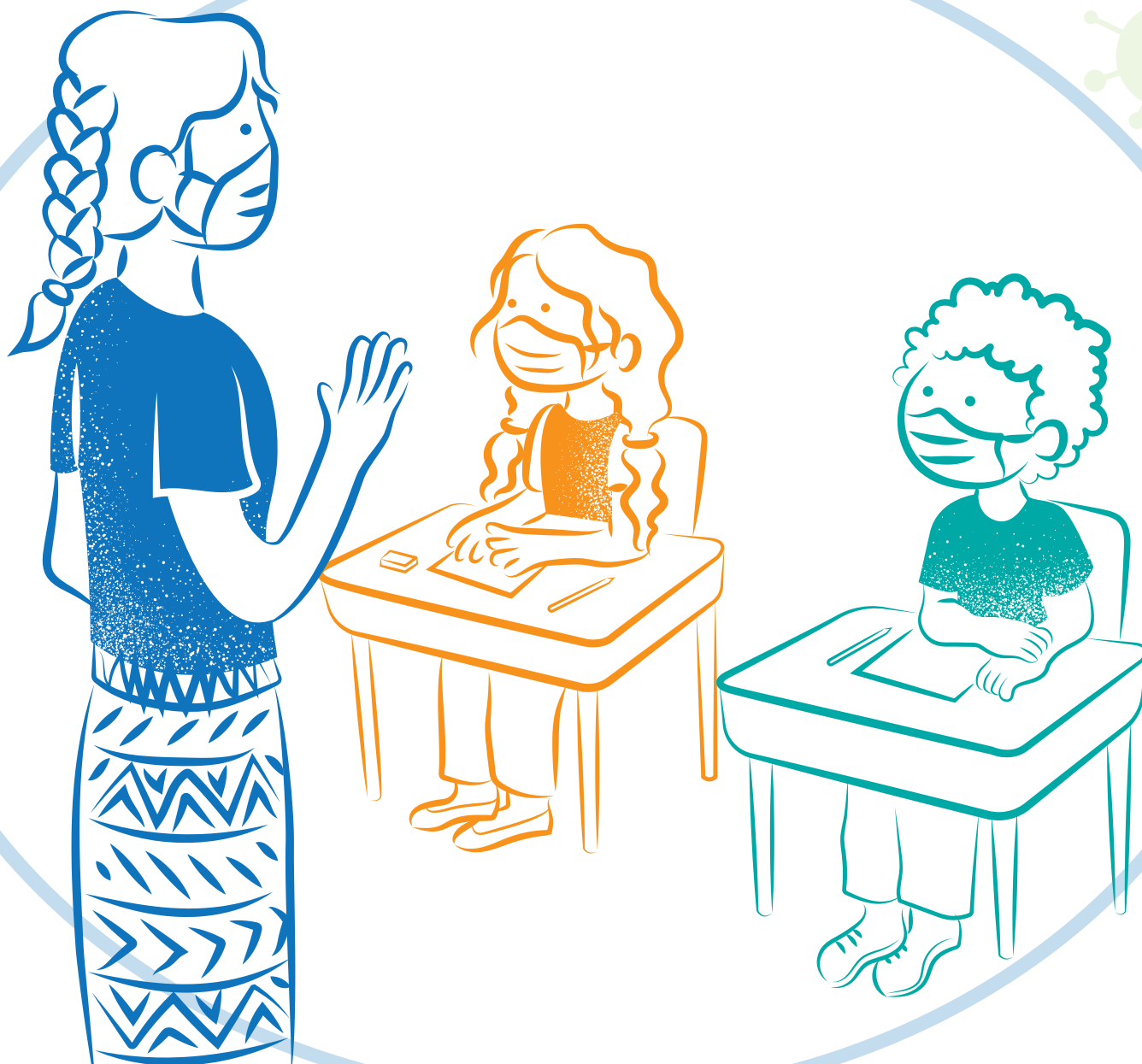


PROTOCOLO DE APOYO EMOCIONAL Y RESILIENCIA PARA EL REGRESO A CLASES





**PROTOCOLO
DE APOYO EMOCIONAL
Y RESILIENCIA
PARA EL REGRESO
A CLASES**

Claudia Ruíz Casasola de Estrada
Ministra de Educación

Zaida Lorena Aragón Ayala de Argueta
Viceministra Técnica de Educación

Erick Fernando Mazariegos Salas
Viceministro Administrativo de Educación

María del Rosario Balcarcel Minchez
Viceministra de Educación Extraescolar y Alternativa

