegarlo en un espacio visible.

	A	B	C
1			
2			
3			

- El juego tiene seis rondas. En cada ronda se identificará una emoción o sentimiento distinto. Cada mimo deberá actuar por 30 segundos para comunicar la emoción que le corresponde.
- Si se lo solicitan, el mimo puede volver a actuar, para mejorar la comprensión de lo que quiere dar a conocer.
- Los participantes de cada grupo tendrán un minuto para analizar los gestos y determinar a qué emoción o sentimiento se refiere el mimo en su dramatización, según la información que aparece en el cuadro:

	A	B	C
1	Envidia Es anhelar tener algo que pertenece a otra persona. Puede generar situaciones negativas, o bien, puede ser una motivación para obtener lo que se desea.	Vergüenza Es una sensación en la que se está consciente del deshonor o la humillación personal. Tiene como consecuencia el frenar una manera de actuar.	Ira o enojo Se expresa a través de la irritabilidad. Sus efectos físicos incluyen el aumento del ritmo cardíaco, de la presión sanguínea y de los niveles de adrenalina. Incluye, en algunos casos, el enrojecimiento de la piel.

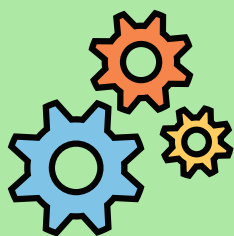
	A	B	C
2	Nostalgia Es una mezcla entre tristeza, placer y afecto, cuando se piensa en hechos felices del pasado. Nos lleva a sentir anhelo por algún acontecimiento del pasado.	Alegría Genera una sensación de felicidad, satisfacción y placer. Tiene una duración limitada. La emoción provoca la risa o la sonrisa en la persona que la siente.	Amor Es una mezcla de sentimientos, comúnmente relacionados con el afecto y el apego. Es el resultado de una serie de actitudes y experiencias. Facilita las relaciones humanas.
3	Asco Es un fuerte desagrado y disgusto hacia algo, como alimentos u olores. El cuerpo reacciona con náuseas, vómitos, sudores y descenso en la presión sanguínea.	Sorpresa Es la sensación que provoca un evento inesperado, puede ser fuerte o débil, agradable o desagradable, positiva o negativa. Tiene una duración corta.	Tristeza Es un sentimiento provocado por pérdidas, fracasos y desilusiones. Suele manifestarse mediante el llanto, el sollozo, el pesimismo o la necesidad de estar solo.

- Finalizado el tiempo de cada dramatización, los grupos deben determinar qué emoción o sentimiento creen que fue representado.
- El mimo les indicará lo que dramatizó, mostrando la tarjeta en la que está anotado el nombre de la emoción o el sentimiento.
- Para el siguiente ejercicio se utilizará el formato trazado con anterioridad en un papelógrafo. Si acertaron a descifrar la emoción, los estudiantes deben colocar una carita feliz en fila y columna que corresponde, según el cuadro de las emociones. Por ejemplo, si la emoción identificada es alegría, colocarán la carita feliz en la fila 2, columna B. Si no acertaron, colocarán una carita triste.
- La dinámica finaliza cuando hayan pasado los seis mimos designados.



COMPARTIR (10')

- Solicite los estudiantes que, con una palabra, compartan el sentimiento que les provocó el haber descifrado, o no, lo que intentaba trasladar el mimo.



PROCESAR

Reflexionar sobre los aprendizajes (10')



materiales

Papelógrafo y marcador.

- Invite a los estudiantes a reflexionar en torno a las siguientes preguntas:

¿Cómo reconoces las emociones en tu vida diaria?

¿Qué importancia tiene para nosotros identificar nuestras emociones?

¿Recuerdas alguna experiencia en la que identificar tus emociones te haya ayudado a restablecer tu bienestar emocional?, ¿cuál?

- Escriba las ideas compartidas, en un papelógrafo.
- Finalmente, realice una síntesis de las ideas registradas.



GENERALIZAR

Estaciones de aprendizaje (60')



materiales

Papelógrafo o diapositiva con el cuadro, marcador, cuaderno, lapicero, computadora y proyector.

- Previo al taller, instale dos estaciones de aprendizaje. En una, coloque una computadora y una cañonera. En la segunda, únicamente, habilite un espacio de trabajo grupal.

Plenaria

El contenido de estudio es *La importancia de identificar nuestras emociones*.

Para su abordaje, deben observar el video que aparece en el enlace o al escanear el código QR.

https://youtu.be/r_48KrZJOwY



- Ahora, pida a los estudiantes que llenen el cuadro de la siguiente manera:
 - En la primera columna del cuadro, los estudiantes deben escribir el nombre de, al menos, dos emociones que hayan sentido la semana pasada.
 - En la segunda columna, el hecho que originó las emociones.
 - En la tercera columna, deben clasificar cada emoción como agradable o desagradable, de acuerdo con la sensación de agrado o malestar que les haya causado.

- Solicite que, en la cuarta columna, escriban las sensaciones que sintieron en el cuerpo al momento de vivir la emoción.
- Finalmente, en la quinta columna, deben escribir los pensamientos que acompañaron la emoción.

Emoción	Origen	Clasificación	Sensaciones	Pensamientos
Sorpresa.	Mi fiesta de cumpleaños.	Agradable.	Aceleración de las palpitaciones en el corazón, mayor presión sanguínea, sonrojo.	Expresión de amor de mis seres queridos. Agradecimiento de las muestras de cariño.

¿SABÍAS QUE...?

Es común confundir las **emociones y los sentimientos**, debido a que hay una estrecha relación entre ambos, pero son diferentes.

Aunque ambos son fruto de un proceso irracional ante la forma subjetiva de percibir las situaciones, las emociones mantienen un patrón básico y primitivo, esto quiere decir que se manifiestan espontánea e inmediatamente tras el estímulo. Ejemplos: tras una ofensa, sentimos enojo; tras escuchar un chiste, sentimos alegría. En los sentimientos intervienen procesos reflexivos, sobre los cuales las personas toman consciencia de su estado de ánimo, de lo que están sintiendo y lo valoran. Ejemplos: la felicidad es un sentimiento; para conseguir un deseo hay una esperanza; tras una tormenta, viene la calma.

Estaciones

- Intégrate a uno de los grupos que se conformaron y dirígete a la estación que te corresponda.
- Los dos grupos pasarán por las dos estaciones.
- El tiempo de estadía en la plenaria, y en cada estación, es de 20 minutos.

materiales



Cañonera, computadora, hojas de papel bond, marcadores, tijeras, pegamento, cuaderno.

Estación 1

El tema de estudio es *La expresión emocional*. Para su abordaje, deben observar el video que aparece en el enlace o al escanear el código QR. <https://youtu.be/UzhW1nj5nbw>



- Para el próximo ejercicio, ofrezca a los estudiantes las siguientes instrucciones:
- Toma una hoja de papel y un marcador. Coloca la hoja en forma horizontal y dibuja una línea (también horizontal) dos tercios abajo del borde superior. La línea tiene que ir desde el extremo izquierdo, hasta el extremo derecho. En el tercio inferior de la hoja, divide el papel en siete partes iguales, a través del trazo de líneas verticales. En cada uno de los espacios, dibuja el símbolo de una emoción positiva que te gustaría compartir con los demás. Con una tijera, corta las líneas entre cada dibujo, de manera que se puedan desprender. En la parte superior de la hoja, escribe una frase que motive a desprender el símbolo.

materiales



Cuaderno, hojas de papel bond, crayones de colores, lapicero, pegamento y tijeras.

Ejemplo



- Solicítele que coloquen su hoja en una pared.
- Ahora, pídale que caminen por el salón y que desprendan las expresiones que se quieren llevar y que las peguen su cuaderno de trabajo.
- Invítelos a compartir los sentimientos que les generó la experiencia.

Estación 2

- El tema de estudio es *Expresiones y realidades sobre salud mental*. Promueva la lectura del texto.



Expresiones y realidades sobre salud mental

Texto extraído de U.S. Department of Health & Human Services, 2020.

Expresión: los problemas de salud mental no me afectan.

Realidad: de hecho, los problemas de salud mental son muy comunes. En 2014, alrededor de...

- uno de cada cinco adultos estadounidenses experimentó un problema de salud mental,
- uno de cada diez jóvenes pasó por un período de gran depresión,
- uno de cada 25 estadounidenses padeció de una enfermedad mental grave y

- el suicidio es la décima mayor causa de muerte en Estados Unidos.

Expresión: los niños no tienen problemas de salud mental.

Realidad: incluso los niños pequeños pueden exhibir señales de advertencia tempranas, que representan una inquietud para su salud mental. Estos problemas, a menudo, se pueden diagnosticar clínicamente y pueden ser un producto de la interacción de factores biológicos, psicológicos y sociales.

La mitad de los trastornos de salud mental se presentan antes de que una persona cumpla 14 años; varios de los

trastornos de salud mental empiezan antes de los 24 años.

Expresión: las personas con necesidades de salud mental, incluso quienes controlan su enfermedad mental, no pueden tolerar el estrés de mantener un trabajo.

Realidad: las personas con problemas de salud mental son tan productivas como los demás empleados. Los empleadores que controlan a personas con problemas de salud mental informan que estas personas tienen una buena asistencia y son puntuales, además de estar motivados, realizar bien su trabajo y mantener el puesto durante períodos similares o superiores a los de otros empleados.

Expresión: las debilidades en la personalidad o las fallas en el carácter causan problemas de salud mental. Las personas con problemas de salud mental pueden deshacerse de ellos si lo intentan.

Realidad: los problemas de salud mental no tienen nada que ver con ser perezoso o débil y muchas personas necesitan ayuda para estar mejor. Muchos factores contribuyen a tener problemas de salud mental, entre

ellos...

- los factores bioquímicos, como genes, enfermedades físicas, lesiones o la química del cerebro;
- la experiencia de vida, como traumas o antecedentes de abuso;
- la historia familiar.