Equipo técnico

Lcda. Irma Leticia Sicán Gaitán, Dirección General de Currículo **-DIGECUR-**

Lcda. Mónica Paola Sánchez Mejía, Dirección de Educación Especial **-DIGEESP-**

Lcda. Guadalupe Sagastume Moscoso, Dirección de Fortalecimiento a la Comunidad Educativa **-DIGEFOCE-**

Lcda. Cessia Analí Collado Morales, Dirección de Desarrollo y Fortalecimiento Institucional **-DIDEFI-**

Revisión

Dr. Carlos Mendoza (Epidemiólogo nacional), **FHI360/MCC**

Dr. Antonio Quispe (Epidemiólogo internacional), **FHI360/MCC**

Lcda. Annelisse Lainfiesta Soto, **DIGEACE**

Lcda. Vilma Lorena León de Hernández, **DIGEESP**

Lcda. María Teresa Marroquín Yurrita, **DIGEDUCA**

Lcda. Luisa Fernanda Müller Durán, **DIGEDUCA**

Mediación:

Lic. Erwin Salazar De León, FHI360

Diseño e ilustración:

Lcda. Elizabeth Pamela Paredes

Guatemala, enero del 2021.

Agradecimientos

Al personal docente y directivo por su valiosa participación durante el proceso de revisión y validación de este protocolo.

Nivel de Educación Preprimaria	
Alta Verapaz	María Elena Palma Molina
Baja Verapaz	Katy Viviana Sis López
Chimaltenango	Rosa María Roca Gálvez
Chiquimula	Sandy Lorena Pinituj Zamora
El Progreso	Esmeralda Marroquín
Escuintla	Zulma Jesenia Portillo Castillo
Guatemala	Rosa Alva Carrera Véliz
Huehuetenango	Evelin Eunice Ortiz Vásquez
Izabal	Jennifer Daphne Rivas Arriaga de Chávez
Jalapa	Elba Carolina Cámbara Polanco
Jutiapa	Glenda Lizeth Arana Beltrán
Petén	Crucita Catalina Vásquez Herrera
Quetzaltenango	Andrea Zuely Barreno Aguilar
Quiché	Juan Ernesto Soc Lux
Sacatepéquez	Nitza Zorayda Monzón Reyes
San Marcos	Julio Alberto Félix Coronado
Santa Rosa	Alida Xiomara García Corleto
Sololá	Julio Isaías Ramos Damián
Suchitepéquez	Mónica Guisela Hernández Mérida
Totonicapán	Esly Carina Barreno Aguilar
Zacapa	Nancy Azucena Sincuir Escalante
Nivel de Educación Primaria	
Alta Verapaz	Nidya Lissette García Tziboy
Baja Verapaz	Erick Filogonio Rodas De León
Chimaltenango	Olinda Amarilis Cárdenas Meléndez
Chiquimula	Yuceli Hemeli Chomá Muñoz de López
El Progreso	Ingrid Sofía Marroquín Archila
Escuintla	Mildred Azucena Pacheco Galindo
Guatemala	Candelaria Leticia Guevara
Huehuetenango	Julio Roberto Chanchavac Cuyuch
Izabal	Marlin Judith Estrada Eguízabal
Jalapa	Merlon Josué Estrada Cruz
Jutiapa	Ludwin Leonel Flores Godoy
Petén	Nidia Anabella Aldana Pineda

Quetzaltenango	Manuel Alberto Cifuentes Rivera
Quiché	Paulino Tipaz Velásquez
Sacatepéquez	Miriam Lucrecia Juárez Luis
San Marcos	Celestino Teodoro Juárez
Santa Rosa	Enma Rubí García Corleto
Sololá	Diego Alexander López Reanda
Suchitepéquez	Blanca Estela Alvarado Ruíz
Totonicapán	Wilmer Sebastián Mendoza Guzmán
Zacapa	María Renata Triguera Ortiz de Vargas
Zacapa	María Luisa Ortíz Ventura
Nivel de Educación Media	
Alta Verapaz	Axel Oswaldo Buechsel Villavicencio
Baja Verapaz	Joaquín Osorio Cortez
Chimaltenango	Luis Héctor Gómez Méndez
Chiquimula	Marcelo Alejandro Cetino García
El Progreso	Juan Manuel Mejía García
Escuintla	Francisco Bernabé Chigüichón Mus
Guatemala	José Alfredo Peralta Chitón
Huehuetenango	Migdalia Azucena Cifuentes García
Izabal	Adolfo Benedicto García Ovando
Jalapa	Dimas Oseas Pérez Méndez
Jutiapa	Edgar Leonel Vásquez González
Petén	Arbenz Rubén Díaz Velásquez
Quetzaltenango	Norma Elizabeth Orozco De León
Quiché	Cruz Eduardo Lux Coxaj
Sacatepéquez	Carlos Sitamul
San Marcos	Janeth Julissa López Morales
Santa Rosa	Alexander Natividad Pablo Monterroso
Sololá	Jorge Luis Cabrera Rodríguez
Suchitepéquez	Mynor Efraín Sandoval Ramírez
Totonicapán	Jesús Giovanni Cuá
Zacapa	Raúl Giovanni López Gutiérrez

Agradecemos a los directores y docentes de centros educativos privados que colaboraron con la validación del protocolo.

CONTENIDO

I. Estructura del protocolo.....	11
II. Previo al retorno.....	13
Estrategia de comunicación interna y asertiva.....	14
Comunicación interna previo al retorno.....	17
III. Durante el retorno a clases presenciales.....	19
1. Comunicación interna en el retorno	20
2. Generación de espacios de diálogo	21
Actividad 1: Modelaje.....	21
Actividad 2: Saludo interactivo	21
3. Diagnóstico	22
4. Autocuidado docente.....	22
Actividad 1: Bienestar personal.....	22
Actividad 2: Reuniones periódicas.....	23
Actividad 3: Reflexión personal.....	23
Actividad 4: Acompañamiento	23
Actividad 5: Relaciones interpersonales sanas	23
5. El docente orientador y ejemplo	23
6. Consideraciones generales en el aula.....	24
7. Desarrollo de la resiliencia.....	25
IV. Temas relacionados con la salud mental.....	27
1. Ansiedad y estrés	28
Actividad 1: Ejercicios de meditación	29
Actividad 2: Expresión artística.....	29
Actividad 3: Ejercicios de relajación.....	29
Actividad 4: Ejercicios de expresión emocional.....	30
Actividad 5: La flor más bonita de mi jardín	30
Actividad 6: Boletín de buenas noticias.....	30
Actividad 7: Escuchar música de relajación	30
Actividad 8: Afuera y adentro de mi control.....	30
Actividad 9: Registro de gratitud.....	31
2. Manejo de duelo.....	32
Fases del duelo	32
Actividades sugeridas para superar el duelo.....	33
Actividad 1: Expresión y narrativa	33
Actividad 2: Semáforo de sentimientos.....	34
Actividad 3: Estudio de casos.....	34
Actividad 4: Gráfica de emociones	34
Actividad 5: Gráficas para trabajar con niños de 5 a 10 años.....	34
Actividad 6: Gráfica para niños y adolescentes de más de 10 años.....	35
V. Casos para referir a un profesional	36
Anexos.....	38
Anexo I. Instrumento para el director del centro educativo	39
Anexo II. Diagnóstico individual para estudiantes de preprimaria y primaria.....	42
Anexo III. Diagnóstico individual para estudiantes del nivel medio.....	44
Anexo IV. Solución de casos.....	46
Anexo V. Estigma asociado al COVID-19.....	48
Referencias.....	50

PROTOCOLO DE APOYO EMOCIONAL Y RESILIENCIA PARA EL REGRESO A CLASES

Presentación

El Ministerio de Educación, como respuesta ante de la aparición y desarrollo de la pandemia COVID-19, activó el *Sistema de Gobernanza en la Gestión de Riesgo y Desastres para la Seguridad Escolar*, creado mediante el Acuerdo Ministerial 247-2014, de fecha 23 de enero de 2014, y desarrolló el *Plan Integral para la prevención, respuesta y recuperación ante el COVID-19*.