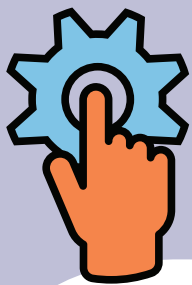
Expresión: la prevención no sirve. Es imposible prevenir una enfermedad mental.

Realidad: promover el bienestar socioemocional de niños y jóvenes genera...

- mayor productividad integral,
- mejores resultados educativos,
- menores tasas de delito,
- economías más sólidas,
- mejor calidad de vida,
- tiempo de vida más prolongado,
- mejor vida familiar.

La salud mental, según la Organización Mundial de la Salud (OMS, 2022) es “un estado de bienestar mental que permite a las personas hacer frente a los momentos de estrés de la vida, desarrollar todas sus habilidades, poder aprender y trabajar adecuadamente y contribuir a la mejora de su comunidad. Es parte fundamental de la salud y el bienestar que sustenta nuestras capacidades individuales y colectivas para tomar decisiones, establecer relaciones y dar forma al mundo en el que vivimos. La salud mental es, además, un derecho humano fundamental. Y un elemento esencial para el desarrollo personal, comunitario y socioeconómico”.

- Invite a los estudiantes a que, con uno de tus compañeros, conversen sobre la importancia de la salud mental en nuestras vidas, en los niveles personal, familiar y comunitario.
- Pídales que escriban en su cuaderno algunas de las ideas que surgieron de la conversación.



APLICAR

Compromiso personal de cambio para la mejora (10')

materiales

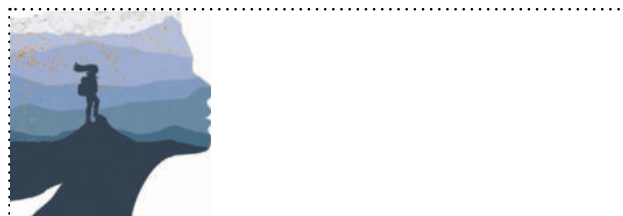


Cuaderno, lapiceros, hojas de papel, tijeras y pegamento.

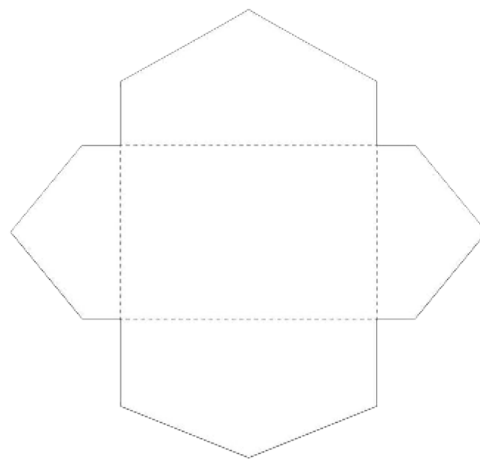
- Solicite a los estudiantes que, a la par de la silueta, identifiquen y escriban las emociones que los hacen sentir incómodos.



- Ahora, que identifiquen las acciones que los hagan sentir emociones agradables y que los ayuden a mejorar su bienestar emocional.



- Ofrezca un momento para que piensen en un ser querido que necesite unas palabras de aliento e invítelos a escribirlas en la mitad de una hoja de papel. Además del texto, pueden decorar el mensaje de la forma que más les guste.
- Con la otra mitad de la hoja pueden hacer un sobre y utilizar como ejemplo el patrón que aparece a la derecha.
- Finalmente, invítelos a entregar lo que escribieron a su ser querido, en un momento apropiado.



Salud mental



DESARROLLO TEMÁTICO 2

⌚ Duración sugerida: 2 horas.



VIVENCIAR

Reviso las actividades cotidianas que me procuran bienestar emocional (30')

materiales



Cuaderno, lapicero, proyector y computadora.

- Invite a los estudiantes a revisar las actividades personales cotidianas que les procuran bienestar emocional.
- Pídale que sean sinceros consigo mismos y respondan si practican, o no, las actividades que se describen.
- Indíqueles que deben identificar la frecuencia con que realizan las actividades. Ejemplo: Si practican a diario una actividad, el número que se debe escribir es siete, si su respuesta es no, el número es 0.
- Finalmente, deben sumar el número de actividades que practican y las que no.
- Proporcione el cuadro impreso o pídale que lo copien en su cuaderno.

No.	Actividades personales	Sí	No	¿Cuántas veces a la semana?
1.	Duermes las horas que necesita tu cuerpo para reponerse.			
2.	Procuras una alimentación balanceada.			
3.	Realizas actividad física, como salir a caminar o correr.			
4.	Limitas el tiempo de trabajo a horario establecido.			
5.	Haces pausas para realizar actividades que te generan bienestar y disfrute durante tu rutina (escuchar música, etc.).			
6.	Cultivas relaciones de afecto con tu familia, amistades u otros.			
7.	Evitas exponerte demasiado tiempo a pantallas (celular, computadora, televisor y tableta), no sólo respecto al trabajo sino, también, por placer.			
8.	Evitas revisar tu correo electrónico fuera del horario laboral o de estudio.			
9.	Practicas un deporte, un arte o actividades de desarrollo espiritual.			
10.	Reduces el tiempo de uso de redes sociales y videojuegos.			
11.	Evitas el consumo del alcohol y de drogas.			
12.	Dialogas de forma amena y cordial con tus amigos, familiares y compañeros de trabajo.			
13.	Proyectas pensamientos positivos sobre la vida y con sentido de esperanza.			
14.	Disfrutas del tiempo libre realizando alguna actividad que te haga sentir bien, ya sea solo o acompañado.			
15.	Te propones objetivos, metas y prioridades alcanzables a diario.			
16.	Solicitas ayuda cuando lo necesitas.			

No.	Actividades personales	Sí	No	¿Cuántas veces a la semana?
17.	Mantienes una comunicación efectiva y afectiva con otras personas.			
18.	Procuras un tiempo para relajarte y reduces todo aquello que te genera estrés.			
19.	Sonríes y ríes en situaciones agradables y placenteras.			
20.	Mantienes pensamientos positivos para automotivarte.			
21.	Procuras resolver adecuadamente tus preocupaciones.			
Suma el número de actividades que practicas a la semana				

• Explique a los estudiantes lo siguiente: si el número es muy bajo (entre tres y ocho) necesitan incorporar a su rutina otras practicas de bienestar, que los harán sentir con mejor salud mental en el presente y en el futuro.

• Invite a los estudiantes a compartir sus resultados o ideas de este ejercicio, si lo desean.



COMPARTIR (10')

• Converse con el grupo en relación con la siguiente pregunta: **¿qué emociones vivieron en la identificación de prácticas de bienestar emocional?**



PROCESAR Reflexionar sobre los aprendizajes (10')



materiales

Papelógrafo y marcadores.

• Forme parejas para que dialoguen sobre las siguientes preguntas:

a) **¿Para qué nos sirve identificar prácticas de bienestar emocional?**

b) **¿Qué crees que pasa en nuestro cuerpo si no procuramos la salud mental?**

c) **¿Qué actitudes identificamos en las personas que procuran practicas de bienestar emocional?**

• Propicie un diálogo general, en el que los estudiantes compartan las ideas que surgieron de la conversación entre las parejas.

• Escriba una síntesis, en un papelógrafo.



GENERALIZAR

Estaciones de aprendizaje (60')

materiales



Computadora, cañonera y bocinas.

- Previo al taller, instale dos estaciones de aprendizaje. En una, coloque una computadora y una cañonera. En la segunda, únicamente, habilite un espacio de trabajo grupal.

Plenaria

Tolerancia a la frustración

- Forme grupos de diez estudiantes y pídale que hagan un círculo.
- Ahora, pídeles que extiendan las manos hacia adelante y que las crucen.
- Indíqueles que cierren los ojos y que se acerquen para tomar las manos de dos de sus compañeros.
- Pídeles que abran los ojos y que traten de desenredarse y volver a formar el círculo original, sin soltarse de las manos de sus compañeros. El grupo que se suelte quedará fuera del juego.
- Tienen cinco minutos para intentar desenredarse.
- Finalizado el tiempo, converse con ellos sobre las emociones que les provocó el juego.

Ahora, invítelos a observar el video: *Trabajemos en la tolerancia a la frustración.*

<https://youtu.be/vOUQOtnSmFI>



Estaciones

- Intégrate a uno de los grupos que se conformaron y dirígete a la estación que te corresponda.
- Los dos grupos pasarán por las dos estaciones.
- El tiempo de estadía en la plenaria, y en cada estación, es de 20 minutos.

Estación 1

El contenido de estudio es *Manejo del estrés*. Para su abordaje, deben observar el video que aparece en el enlace o al escanear el código QR.

<https://youtu.be/MQu43NbJeLo>



- Transcriba el cuadro que aparece más adelante, en un papelógrafo o en una diapositiva.
- Pida a los estudiantes que lo copien en su cuaderno.
- Explíqueles que en la columna de la izquierda del cuadro deben describir las situaciones que les causan estrés y, en la columna de la derecha, deben escribir las acciones que han tomado para manejarlas. Si no encuentran una forma de manejarlas, deben colocar unos signos de interrogación.

materiales



Papelógrafos, marcadores, cuaderno, lapiceros, proyector y computadora.

Situaciones que te causan estrés	Acciones que has tomado para controlarlo
Ejemplo Presión por los exámenes.	Ejemplo Elaborar y cumplir un calendario de estudio.

- Promueva que los estudiantes compartan sus reflexiones acerca del mensaje del video y del ejercicio que han realizado.

Estación 2

El tema de estudio es: *Esferas de control como herramienta para la toma de decisiones.*

materiales



Papelógrafos, marcadores, cuadernos, lapiceros, proyector, computadora, hojas de papel y cesta o caja de cartón.

- Una esfera de control es nuestra percepción sobre la capacidad de decidir o de influenciar los acontecimientos que pasan en nuestra vida cotidiana.
- Lea con los estudiantes el contenido del cuadro.

a) ¿Qué son situaciones que puedes controlar?	Las que solo dependen de ti y tú eres el único que toma las decisiones sobre los cambios.
b) ¿Qué son situaciones en las que puedes influir?	Cuando no sólo depende de ti realizar cambios, pero puedes incidir en la transformación de la situación.
c) ¿Qué son situaciones en la que no tienes control ni influencia?	Cuando no puedes cambiar la situación, ni tienes influencia sobre sus causas. Es decir, depende de otras personas u otras condiciones.