Uno de los objetivos específicos del Plan es establecer la importancia del autocuidado y la resiliencia en la comunidad educativa, como medida de protección ante la pandemia.

El presente protocolo tiene como propósito fundamental ofrecer orientaciones a directores, docentes, personal del Ministerio de Educación (Mineduc) y en general a la comunidad educativa, para la implementación de estrategias de tipo socioemocional para el fortalecimiento y apoyo a docentes y estudiantes, respecto a la situación de emergencia que se está viviendo.

Para ello se ha desarrollado, con la colaboración de un grupo de especialistas, el *Protocolo de apoyo emocional y resiliencia para el regreso a clases*, que aporta estrategias prácticas de expresión y manejo de emociones para docentes y estudiantes, como medio de atención en crisis para el regreso a clases.

Asimismo, el documento facilita herramientas para que el docente sea un agente activo de resiliencia para los estudiantes, por medio del modelaje y la construcción de su propia salud emocional. Desarrollan actividades que promueven el manejo de emociones tanto para aplicar de forma presencial como a distancia.

Con esto, se espera incentivar el involucramiento de la comunidad educativa en el desarrollo emocional de los estudiantes y sus familias.

Se incluyen acciones que pueden implementarse para apoyar a la comunidad educativa, como parte de las estrategias de apoyo emocional y resiliencia, en el retorno a clases, considerando que esta emergencia ha afectado diferentes aspectos de la vida, especialmente de los más vulnerables, como los niños, las niñas y los adolescentes, afectados por el confinamiento, hacinamiento o ambiente familiar hostil.

El apoyo emocional busca calmar y promover la confianza de quienes se encuentran afectados por una crisis. Por lo tanto, se evidencia la necesidad e importancia de atender y trabajar el desarrollo de la inteligencia emocional.

No es necesario ser psicólogos, orientadores ni terapeutas para apoyar emocionalmente a las personas que nos rodean. La disposición de escuchar con atención, sin prejuicios y situarse con actitud abierta es un paso importante para el apoyo emocional.

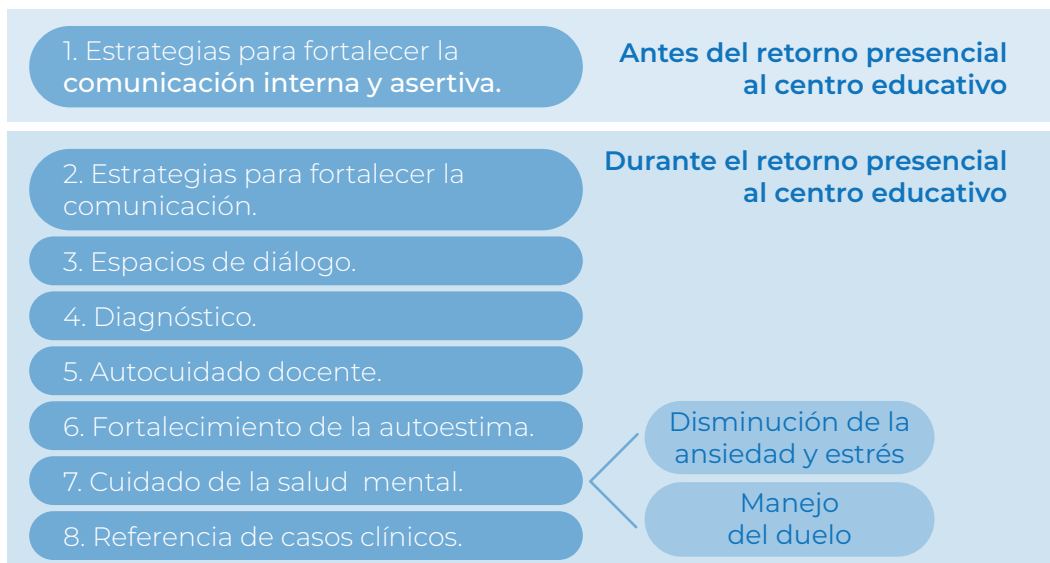


I. ESTRUCTURA DEL PROTOCOLO

ESTRUCTURA DEL PROTOCOLO

La salud mental y emocional de toda la comunidad educativa requiere de una atención especial y adecuada, para que el retorno a clases no sea una experiencia difícil o estresante para los docentes y los estudiantes. Para minimizar esta situación se sugiere una serie de estrategias pertinentes para los distintos niveles educativos.

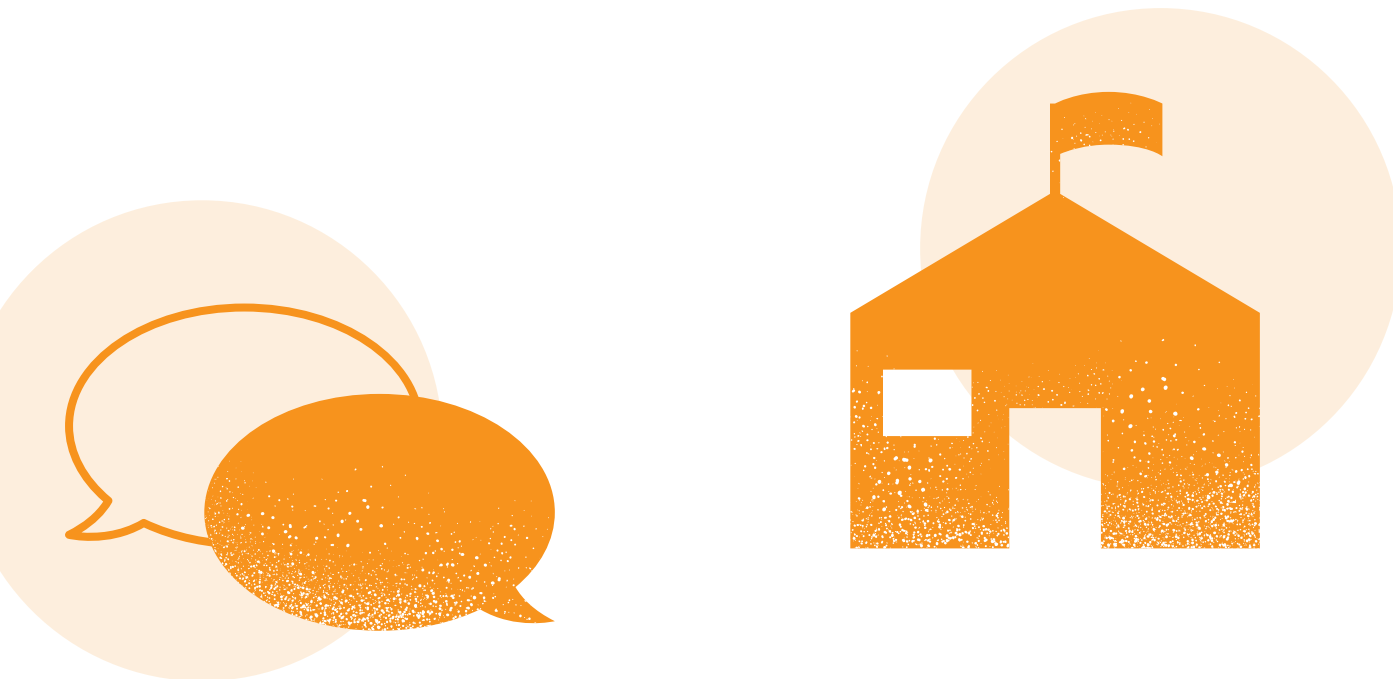
Estas estrategias están organizadas en acciones para antes y durante el proceso de retorno, así como actividades específicas para abordar los siguientes aspectos esenciales:



El protocolo es una guía práctica para la implementación de acciones en el fortalecimiento de la resiliencia de los docentes y estudiantes durante este proceso y especialmente al retorno a clases, con enfoque inclusivo, pertinencia cultural y lingüística.