- Le recomendamos que haya preparado, con anterioridad, el formato sobre las preocupaciones, que aparece más adelante. Pida a los estudiantes que lo copien en su cuaderno y que lo llenen, marcando con una X en la casilla que más se adecue a su situación.

Preocupación, problema o queja	Tengo control	Tengo influencia	No tengo control ni influencia
Ejemplo El aumento del precio del transporte público para asistir a clases.			X
Suma de resultado:			

• Solicite a los estudiantes que respondan, en su cuaderno, lo siguiente:

- **¿En cuál de las tres categorías están la mayoría de tus preocupaciones?**
- **De las preocupaciones que no dependen de ti ¿hay alguna en la que puedas ejercer influencia?**

- Continúe conversando sobre los problemas que están fuera del área de control y pregúnteles si hay algunos de los que puedan despreocuparse. Si la respuesta es afirmativa, invítelos a anotarlos en un trozo de papel, al romper el papel y colocarlo en un cesto o caja de cartón que se ha colocado, previamente, en alguna parte del salón.
- Ahora, pida que anoten las preocupaciones, problemas o quejas que están dentro de su área de control y, para cada una de ellas, una acción concreta para mejorar la situación. Observe el ejemplo para realizar el ejercicio.

Preocupaciones o problemas de las cuales tengo control	Acciones concretas para la mejora (determina un tiempo para realizarla)
Resultados insatisfactorios en mis últimas evaluaciones escolares.	Estudiar, por una hora diaria, las dos materias que se me dificultan, empezando el_____

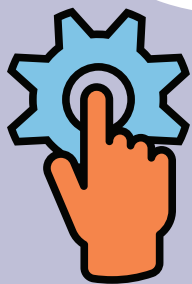
- Solicite a los estudiantes que cierren los ojos y que se tomen unos segundos para identificar cómo se sienten en este momento.
- Finalmente, realice la siguiente reflexión:



En momentos de mucho estrés, nos es difícil ver con claridad qué podemos hacer de manera diferente. Una cantidad grande de tareas, responsabilidades y temas abiertos pueden nublar nuestra capacidad de tomar decisiones y organizar mejor nuestro trabajo.

Este ejercicio nos ayuda a equilibrar nuestras energías y a decidir, conscientemente, cómo queremos seguir viviendo.

¡Dejemos ir a todas aquellas preocupaciones que no podemos controlar!



APLICAR

Nuestro diario de emociones (10')

materiales



Cuaderno, lapiceros, papelógrafos, marcadores.

• Solicite a los estudiantes que sigan las instrucciones que aparecen a continuación:

- Para llevar un diario de emociones, haz un repaso de los distintos sucesos del día y llena el cuadro que figura más adelante.
- En la primera columna de la izquierda, escribe una situación que te ha producido una emoción intensa, puede ser positiva o negativa.
- En la siguiente columna, anota los pensamientos que tuviste mientras sucedía la situación.
- En la tercera columna, describe las emociones que experimentaste. Intenta identificar todas.
- En la cuarta columna, escribe cómo actuaste.
- Finalmente, reflexiona sobre la forma en que desearías actuar ante una situación similar, en el futuro. Lee el ejemplo.

Situación	Pensamientos	Emociones	Conducta	Proyección
Discutí con mi mamá por el orden en mi habitación.	No me deja vivir mi vida.	Enojo, frustración y culpa.	Alzar la voz y utilizar palabras desagradables.	Relajarme y agradecer a mi madre su interés por mi bienestar.

• Al terminar, invítelos a compartir una situación de las que analizaron.

• Sugiera a los estudiantes que empiecen a escribir un diario de sus emociones, para lo que se requieren los siguientes materiales y condiciones:

- Seleccionar un cuaderno que será usado sólo para ese fin.
- Realizar la actividad en un momento de tranquilidad y sin prisa.
- Guardar el cuaderno en un lugar privado.

Notas

Redes sociales y salud mental



DESARROLLO TEMÁTICO 3

⌚ **Duración sugerida:** 2 horas con 25 minutos.



VIVENCIAR

Creando una red social (30')

materiales



Papelógrafo, marcadores y masking tape.

- Forme grupos de diez estudiantes.
- Indíqueles que deben crear una red social ficticia. Para tener una idea más clara pídale que lean el siguiente texto:

Una red social es una plataforma digital formada por personas con intereses, actividades o relaciones en común. Permiten el contacto entre personas y funciona como un medio para comunicarse e intercambiar información. Estas personas pueden conocerse previamente o no.

- Solicítele que hagan un listado de los recursos que ofrece una red social, tomando como referencia la que usan con mayor frecuencia.
- Ahora, pídale que creen su red social en un papelógrafo. Para ello, le sugerimos usar el siguiente formato.

Nombre de la red social:

Objetivo:

Público objetivo:

Recursos que ofrecerá:

Estrategia para lograr la preferencia en el público objetivo:

¿Qué aspectos registrarán para evidenciar el uso y la preferencia del público objetivo?

¿Cómo se sostendrá la red social?

¿Cómo obtendrán beneficios económicos para ustedes, que son los creadores y dueños de la red social?

- Ofrezca 15 minutos para que diseñen la red y luego pídale que peguen sus papelógrafos en una pared.
- Invite a uno o dos miembros de cada grupo, para exponer sus ideas.



COMPARTIR (10')

- Solicite a los estudiantes que respondan la siguiente pregunta:
¿Qué emociones viviste al diseñar la red social ficticia?



PROCESAR

Reflexionar sobre los aprendizajes (10')



materiales

Papelógrafo y marcadores.

- Forme parejas para que conversen en torno a lo siguiente:

- ¿Qué sentido tiene para nuestra vida el uso de las redes sociales?
- ¿Qué emociones vivimos con mayor intensidad, en las redes sociales?
- El uso de redes sociales ¿podría generarnos dependencia emocional?, ¿de qué manera?

- Propicie un diálogo general, en el que compartan las ideas que surgieron de la conversación de las parejas.
- Escriba una síntesis con las ideas compartidas, en un papelógrafo.



GENERALIZAR

Estaciones de aprendizaje (60')



materiales

Computadora, proyector, bocinas y cuaderno.

- Previo al taller, instale dos estaciones de aprendizaje. En una, coloque una computadora y una cañonera.
- En la segunda, únicamente, habilite un espacio de trabajo grupal.

Plenaria

El contenido de estudio es *La influencia de las redes sociales sobre nuestras emociones*. Para su abordaje, deben observar el video que aparece en el enlace o al escanear el código QR.
<https://youtu.be/Z50FDsSFUCc>



- Los datos que se describen en la primera columna del siguiente cuadro fueron obtenidos de investigaciones y estudios realizados en India, Turquía, Estados Unidos, Japón, México, Singapur y Canadá, en el 2020. Su objetivo fue estudiar los hábitos de las personas con los smartphones.
- Pida a los estudiantes que marquen con una X, en la casilla SÍ o NO, de acuerdo con su realidad.

Acciones	¿Te pasa?	
	SÍ	No
Según un estudio de App Annie, pasamos (en promedio) 4 horas y 8 minutos mirando la pantalla del celular cada día (Álvarez, 2022).		
En promedio, empleamos un tercio del tiempo que estamos despiertos en consultar las Apps de nuestro teléfono móvil (Álvarez, 2022).		
De todo ese tiempo empleado en el Internet, siete de cada diez minutos fueron utilizados en redes sociales y en Apps de fotos y videos (Álvarez, 2022).		

- Invítelos a pasar un día sin teléfono celular.
- Solicíteles que compartan sus reflexiones.
- Finalmente, comparta este dato interesante.



Nomofobia

Tomado de Corbin, 2015.

Las nuevas tecnologías nos hacen la vida más fácil, pero también generan adicción.

Nos pasamos muchas horas al día conectados al Internet desde un teléfono, la incomunicación nos puede llegar a producir una sensación de ansiedad que nos invade y nos hace desear intensamente el momento en que volvamos a estar conectados. Este miedo ha sido nombrado “nomofobia”. El término proviene de la expresión inglesa “no-mobile-phone-phobia”.

Muchos expertos hablan de la nomofobia como la nueva enfermedad del siglo XXI. Los estudios sobre este fenómeno se iniciaron en 2011 en Reino Unido, con una investigación realizada por la Oficina de Correos de Reino Unido y el Instituto Demoscópico YouGo.

El estudio contó con 2.163 sujetos. Los datos revelaron que el 53% de los usuarios de teléfonos móviles en el Reino Unido sienten ansiedad cuando se agota la batería de su teléfono móvil, lo pierden o se quedan sin cobertura. El estudio también reveló que el 58% de los hombres y el 48% de las mujeres sufren este trastorno.

Estaciones

- Intégrate a uno de los grupos que se conformaron y dirígete a la estación que te corresponda.
- Los dos grupos pasarán por las dos estaciones.
- El tiempo de estadía en la plenaria, y en cada estación, es de 20 minutos.

Estación 1

- El tema de estudio son *Las aplicaciones digitales que ayudan a promover mi salud mental*. Para su abordaje, deben observar el video que aparece en el enlace o al escanear el código QR.

<https://youtu.be/kHNYNMRAeWO>



- Invite a sus estudiantes (de acuerdo con su posibilidad y sin que se sientan obligados) a instalar en su celular, una de las aplicaciones sugeridas en el video, para cuidar la salud mental.
- El video recomienda dos: (1) Calmy (2) Daylio. Pídeles que escojan una, la instalen y prueben su uso por una semana. Al pasar ese tiempo, solicite a los estudiantes que realizaron el ejercicio que compartan con sus compañeros los aspectos positivos y negativos de la experiencia. Pueden escribir en su cuaderno de trabajo las reflexiones que surjan de la conversación, para lo cual se sugiere el siguiente formato:

materiales



Teléfono inteligente, Internet, cuaderno y lapiceros.

Aplicación usada:

Aspectos positivos	Aspectos negativos

- Si el estudiante no tiene posibilidades de acceder a un teléfono inteligente o al Internet, basta con que sepa que hay aplicaciones que pueden ayudarlo en el fortalecimiento de su salud mental.

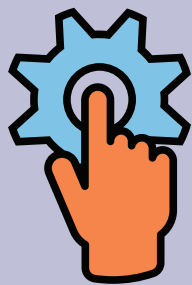
Estación 2

Técnica del espejo para mejorar la autoestima y la validación personal

- Para realizar este ejercicio, los estudiantes deben buscar un lugar tranquilo que les brinde un ambiente de reflexión.
- Con anterioridad, se debe haber pedido que lleven un espejo, el cual les servirá para observar el reflejo de su rostro, por un minuto.
- Después de transcurrido ese tiempo, solicíteles que respondan lo siguiente:
 - a) Describe a la persona que se refleja en el espejo.
 - b) ¿Conoces a la persona que ves en el espejo?
 - c) ¿Crees que ella o él es bonita(o)?, ¿por qué?
 - d) ¿Qué es lo que más te gusta de esa persona?
 - e) ¿Qué crees que a los demás les gusta de esta persona?
 - f) ¿Qué cambiarías de esta persona?

Explique que los objetivos de la técnica del espejo son:

- Desarrollar un buen autoconcepto y una autoestima sana.
- Desarrollar la capacidad de autoanálisis, con base en la valoración propia.



APLICAR

Autoevaluación del uso de las redes sociales (35')

materiales



Cuaderno, lapiceros, lápices, proyector, computadora y cuestionarios impresos.

- A continuación, se presentan 24 afirmaciones referidas al uso de las redes sociales. Pida a los estudiantes que contesten a todas ellas, tomando en cuenta que no existen respuestas malas, buenas, adecuadas o inadecuadas. Indíqueles que marquen con una x la respuesta que refleje de mejor forma lo que sienten, piensan o hacen.
- Para responder, deben usar la siguiente escala: siempre (S), casi siempre (CS), algunas veces (AV), raras veces (RV) y nunca (N).

No.	Afirmación	Respuestas				
		S	CS	AV	RV	N
1	Siento necesidad de permanecer conectado a las redes sociales.					
2	Necesito cada vez más tiempo, para atender asuntos relacionados con las redes sociales.					
3	El tiempo que antes destinaba para estar conectado a las redes sociales ya no me satisface.					
4	Apenas despierto, me conecto a las redes sociales.					
5	Me pongo de mal humor si no puedo conectarme a las redes sociales.					
6	Me siento ansioso cuando no puedo conectarme a las redes sociales.					
7	Usar las redes sociales me relaja.					
8	Cuando estoy en las redes sociales pierdo el sentido del tiempo.					
9	Generalmente permanezco en las redes sociales, más tiempo del que había previsto.					
10	Pienso que debo controlar mi actividad en las redes sociales.					
11	Puedo desconectarme de las redes sociales por varios días.					
12	Me he propuesto controlar mis hábitos de uso de las redes sociales.					
13	Invierto mucho tiempo del día conectándome y desconectándome de las redes sociales.					
14	Estoy atento a las alertas que me envían desde las redes sociales a mi teléfono y a mi computadora.					
15	Descuido a mis amigos o familiares por estar conectado a las redes sociales.					
16	Descuido las tareas del trabajo y los estudios por estar conectado a las redes sociales.					
17	Aun cuando estoy en clase o en alguna actividad de trabajo, me conecto con disimulo a las redes sociales.					
18	Mi pareja, amigos o familiares, me han llamado la atención por el tiempo que me conecto a las redes sociales.					

Nota. Cuestionario elaborado por Ingrid Linares (2022).

- Solicíteles que hagan un inventario de sus respuestas en el siguiente cuadro. A la izquierda hay un ejemplo.

Ejemplo	
Respuestas	Frecuencia
Siempre (S)	10
Casi siempre (CS)	5
Algunas veces (AV)	4
Raras veces (RV)	3
Nunca (N)	2

Mis resultados

Mis resultados	
Respuestas	Frecuencia
Siempre (S)	
Casi siempre (CS)	
Algunas veces (AV)	
Raras veces (RV)	
Nunca (N)	

- Solicíteles que elaboren su gráfica de frecuencia de respuestas, para lograrlo, explíqueles el siguiente ejemplo



+ incidencia ← → - incidencia



+ incidencia ← → - incidencia

El resultado de esta autoevaluación no tiene exactitud científica, sino que refleja autopercepción.

El punto medio de la escala de percepción es **AV**. Si la mayor cantidad de frecuencias quedan al lado izquierdo, es considerado un resultado de alta incidencia en el uso de las redes sociales en la conducta. Un resultado más alto hacia la derecha, por el contrario, indica una baja incidencia en el uso de las redes sociales en la vida.

La interpretación del resultado del ejemplo es: hay una alta incidencia en el uso de las redes sociales, haciendo del sujeto una persona dependiente de esos medios de interacción, lo cual necesita autorregular. Para ello, debe revisar sus costumbres y formular acciones de mejora.

• Reflexione con los estudiantes en torno a lo siguiente:

a) ¿Cuál es tu resultado?

b) Si la incidencia en el uso de las redes sociales es alta y puedes mejorar algunos aspectos, identifícalos.

c) Si la incidencia en el uso de las redes sociales baja, ¿en qué aspectos puedes mejorar un poco más, para minimizarlo?

• Finalice el ejercicio pidiendo que escriban algunos compromisos personales para mejorar positivamente el uso de las redes sociales. Pueden usar este formato:

Compromisos personales	Fecha en que iniciaré



Evaluación 1

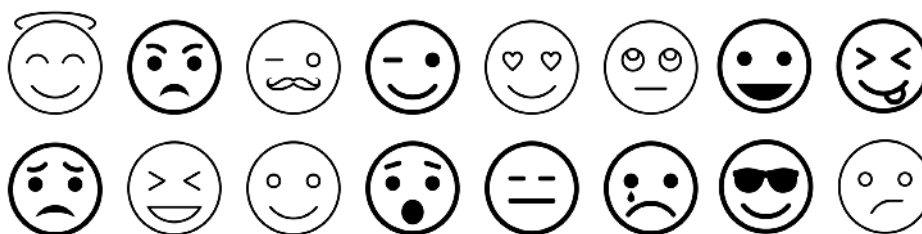
Collage de emociones (20')

- Pida a los estudiantes que, en este collage de caritas, elija una emoción que exprese un aprendizaje vivido en esta etapa de formación.

materiales



Papelógrafo o diapositiva con las caritas, tarjetas de papel, marcadores, proyector y computadora.



- Proporcione una tarjeta a cada estudiante y pida que dibujen la carita en el anverso de la tarjeta, y en el reverso, el aprendizaje que quieren compartir.
- Dialoguen respecto a sus aprendizajes.

Evaluación de la jornada (10')

- A continuación, se plantean varias interrogantes. Marca con una “X” en el espacio que mejor se adapta a tu opinión.

No.	Preguntas	Muy satisfecho	No lo suficiente	Puede mejorar
1	¿Mi participación ha sido satisfactoria?			
2	¿Se cumplieron mis expectativas?			
3	¿Se cumplieron los objetivos de la jornada?			
4	¿Los temas de la formación fortalecen mis conocimientos y habilidades?			
5	¿El desempeño de los docentes es satisfactorio?			
6	¿Se generó un ambiente de cooperación en las actividades de grupo?			
7	¿Los materiales utilizados fueron adecuados para el aprendizaje?			
Escribe aquí tus comentarios:				

Nota. Instrumento tomado del *Manual del Facilitador, Generación de proyectos empresariales* (Swisscontact, 2014).

Despedida (05')

- Agradezca la participación en esta jornada y anuncie los detalles logísticos de la segunda parte de la formación.



Notas

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Guías de facilitación

Etapa 2

Deshielo 2

Desarrollo temático

- 4. Primeros auxilios emocionales
- 5. Herramientas de apoyo socioemocional

Tarea de aplicación: *Conversatorio sobre la importancia de gestionar un clima laboral sano.*

Evaluación 2





DESHIELO 2

materiales



Tarjetas de papel y marcadores.

Saludo (10')

- Brinde las palabras de bienvenida a la segunda parte de la formación sobre *Salud mental y apoyo socioemocional*.
- Solicite a los estudiantes que compartan un dibujo o símbolo que exprese un deseo para los demás.

Presentación de los resultados de la evaluación (10')

materiales



Diapositiva, proyector y computadora.

- Tabule los resultados de la evaluación que los estudiantes llenaron al final de la primera parte de la formación.
- Registre los resultados que obtuvo, en un papelógrafo o presentación.
- Presente los resultados.
- Armonice inquietudes y sugerencias. De ser necesario, llegue a acuerdos para la mejora del ambiente de formación.

Hilo conductor (30')

- Invite a los participantes a revisar sus notas de la primera etapa de la formación.
- Solicite que lean el contenido del esquema siguiente.

materiales



Papelógrafo, marcadores, diapositiva, proyector, computadora y cuaderno.

Salud mental y apoyo socioemocional

Las emociones

- Círculos para vivir y compartir emociones.
- Importancia de identificar nuestras emociones.
- Expresión emocional.
- Expresiones y realidades sobre salud mental.
- Compromiso personal de cambio para la mejora.

Salud mental

- Autoevaluación de la salud mental.
- Manejo del estrés.
- Tolerancia a la frustración.
- Herramienta: *Esferas de control*.
- Herramienta: *Atención plena para el autocuidado*.
- Herramienta: *Diario de emociones*.

Redes sociales y salud mental

- Autoevaluación del uso de las redes sociales.
- Influencia de las redes sociales sobre nuestras emociones.
- Aplicaciones digitales que ayudan a promover mi salud mental.
- Herramienta: *Técnica del espejo para mejorar la autoestima y la validación personal*.