Se sugiere la lectura y anotación de las actividades que consideran que pueden ser de mucha ayuda según el contexto en el que realiza el trabajo educativo, el nivel educativo y el grado con el que se desenvuelve. Así como para la realización de actividades de apoyo con los docentes y personal del centro educativo.

El protocolo incluye también conceptos clave que permitirá a los lectores, comprender adecuadamente lo que se les pide y cómo las acciones indicadas se relacionan con el autocuidado emocional. Además, permiten contar con un referente común para conseguir una interpretación inequívoca.



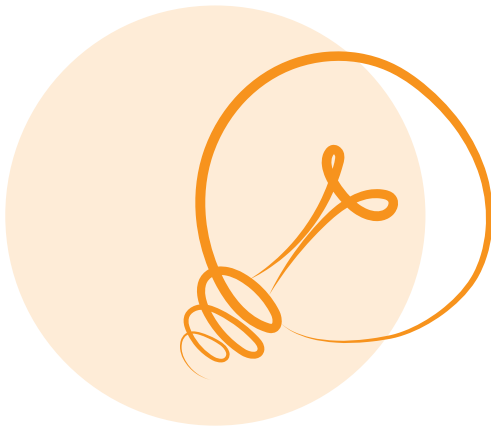
II. PREVIO AL RETORNO

PREVIO AL RETORNO

Las acciones de antes al retorno a clases presenciales están a cargo del director y el equipo docente de cada centro educativo y parte de su labor es hacer llegar a la **comunidad educativa** los mensajes con contenidos socioemocionales que se dirigen a los estudiantes, así como a sus familias.

Para ello utilizarán los medios de comunicación a su alcance incluyendo afiches y otras comunicaciones escritas que se coloquen en lugares estratégicos de la comunidad, así como por otros medios de comunicación.

Estrategia de comunicación interna y asertiva



Concepto clave:

La comunicación asertiva es una habilidad social que consiste en emitir mensajes claros y directos, en el momento oportuno y de forma adecuada a través de la empatía. Es dar y recibir mensajes, captar las señales emocionales y sintonizar con su mensaje, es saber escuchar, buscar la comprensión mutua y compartir la información de la que se dispone, además fomenta la comunicación sincera (Vivas *et al.*, 2007).

La **comunicación asertiva** es una herramienta muy importante en la atención psicosocial en respuesta a situaciones de emergencia, ante desastres naturales o sociales que la humanidad puede afrontar.

Un ejemplo de ello es la actual pandemia COVID-19, en que la humanidad se encuentra afectada, tanto en su salud física como mental, no solo por el contagio de la enfermedad, sino por el largo período de confinamiento, la incertidumbre que produce no saber cuándo finalizará, como también por las posibles pérdidas humanas, económicas, laborales y los cambios que se darán en la cultura y la forma de relación social, por lo que se puede producir ansiedad, depresión y estrés, o bien puede ser un detonante a otras enfermedades mentales.

Para fortalecer la salud mental de los diferentes actores de la comunidad educativa, la comunicación asertiva es un eje principal en todas las acciones de la atención psicosocial antes, durante y después del retorno a los centros educativos. Es fundamental expresar las emociones por lo que es necesario saber comunicar lo que la comunidad siente.

La comunicación se realiza en dos dimensiones: la primera para comunicar lineamientos claros, concisos y que oportunamente **aseguren la confianza de todos los involucrados y la segunda, la promoción del proceso de retorno a clases.**

Primera dimensión: asegurar que toda la información que se brinde a la comunidad educativa utilice lenguaje positivo y fomente la resiliencia, es decir, el potencial con el cual cuentan las personas para salir ante una crisis.

Segunda dimensión: la comunicación asertiva durante la emergencia COVID-19 debe promover lo siguiente:

- Buscar a personas de confianza o capacitadas para hablar de lo que está pasando con nuestras emociones y pensamientos.
- Comunicar lo mejor posible las molestias emocionales tales como: miedo, tristeza, enojo, nerviosismo, deseo de llorar, ansiedad, entre otros.
- Aceptar que las molestias emocionales que se están experimentando debido a la emergencia son respuestas naturales del ser humano ante cualquier situación crítica, si se aprende a manejar adecuadamente causará menos daño no solo a sí mismo, sino a las personas más cercanas.
- Buscar la información solamente de fuentes confiables e institucionalmente respaldadas.