- Pídales que, en su cuaderno, registren las ideas que recuerden de cada tema.
- Invítelos a compartir sus aprendizajes.
- Finalmente, haga una síntesis con las ideas que compartieron.

Ruta de aprendizaje (10')

- Recuerde a los estudiantes la competencia que se quiere desarrollar con esta formación:

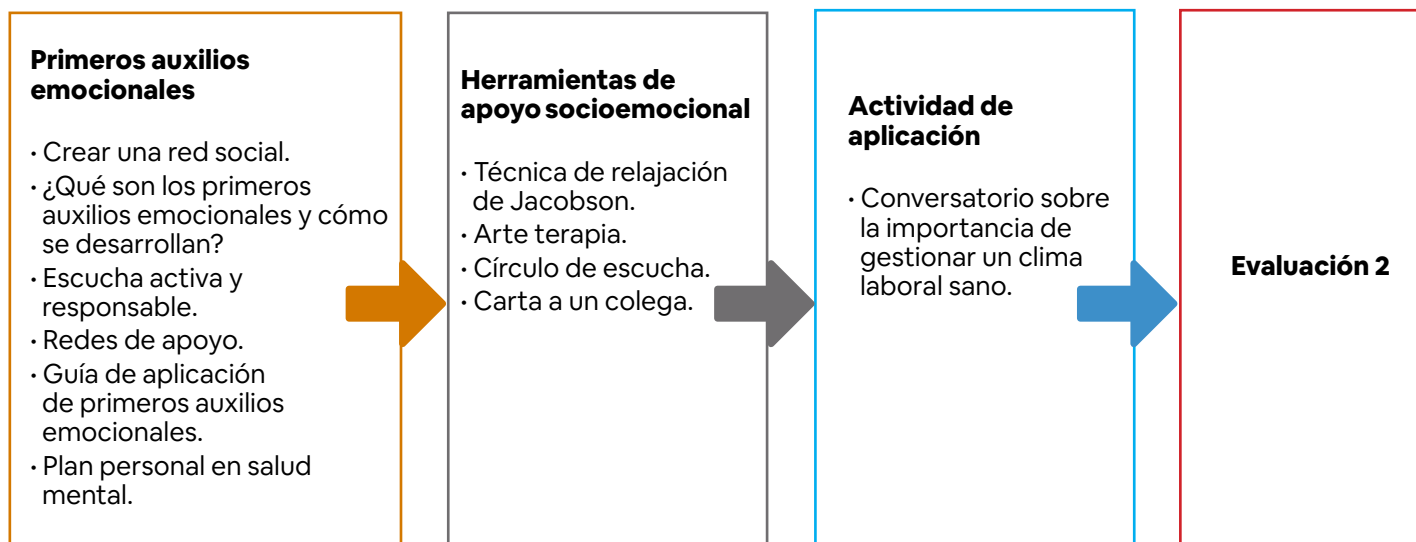
Gestionar de manera más eficiente las emociones, para mejorar tu bienestar emocional.

- Para darles a conocer los temas que se abordarán en la segunda etapa de formación, puede utilizar el esquema que figura a continuación

materiales



Papelógrafos, tarjetas, marcadores, diapositiva, proyector, computadora, lapiceros y cuaderno.



Notas

Primeros auxilios emocionales



DESARROLLO TEMÁTICO 4

🕒 Duración sugerida: 3 horas.



VIVENCIAR

Primeros auxilios emocionales (50')

materiales



Computadora, proyector, papelógrafo, marcadores, cuaderno y lapicero.

- Invite a los estudiantes a describir sobre una circunstancia en la que hayan necesitado ayuda emocional, o bien, que describan una situación que hayan observado, en la que otra persona la pudo haber requerido.

Al igual que hay primeros auxilios para asistir a una persona enferma, lesionada o accidentada, antes de la llegada de personal especializado, también, hay primeros auxilios para cuando sufrimos de alguna crisis emocional. Esta es una ayuda breve, que reduce el peligro y proporciona herramientas para afrontar la situación de manera más apropiada, mientras recuperamos nuestra estabilidad emocional y somos atendidos por un profesional de la salud mental. Un ejemplo de ello es cuando sentimos rechazo, discriminación o furia.

- Copie el cuadro que aparece más adelante, en un papelógrafo, o proyéctelo en una diapositiva.
- Forme grupos de cinco estudiantes y presénteles los tres casos que se describen a continuación, sobre los cuales deben reflexionar y definir si necesita de primeros auxilios emocionales.

Caso	Descripción	¿Necesita de primeros auxilios emocionales?	
		Sí	No
1	Pido a mi madre permiso para asistir a una fiesta con mis amigos, en un pueblo a unos 100 kilómetros de distancia. Me cuestiona sobre las condiciones del viaje y de la estadía. Luego de unos minutos, me dice que no me dará permiso y se justifica, indicándome que la noche es fría, lluviosa y peligrosa. Piensas que es injusta la decisión, por lo que manifiestas tu enojo y frustración dándole la espalda, cruzando los brazos y expresando insultos.		
2	Ayer, el jefe te llamó a su oficina y te informó que ya no va a contar con tus servicios, debido a una política de recorte de personal, por reajustes en el presupuesto. Piensas que fue injusto, luego de laborar ahí por más de diez años y de que te esforzabas todos los días por hacer bien tu trabajo.		
3	Luis regresa llorando intensamente del funeral de un amigo. No se desahogó llorando en el lugar del funeral, porque tiene la idea de que “los hombres no deben llorar”.		

- Pídales que copien el número de caso que consideran que necesita de primeros auxilios emocionales y que escriban algunas ideas sobre cómo asistirían al afectado. Copien y llene este formato en su cuaderno.

Caso	Ideas para asistir al afectado

- Invite a los grupos a compartir sus reflexiones.



COMPARTIR

(10')

- Solicite a los estudiantes que conversen sobre las emociones que experimentaron al analizar los casos.



PROCESAR

Reflexionar sobre lo aprendido (10')



materiales

Papelógrafo y marcador.

- Invite a los estudiantes a reflexionar sobre las siguientes preguntas:
 - ¿Creen que los auxilios emocionales se requieren solo en casos complicados?
 - ¿Qué sentido tiene brindar primeros auxilios a las personas?
 - En tu entorno estudiantil o laboral ¿se han dado o se pueden dar casos en los que se necesiten primeros auxilios emocionales? Si se han dado casos, no menciones nombres, para no crear rumores.
- Escriba las ideas compartidas, en un papelógrafo.
- Finalmente, haga una síntesis con las ideas registradas.



GENERALIZAR

Estaciones de aprendizaje (60')

materiales



Proyector y computadora.

- Previo al taller, instale dos estaciones de aprendizaje. En una, coloque una computadora y una cañonera. En la segunda, únicamente, habilite un espacio de trabajo grupal.

Plenaria

El tema de estudio *¿Qué son los primeros auxilios emocionales y cómo se llevan a cabo?* Para su abordaje, deben observar el video que aparece en el enlace o al escanear el código QR.
<https://youtu.be/cCXcXAZAk-o>



- Forme grupos de cinco estudiantes.
- Proporcione a cada grupo un papelógrafo, en el que deberán copiar el siguiente formato y llenar las casillas.

¿Qué son los primeros auxilios psicológicos?		

- Solicite que peguen su cartel en una pared y que compartan sus ideas sobre los primeros auxilios emocionales.
- Finalmente, pídales que respondan la siguiente pregunta, en su cuaderno: **¿Podrías brindar primeros auxilios psicológicos a alguien que los necesita?**

Estaciones

- Intégrate a uno de los grupos que se conformaron y dirígete a la estación que te corresponda.
- Los dos grupos pasarán por las dos estaciones.
- El tiempo de estadía, en la plenaria y en cada estación, es de 20 minutos.

Herramienta: *Escucha activa y responsable*

materiales

Textos impresos, papelógrafo o diapositiva con la información, proyector y computadora.



• Pídeles que lean, individualmente, lo siguiente:



Escucha activa

Tomado de *Apoyo emocional desde la escuela: herramientas básicas* (GIZ, 2020).

En una comunicación hay dos partes: el emisor y el receptor. El primero habla y el segundo escucha, ¿cuál de las dos acciones crees que es más importante? Indudablemente, escuchar activamente es vital para entender al otro y hablar con responsabilidad. De esta manera se logra interactuar de forma más pertinente, basándose en los intereses y necesidades del interlocutor.

Una escucha activa y responsable implica estar totalmente concentrado en lo que la persona comunica, estar presente para la persona en todo sentido, sobrellevar los silencios y no interrumpir, aunque se tengan ganas de hablar.

En la escucha activa, el centro es la persona a la que se escucha, por lo que se debe permitir que se exprese libremente, siendo respetuosos y empáticos.

¿Qué hacer?	¿Qué no hacer?
Escuche, parafrasee, resuma lo que entendió y verifique.	Juzgar: el juzgar puede ser una buena manera de romper la comunicación, además de generar mayor malestar en la persona.
Tolerar el silencio: los silencios pueden significar que la persona esta reflexionando, o está experimentando una emoción intensa. Los silencios pueden ser beneficiosos para que la persona pueda identificar la mejor manera de comunicar lo que desea decir.	Interrumpir: tomando como centro la escucha de la persona, se debe reducir al mínimo las intervenciones, sobre todo en el inicio de la comunicación.
Normalizar: esto se refiere a mostrar comprensión hacia la persona que experimenta emociones intensas ante situaciones difíciles. “Lo que está sintiendo es una reacción normal frente a una situación anormal”.	Patologizar: significa cuando la persona presenta una reacción normal frente a una situación anormal (como el duelo frente a una pérdida significativa) y la evaluamos como emociones desagradables. Esto puede llevar a que la persona se sienta culpable, avergonzada, asustada e indefensa, lo cual dificultará su manejo de la situación.
Identificar recursos positivos: reconocer que la persona ha podido superar en el pasado situaciones difíciles y que cuenta con recursos o personas que la han ayudado en el pasado y que podría retomar en el presente. “¿Qué le ha ayudado a superar situaciones difíciles en el pasado?” Si la persona no logra identificar recursos que ha potenciado en el pasado, se puede preguntar si conoce a una persona cercana que ha estado en una situación similar y cómo la ha enfrentado.	Aconsejar: brindar consejo significa partir de los conocimientos de la persona que los brinda y no se basa en las necesidades de la persona. Aconsejando se establece una relación de poder que dificulta a la persona actuar como persona autónoma y realizar cambios adecuados a su situación o contexto particular.

Nota. Tomado de *Apoyo emocional desde la escuela: herramientas básicas* (GIZ, 2020)

- Invite a los estudiantes a que formen parejas y realicen el ejercicio, conforme las siguientes instrucciones:
 - a) Empiecen con la disponibilidad de conversar con la otra persona sobre una situación difícil por la cual han pasado últimamente, algo que les haya causado preocupación o, sencillamente, que quieran compartir.
 - b) Quien escucha, lo debe hacer en silencio, durante dos minutos, sin interrumpir, únicamente mostrando con su cuerpo que está dispuesto a seguir escuchando.
 - c) Ahora, intercambien el rol, escuchen a la otra persona por dos minutos, prestándole la atención completa.
 - d) Luego de la experiencia, dialoguen sobre cómo se han sentido durante el ejercicio.
 - e) Si lo desean, pueden exponer a los demás cómo se sintieron.

Se recomienda que, con cierta frecuencia, se practique este ejercicio, para fortalecer la escucha activa.

Estación 2

Directorio personal de redes de apoyo

materiales



Papelógrafo, marcadores, proyector y computadora.

- Forme grupos de cinco estudiantes y proporcióneles un papelógrafo y un marcador.
- Pídales que identifiquen apoyos locales y nacionales con los que cuentan para procurar la salud mental o brindar primeros auxilios emocionales a los miembros de su comunidad educativa. Regularmente, son organizaciones como grupos de jóvenes o de mujeres, iglesias, centros de salud, etc. Todos ellos pueden recopilarse en un directorio, a través del cual una persona puede acceder a sus servicios, direcciones, número de teléfono, correo electrónico y una persona de contacto. De no ser posible en este momento elaborarlo, identifiquen y nombren a las instituciones, personas o servicios y, en otro momento, investiguen los datos que les haga falta.

Servicio de apoyo	Teléfono	Correo electrónico	Ubicación	Contacto	¿Cómo remitir?
Bomberos municipales	123	bomberosmunicipales@mail.com	Colonia La Esperanza	Juan Ayudador	Llamada telefónica

Una red de apoyo es importante para:

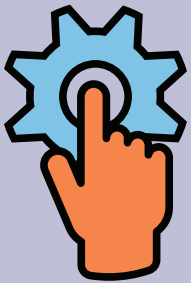
- Brindar acompañamiento más integral a los estudiantes y a la comunidad en general.
- Respetar los propios límites personales y profesionales como docentes.

En nuestro establecimiento podemos realizar otras acciones para establecer una red de apoyo, entre ellas:

1. Desarrollar campañas de concientización sobre la importancia de la salud mental.
2. Identificar organizaciones o grupos dentro de la comunidad, que desarrollan actividades de formación o recreación con jóvenes.
3. Desarrollar actividades para los estudiantes, en torno a enseñanza de habilidades para la vida, que promuevan el bienestar.
4. Realizar eventos de conmemoración comunitarios, como ceremonias para recordar a los que ya no están (pérdidas o duelos). Por ejemplo, encendiendo velas y poniéndolas en un lugar seguro.
5. Identificar grupos de apoyo en la comunidad.

Nota. Tomado de *Apoyo emocional desde la escuela: herramientas básicas* (GIZ 2020).

- Invite a los estudiantes a regresar a la plenaria.



APLICAR

Guía de aplicación de primeros auxilios emocionales (50')

materiales



Texto de la guía, computadora, cuaderno y lapiceros.

- Forme grupos de cinco integrantes y solicíteles que lean la guía de aplicación de primeros auxilios emocionales.
- Mientras leen, los estudiantes deben pensar en su contexto y reflexionar sobre la importancia de mantener el bienestar emocional de los miembros de la comunidad educativa.



Primeros auxilios emocionales

Tomado de *Manual de Aplicación de Primeros Auxilios Emocionales* Fundación Murales RACCS (s/f).

Sus objetivos son:

- Proporcionar un alivio al sufrimiento emocional, a través de una intervención en crisis.
- Dar apoyo, con la finalidad de que la persona se sienta escuchada y comprendida.
- Facilitar la expresión de sentimientos y emociones.
- Ser un punto de unión con entidades de ayuda, sean estas organizacionales o personales.

- Reducir riesgos de reacciones negativas (autolesiones, etc.).
- Ayudar a clarificar, orientar y resolver algún problema específico.

Los primeros auxilios emocionales se aplican cuando una persona presenta alguna de estas emociones:

Cambios de humor	Dolor	Nivel de actividad excesivo
Irritabilidad o enojo	Ansiedad	Dependencia
Miedo	Llora con facilidad	Baja autoestima
Tristeza	Culpabilidad.	Agresividad
Impulsividad	Aislamiento social	Melancolía
Sentimientos de insignificancia	Hipervigilancia o reacciones de sobresalto	Incremento de conflictos en su convivencia familiar

Principios básicos de los primeros auxilios emocionales:

- Escucha de forma responsable.
- Transmitir aceptación.
- Generar una atmósfera de confianza y apertura.
- Proporcionar información y ayuda.
- Permitir la libre expresión.



El ABCDE de los primeros auxilios emocionales recomendado por la OMS

Nota. Tomado de *Mi plan de seguridad emocional* (Jennifer Miller Consulting L. L. C., 2015).

A **Escucha activa**

Se refiere a la ejecución de 20 minutos, aproximadamente, de escucha a la persona acerca de lo sucedido; sin interrupciones, juicios o valoraciones por parte del facilitador.

B **Reentrenamiento de la ventilación**

Durante este proceso, por unos minutos se acompaña al beneficiario con técnicas de respiración y silencio absoluto, que le genere un estado de calma. A su vez, el facilitador acomodará mentalmente los hechos para dar una respuesta certera.

C **Categorización de las necesidades**

Cuando una persona está afectada por una situación traumática reciente, presentará interferencias cognitivas o bloqueos mentales; por lo que se estudiarán las acciones a ejecutar para la visualización de efectos en el beneficiario.

D Derivar al beneficiario

Ser el nexo de la persona afectada con las redes de apoyo. Se le apoyará a identificar la red apropiada para cada necesidad o situación problemática.

E Psico-educación

Promover estrategias de respuestas positivas ante el estrés, explicando y entregando técnicas de resolución de conflictos y toma de decisiones.

Lo que se debe y lo que no se debe hacer en la aplicación de los primeros auxilios emocionales

Lo que se debe hacer y decir	Lo que no se debe hacer y decir
Intente encontrar un lugar tranquilo para hablar, minimizando las distracciones.	No presiones a la persona para que le cuente su historia.
Respete la privacidad y mantenga la confidencialidad de la historia, salvo por causa de fuerza mayor.	No interrumpa a la persona mientras cuenta su historia. Cada persona tiene sus propios tiempos.
Sitúese cerca de la persona, pero guardando una distancia apropiada según edad, género y cultura.	No toque a la persona si no está seguro de que sea apropiado.
Hágale entender que está escuchando, asintiendo de su interlocutor, con la cabeza o utilizando conectores de conversación.	No juzgue lo que haya hecho o dejado de hacer, ni sus sentimientos.
Tenga paciencia y mantenga la calma.	No diga frases como “no debería sentirse así”.
Sea honesto acerca de lo que sabe y no sabe.	No utilice expresiones demasiado técnicas.
De la información de un modo que la persona pueda entender.	No le hable de sus propios problemas.
Hágale saber que comprende cómo se siente.	No piense como si tuviera que resolver todos los problemas de la persona.
Hágale reconocer sus fortalezas y la manera en que se está enfrentando a la situación.	No le quite su fortaleza, su sensación de poder cuidarse a sí mismo.
Deje espacios para el silencio.	No hable de otras personas en términos negativos.

- Recomiende a los estudiantes que traten de tener a mano el ABCDE de los primeros auxilios emocionales, quizá pegado en alguna pasta de su cuaderno o en un lugar visible.
- Ahora, proponga lo siguiente al estudiante: piensa que tú estás en una situación de mucha carga emocional y no hay alguien que te pueda ayudar ¿qué harías? Considera contar con un plan personal de seguridad en salud mental. Conozcamos cómo se elabora.



Plan personal de seguridad en salud mental

Tomado de *Agencia Nacional de Investigación y Desarrollo del Gobierno de Chile* (2021).

A veces sentimos malestar emocional, en ocasiones llegamos a tener ideas de autodañarnos. Ante esto, es importante que cuentes con un plan de seguridad personal, que te permita identificar ideas, acciones, lugares o personas que puedan ayudarte a superar tu malestar.

En este plan debes:

1. Identificar tus razones valiosas para vivir.
2. Recuerda aquello que es importante en tu vida. Pueden ser personas, lugares o momentos que te evoquen buenos recuerdos.
3. Anota aquellas cosas que pueden calmarte, distraerte o relajarte.
4. Crea una lista con nombres de personas de confianza que puedas contactar.
5. Es muy importante que, en momentos de crisis, busques compañía y converses sobre lo que te está pasando.
6. En casos de urgencia, debes pedir ayuda profesional inmediata.

• Invite a los estudiantes a elaborar su propio plan de seguridad, siguiendo los pasos que le proponemos.

Plan Personal de Seguridad Emocional

Cuando esté enojado o tenga mucha ansiedad, yo diré... (Ejemplo: ¡tranquilízate, todo pasa!).

Si tengo confianza, pediré ayuda a... (Escribe el nombre y el número de teléfono de la persona con la que tengas confianza y sabes que te escuchará).

Después, iré o iremos para tranquilizarme (Escribe el nombre del lugar donde te sientas seguro o tranquilo).