Actividades sugeridas

A continuación, se sugieren algunas de las actividades que pueden desarrollarse. Los directores y los equipos docentes pueden adecuar estas actividades para hacerlas más pertinentes sin perder la idea central de cada una buscando promover ambientes de cordialidad y respeto.

Actividades para comunicar a la comunidad educativa

El director y el equipo docente de cada centro educativo se organizarán para hacer llegar a la comunidad educativa la información y los mensajes necesarios para preparar y facilitar el retorno a clases presenciales.

Medios de comunicación a utilizar con la comunidad educativa:

Se utilizarán todos los que estén al alcance. Como mínimo deben considerarse los siguientes:

- a) Cartas dirigidas a las madres y los padres de familia (a entregarse durante la entrega de la alimentación escolar u otra ocasión de concurrencia de madres y padres de familia al centro educativo)
- b) Mensajes de texto y chats
- c) Colocación de afiches en la escuela y en lugar de mayor concurrencia
- d) Mensajes por medios radiales y televisivos sin costo

Y todos los que estén al alcance.

Sobre los mensajes a comunicar

Los mensajes que se envíen deben estar dirigidos a cada uno de los grupos objetivo y seguir las características que se indican a continuación:



Características:

- a) Ser mensajes objetivos, que no generen expectativas falsas o confusión.
- b) Dar relevancia a la necesidad de regresar a la escuela para alcanzar el mayor aprendizaje posible. Hay que destacar la importancia del aprendizaje.
- c) Comunicar las medidas que se han tomado y se tomarán para proteger la salud.
- d) Animar a las personas a protegerse siempre y a recuperar las actividades necesarias como la educación en la escuela.
- e) Enviar mensajes entusiastas hacia el futuro si se retoman las clases presenciales en forma ordenada.
- f) Considerar las características culturales de la población y el uso de los diferentes idiomas nacionales.



Mensajes para estudiantes:

1. Es necesario retomar poco a poco las clases presenciales, para ello la escuela se está preparando y estará lista cuando llegue el momento.
2. La escuela ha tomado acciones para que se pueda estudiar y proteger la salud.
3. Es importante seguir las indicaciones del director y los maestros. Ellos se han preparado para el retorno a la escuela y saben cómo proteger la salud.
4. Cuando tengan dudas, preocupaciones o temores, deben buscar la ayuda de sus maestros.

Mensajes para madres, padres de familia y la comunidad en general:

1. El Ministerio de Educación y el equipo de maestros de la escuela han tomado las medidas para proteger la salud de los estudiantes.
2. El regreso a las clases será ordenado y cuidadoso. Se cuenta con protocolos aprobados por las autoridades del Ministerio de Salud Pública y Asistencia Social.
3. En la escuela se contará con los insumos necesarios para proteger la salud.
4. Deben recomendar a los estudiantes que mantengan las medidas de prevención durante las clases, así como durante el ingreso, el recreo y la salida de la escuela.
5. Es importante seguir las indicaciones del director y los maestros. Ellos se han preparado para el retorno a la escuela y saben cómo proteger la salud en la escuela.
6. Es importante que ofrezcan confianza a los estudiantes sobre el retorno a la escuela.
7. Deben reportar al director o a los maestros, cuando en la familia haya algún caso positivo o al menos sospechoso de COVID-19.



8. El regreso a clases presenciales es importante para que los estudiantes logren el mayor aprendizaje.

Apoyo de líderes y lideresas

El director debe buscar el apoyo de las personas que ejercen liderazgo en la comunidad u ocupan posiciones de autoridad local. A estas personas debe explicar las disposiciones que están tomando por parte del Ministerio de Educación y las medidas que ha tomado en la escuela.