Cuando llegue al lugar, yo... (Respiraré profundamente, observaré, gritaré, etc.) Después... (Dibujaré, escribiré, reflexionaré, hablaré lo que siento, lloraré, cerraré los ojos, etc.).

Regresaré con mi familia o grupo, cuando... (Me haya calmado, tenga un plan, tenga consciencia de mi emoción o esté más tranquilo).

Prepararé a mi familia o amigos para esto, indicándoles que cuando no me encuentre estaré en:

Nota. Tomado de *Mi plan de seguridad emocional* (Jennifer Miller Consulting L. L. C., 2015).

Herramientas de apoyo socioemocional



DESARROLLO TEMÁTICO 5

⌚ Duración sugerida:
3 horas.

HERRAMIENTA

Técnica de relajación de Jacobson (45')

- Invite a los estudiantes a vivenciar esta técnica de relajación.
- Pídales que se sienten en una silla, con la espalda apoyada en el respaldo, los pies deben estar sobre el piso, las manos sobre las piernas, en una posición relajada.
- Si lo desean, pueden cerrar sus ojos, para lograr un mayor nivel de concentración.
- Solicíteles que sigan las instrucciones de la profesional del video.

Reproduzca el video que aparece en el enlace o al escanear el código QR.

<https://www.youtube.com/watch?v=pYY8GzpvLGY>



- Pida que escriban cómo se sienten en este momento (sensaciones, emociones y pensamientos).
- Invítelos a compartir sus reflexiones.
- Solicíteles que lean el siguiente texto:



Relajación muscular progresiva (RMP)

Es un método desarrollado por el médico Edmond Jacobson, en la década de 1920. Se basa en la premisa científica de que la tensión muscular es la respuesta psicológica del cuerpo a los pensamientos de ansiedad y que la relajación muscular bloquea la ansiedad.

Consiste en dividir el cuerpo humano en distintos grupos musculares, sobre los cuales se aplican, de manera sistemática y ordenada ciclos de tensión-relajación, dirigiendo la atención sobre las sensaciones de un estado a otro.

Se aplica la técnica para tratar el insomnio, el alivio del dolor y para la preparación de los deportistas antes y después del trabajo físico.

De acuerdo con estudios científicos y las obras escritas por su creador, los efectos a largo plazo de la técnica son:

- a) Disminución del nivel generalizado de ansiedad.
- b) Mejora de la concentración.
- c) Una mayor contracción sobre los estados de ánimo.
- d) Aumento de la autoestima.
- e) Mayor creatividad y adaptabilidad.

- Invite a los estudiantes a incluir la técnica en sus actividades diarias, como un ejercicio de autocuidado.
- Explique que en las redes sociales encontrarán otros videos similares, para que realicen la técnica con variantes y puedan usarla con otras personas. También, pueden realizar ejercicios de meditación guiada, con o sin música.

• Reproduzca el video que aparece en el enlace o al escanear el código QR. <https://youtu.be/gQEnWGU1ih8>



HERRAMIENTA

Arteterapia (45')

- Un día antes de realizar este ejercicio, solicite a los estudiantes que lleven un juego de crayones, marcadores o témperas.
- Proporcione a cada estudiante una hoja de papel bond.
- Pídeles que hagan un dibujo, el que quieran. No hay dibujo malo, tampoco importa si el estudiante es artista, lo que importa es que dibujen formas que para él o ella tengan un significado y que, a través de sus trazos, manifiesten sus emociones.

Mientras dibujan, invítelos a escuchar o ver el video que encontrarán en el enlace o al escanear el código QR: <https://youtu.be/o5GtEMXp2S4>



- Invite a los estudiantes a responder, en su cuaderno, lo siguiente:

- ¿Por qué dibuje lo que dibujé?**
- ¿Qué significa este dibujo para mí?**
- ¿Qué me gusta de lo que hice?**
- ¿Qué no me gusta de lo que hice?**
- ¿Cambiaría algún detalle de mi dibujo?**
- ¿Por qué lo cambiaría?**
- Ponle un título a tu dibujo.**

- Invite a los estudiantes a mostrar su dibujo y a que hablen sobre su significado.

HERRAMIENTA

El círculo de escucha (45')

- Invite a los estudiantes a que tomen su silla y formen un círculo, todos viendo hacia el centro.
- No utilice mesas u otro obstáculo que impida que se vean cara a cara.

- Definan algunas reglas necesarias para observar en este espacio. Por ejemplo: la práctica de la confidencialidad (lo que aquí se habla, aquí se queda), el respeto a las opiniones y experiencias de cada uno y escuchar, con atención plena, a quién está compartiendo. Para que se tengan presentes todo el tiempo, pueden escribir estas normas en un papelógrafo y pegarlo en un lugar visible.
- Invite a dos estudiantes que integran el círculo para dramatizar una escena.

Ejemplo

En la escena, una mujer joven solicita el puesto de ingeniera. El contratista responde que ese puesto ya ha sido otorgado a un hombre (aunque según la convocatoria, todavía no termina el plazo) y que, para ella, tiene el puesto de asistente administrativo que, a su parecer, le queda mejor.

- A los estudiantes que observaron la escena, solicíteles que identifiquen el tema que tratarán en este círculo de escucha.

El tema que trataremos son los prejuicios que tenemos sobre los roles de género en el trabajo. Algunas preguntas generadoras del diálogo podrían ser:

- ¿Crees que fue injusto el trato hacia la ingeniera?
- ¿Crees que los hombres tienen mejor capacidad para desempeñarse como ingenieros?
- ¿Las mujeres solo deben desempeñarse en los puestos que tradicionalmente se les han asignado? Explica tu respuesta.
- ¿Cómo debería responder el contratista a la petición de la profesional?
- ¿Cómo actuarías tú si fueras el contratista?
- ¿Qué harías tú si fueras la ingeniera y recibes este trato?

- Pida que escriban las preguntas en tarjetas y colóquelas en el piso, con la cara hacia abajo, de forma que pueda ir descubriéndolas poco a poco.
- Después del diálogo proveniente de las preguntas, abra un espacio de expresión libre y, si se da la opción, provoque acuerdos.

Los temas por tratar en los círculos de escucha los definen los estudiantes, con su ayuda. En conjunto, definirán tiempos y espacios para realizarlos. Invite a los estudiantes a disfrutar y participar en estos espacios.

HERRAMIENTA

Carta a un compañero (45')

Tomado de *Apoyo emocional desde la escuela: herramientas básicas* (GIZ, 2020)

• Para el siguiente ejercicio, traslade a los estudiantes las instrucciones que aparecen en el recuadro.

- Toma una hoja de papel y un lapicero.
- Piensa en ese compañero al que te gustaría escribirle una carta.
- Escribe el texto en términos de agradecimiento por el esfuerzo realizado, por el ánimo y las ganas que le pone a su trabajo o estudio.
- Identifica y escribe las dificultades que se han tenido en este esfuerzo.
- Reconoce que ha enfrentado cambios en este tiempo y que has notado que ha realizado un mayor esfuerzo por cumplir con sus responsabilidades.
- Terminado el texto de la carta, busca un lugar en donde puedas concentrarte y leerla en voz alta.
- Ahora, borra el nombre de tu colega y escribe tu nombre como destinatario. Sé amable contigo mismo, reconoce que hay cosas que están en tu control y otras que no, pero que estás realizando tu mejor esfuerzo para cumplir con los diversos roles que tienes. Sé generoso contigo mismo. Podemos cometer errores ya que somos humanos, pero estos son, principalmente, momentos de aprendizaje. Cada crisis es el catalizador para el aprendizaje, el cambio y el crecimiento.



Tarea de Aplicación

Conversatorio sobre la importancia de gestionar un clima laboral sano (15')

• Para empezar, reflexione con sus estudiantes sobre lo siguiente:

El conversatorio es una técnica de aprendizaje que estimula el intercambio de experiencias en un ambiente ameno y amigable. Se empieza por crear un ambiente de diálogo y reflexión sobre un tema de interés común y específico.

Para este conversatorio necesitamos a un moderador que conduzca las intervenciones, de manera que los participantes puedan escuchar las ideas de todos los ponentes y lleguen a sus propias conclusiones. Motive y elija a un moderador.

Actividades previas

- Organice grupos de trabajo para llevar a cabo el conversatorio.
- La temática por tratar es *La importancia de gestionar un clima laboral sano*.
- Con los estudiantes, identifiquen a los expertos que pueden participar: encargados de recursos humanos de empresas, encargados de salud y seguridad ocupacional, emprendedores, cooperativistas, personas que tengan personal a su cargo en organizaciones de gobierno, etc.
- Redacten la invitación a los profesionales que invitarán, indicando la hora, el lugar y el día de su realización.
- Organice comisiones de trabajo para la logística, tales como: recepción, moderación e invitación.
- Coordine que los estudiantes confirmen la asistencia de los invitados, una semana antes del evento.
- Ubiquen el mobiliario de manera circular o en filas.
- Escojan un moderador de la actividad, quien presentará a los invitados, indicará el procedimiento a seguir, cederá la palabra en la conversación y agradecerá la participación.

Durante el conversatorio

- Den la bienvenida a los participantes y a los invitados y ubíquelos en sus asientos.

- El moderador...
 - Iniciará con el conversatorio, agradeciendo la participación de los estudiantes y de los invitados.
 - Hará una reseña de cada invitado e indicará el tema que tratará.
 - Explicará la metodología a emplear y los tiempos de intervención de cada expositor.
- Luego de cada intervención, se abrirá un espacio de preguntas y respuestas. Ustedes deben decidir la metodología que se va a usar:
 - Pueden pasar trozos de papel, para que los participantes escriban sus preguntas. Luego, estos se recogerán y se entregarán a los invitados para que respondan.
 - Pueden hacer las preguntas a viva voz, levantando la mano para pedir la palabra.
- Procuren establecer acuerdos con los invitados para seguir contando con su apoyo.
- Finalmente, el moderador hará una síntesis de las ideas que apuntó y agradecerá la participación de todos.

Después del conversatorio

- Preparen y entreguen una nota de agradecimiento a los invitados.
- Conversen sobre los aprendizajes obtenidos de la actividad.



Evaluación 2

Collage de emociones y aprendizajes (30')

- Forme un círculo con los estudiantes.
- En el centro del círculo, coloque una serie de imágenes. Solicite que las observen y que cada persona escoja una que tenga algún significado relacionado con los temas tratados en esta formación.
- Pídeles que reflexionen y compartan el significado que tiene la imagen que escogieron y su relación con el tema tratado en este bloque temático.

Evaluación de la jornada (10')

- En el formato de evaluación, los estudiantes deben colocar, en las columnas derechas, su percepción sobre determinados aspectos de este proceso de formación.
- Invítelos a llenarlo en forma honesta.
- Reciba los cuestionarios y tabule los resultados en un papelógrafo.

Lugar y fecha: _____

- A continuación, se plantean varias preguntas. Responde con una “X” en el espacio que corresponde a la valoración que mejor se adapta a tu opinión.

No.	Aspectos por evaluar	Muy bien	Bien	Regular
1	Contenido			
1.1.	En relación con tus expectativas ¿cómo te pareció la formación?			
1.2	El contenido de la formación se adapta para aplicarlo en tu trabajo, familia, estudios y vida personal...			
2.	Metodología			
2.1.	¿Cómo te pareció la metodología de la formación?			
2.2.	¿Cómo crees que estuvo tu participación en la formación?			
2.3.	¿Cómo te pareció el ambiente de trabajo durante la formación?			

No.	Aspectos por evaluar	Muy bien	Bien	Regular
3.	Facilitación (quienes dirigen la formación)			
3.1.	¿Cómo te pareció el dominio que los docentes tienen de los contenidos?			
3.2.	¿Cómo te pareció la capacidad de los docentes para incluir a todos en la discusión?			
4.	Materiales			
4.1	¿Cómo te parecieron los materiales que se utilizaron durante la formación?			
4.2	El local en donde se desarrolló la formación estuvo...			
5	Calidad de la formación			
5.1.	¿Cómo evalúas la formación, en general?			
5.2.	¿Cómo te sentiste durante la formación?			
Comparte los aprendizajes que desarrollaste en la formación:				

Nota. Tomado de *Generación de proyectos empresariales, Manual del docente* (Swisscontact, 2014).

Despedida (05')

Agradezca la participación en esta jornada. Anuncie el tema, fecha y detalles logísticos del próximo evento de formación.

VIDEOS ALTERNATIVOS

Bloque temático 2: *Salud mental y apoyo socioemocional*

No. de Pág.	Nombre del video	Enlace	Código QR
24	La importancia de identificar nuestras emociones	https://www.youtube.com/watch?v=gUwsySYtweA (Profe Teatro, 2021).	
25	La expresión emocional	https://www.youtube.com/watch?v=60e9VfLZ5os&t=401s (Prado, 2013).	
32	Tolerancia a la frustración	https://www.youtube.com/watch?v=Fnw2tW3uWs4&t=105s (UNAM Global, 2022).	
32	Manejo del estrés	https://www.youtube.com/watch?v=f3B_C5GVD38&t=456s (Club de Vida, 2019).	
39	Influencia de las redes sociales sobre nuestras emociones	https://www.youtube.com/watch?v=6skiHeHpwro (Soler, 2018).	
41	Aplicaciones digitales que ayudan a promover mi salud mental	https://www.youtube.com/watch?v=H_ST1xc-HpE (TECTVO oficial, 2022).	
54	¿Qué son los primeros auxilios emocionales y cómo se llevan a cabo?	https://www.youtube.com/watch?v=VV_PVfF-2cM (Hospital de Emergencias Villa El Salvador -HEVES-, 2020).	
63	Actividad de relajación con la técnica de Jacobson	https://www.youtube.com/watch?v=vAaRM_wV5W8&t=675s (Litchi, 2021).	
63	La arteterapia	https://www.youtube.com/watch?v=fmWb3jlb22s (Tu salud guía, 2021).	

Referencias

Agencia Nacional de Investigación y Desarrollo del Gobierno de Chile. (30 de junio de 2021). Manejo de Crisis de Salud Mental [Video]. YouTube, Chile. Recuperado el 30 de marzo de 2023, de https://www.youtube.com/watch?v=_CSTx4Nr_ps

Álvarez, B. (13 de enero de 2022). trecebits.com. Obtenido de <https://www.trecebits.com/pasamos-un-tercio-del-tiempo-despiertos-mirando-el-movil/>

Club de Vida. (10 de febrero de 2019). 10 maneras efectivas de vencer el estrés laboral [Video]. YouTube. Recuperado el 10 de marzo de 2023, de https://www.youtube.com/watch?v=f3B_C5GVD38&t=456s

Corbin, J. A. (3 de septiembre de 2015). psicologiaymente.com. Obtenido de <https://psicologiaymente.com/clinica/nomofobia-adiccion-telefono-movil>

Cortés Montenegro, P., & Figueroa Cabello, R. (s/f). Manual ABCDE para la aplicación de primeros auxilios psicológicos. Santiago de Chile: Pontificia Universidad Católica de Chile.

Deutsche Gesellschaft für Internationale Zusammenarbeit (GIZ) GmbH. (2020). Apoyo emocional desde la escuela: herramientas básicas. San Salvador: s/e.

Fundación Murales RACCS. (s/f). Manual de Aplicación de Primeros Auxilios Emocionales. Managua: s/e.

Hospital de Emergencias Villa El Salvador -HEVES-. (3 de julio de 2020). Aprende a aplicar los auxilios psicológicos ante una crisis. [Video]. YouTube, Perú. Recuperado el 13 de marzo de 2023, de https://www.youtube.com/watch?v=VV_PVfF-2cM

Jennifer Miller Consulting L. L. C. (s/d de abril de 2015). Mi plan de seguridad emocional. Obtenido de Confident Parents Confident Kids.org: <https://confidentparentsconfidentkids.org/wp-content/uploads/2021/01/WEEK-2-ESP-EMOTIONAL-SAFETY-PLAN.pdf>

Litchi, G. (20 de mayo de 2021). Relajación progresiva de Jacobson [Video]. YouTube. Recuperado el 14 de marzo de 2024, de https://www.youtube.com/watch?v=vAaRM_wV5W8&t=675s

Organización de Estados Iberoamericanos (OEI). (8 de mayo de 2017). Círculos de conversación [Video]. YouTube. Recuperado el 15 de marzo de 2023, de <https://www.youtube.com/watch?v=YC352JrWxUM>

Organización Mundial de la Salud. (17 de junio de 2022). who.int. Obtenido de [www.who.int: https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/mental-health-strengthening-our-response](https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/mental-health-strengthening-our-response)

Organización Mundial de la Salud. (24 de marzo de 2023). who.int. Obtenido de <https://www.who.int/es/>

Prado, M. (1 de Mayo de 2013). El contagio de las emociones [Video]. YouTube. Recuperado el 8 de marzo de 2023, de <https://www.youtube.com/watch?v=60e9VfLZ5os&t=401s>

Profe Teatro. (24 de Septiembre de 2021). Emociones y sentimientos [Video]. YouTube. Recuperado el 7 de 03 de 2023, de <https://www.youtube.com/watch?v=gUwsySYtweA>

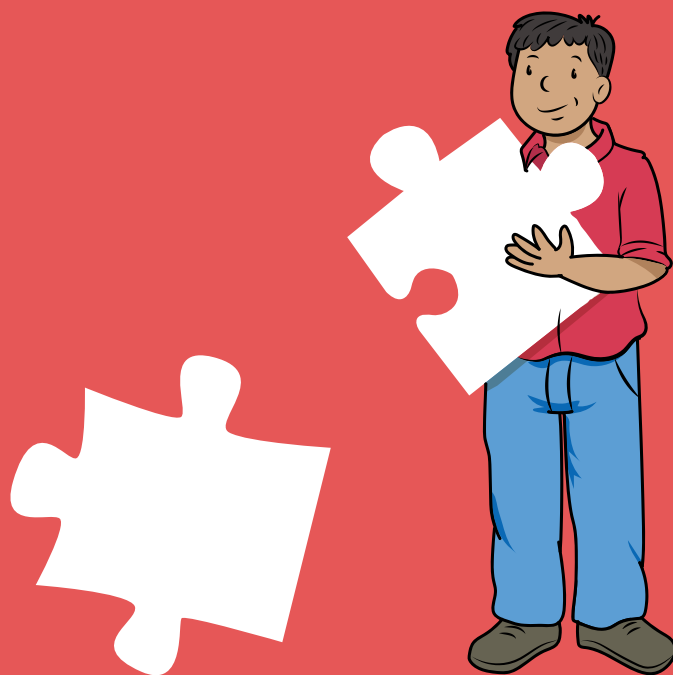
Soler, A. (24 de septiembre de 2018). Cómo cambian tu cerebro los móviles y las redes sociales [Video]. YouTube. Recuperado el 12 de marzo de 2023, de <https://www.youtube.com/watch?v=6skiHeHpwro>

TECTVOFicial. (18 de agosto de 2022). Apps para cuidar tu salud mental. YouTube. Recuperado el 12 de marzo de 2023, de https://www.youtube.com/watch?v=H_ST1xc-HpE

Tu salud guía. (27 de febrero de 2021). Práctica de arte terapia [Video]. YouTube. Obtenido de <https://www.youtube.com/watch?v=fmWb3jlb22s>

U.S. Department of Health & Human Services. (15 de septiembre de 2020). MentalHealth.gov. Obtenido de <https://espanol.mentalhealth.gov/basicos/mitos-hechos>

UNAM Global. (3 de Mayo de 2022). Trabajemos en la tolerancia a la frustración [Video]. YouTube, México. Recuperado el 10 de marzo de 2023, de <https://www.youtube.com/watch?v=Fnw2tW3uWs4&t=105s>



GUÍA PARA EL DOCENTE

Bloque temático 2

Guatemala, 2024.