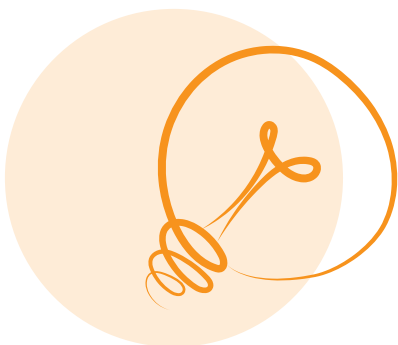
El propósito es contar con el apoyo de líderes y lideresas con credibilidad en la comunidad, para apoyar el retorno ordenado a las clases presenciales y la protección de la salud.

El apoyo de estas personas puede expresarse en los mensajes que se envíen a la comunidad, así como dando a conocer que se ha informado a los liderazgos locales de las medidas y compartida la información de la preparación para el retorno a clases.

Resiliencia

El desarrollo y fomento de la resiliencia es fundamental en situaciones de crisis. Para ello se pueden promover acciones a nivel comunitario que nos permitan reconocer su importancia. Algunas acciones que la promueven son las siguientes:

- Mantenerse activos, reflexivos y sabiendo cómo comportarnos con el entorno.
- Impulsar la cohesión familiar.
- Demostrar afecto, ternura y preocupación por el bienestar de los/as niños/as y de cada uno de los miembros de las familias¹.



Concepto clave:

La **resiliencia** es la capacidad que tenemos los seres humanos y las comunidades para superar las situaciones difíciles o traumáticas. Salir adelante y sobreponerse, con el apoyo de la comunidad y con herramientas internas como la autoestima y la persistencia, para avanzar y volver a una situación de normalidad, con aprendizajes y lecciones aprendidas.

Para implementar las acciones es necesario identificar el medio de comunicación con los docentes y con las familias, con el propósito de conformar una comunidad de apoyo.

Comunicación interna previo al retorno

Elaboración de materiales informativos y de apoyo emocional

Una de las principales estrategias para lograr una comunicación asertiva y un ambiente de confianza previo al retorno a clases es la **elaboración de material escrito y audiovisual** (afiches, trífolios, infografías, spots de radio, videos, segmentos de radio y televisivos, entre otros) sobre temas de inteligencia emocional para comprender las posibles manifestaciones actitudinales de los estudiantes y los padres de familia a consecuencia de la emergencia.

¹ Brik, E. (Octubre de 2020). *Resiliencia en tiempos del Covid 19 desde el Modelo Sistémico*. ITAD Sistémica. <https://itadsistémica.com/resiliencia/resiliencia-covid19-estrategia-afrontamiento/>

Esto con el propósito de promover la comunicación asertiva de sus emociones y necesidades derivadas de la emergencia. Este material será dirigido a la comunidad educativa.



Elaboración de materiales informativos y de apoyo emocional para estudiantes con discapacidad:

Es necesario que esta población se haga visible en las acciones de comunicación, por lo que se presentan algunas recomendaciones que pueden ser de utilidad para los padres de familia:

- Promover el lenguaje a través de la interacción, haciendo preguntas que permitan la construcción de una intención comunicativa².
- Utilizar pictogramas o ilustraciones para que la información sea comprendida.
- Utilizar el juego y actividades lúdicas para dar confianza a los niños o jóvenes.
- Respetar los diferentes ritmos de trabajo y estilos de aprendizaje.
- Considerar la asociación para favorecer el aprendizaje. Recomiende a las familias favorecer en casa la asociación de las tareas con objetos, imágenes, sonidos, pictogramas, composición de cantidades, juegos de selección, de relacionamiento, juegos de mesas, entre otros³.



² Ministerio de Educación de Colombia. (2020). Sector educativo al servicio de la vida: juntos para existir, convivir y aprender. Orientaciones a las familias para apoyar la implementación de la educación y trabajo académico en casa durante la emergencia sanitaria por Covid 19. Mineducación. https://www.mineducacion.gov.co/1759/articles-394577_recurso_4.pdf

³ Ministerio de Educación de Colombia. (2020). Sector educativo al servicio de la vida: juntos para existir, convivir y aprender. Orientaciones a las familias para apoyar la implementación de la educación y trabajo académico en casa durante la emergencia sanitaria por Covid 19. Mineducación. https://www.mineducacion.gov.co/1759/articles-394577_recurso_4.pdf



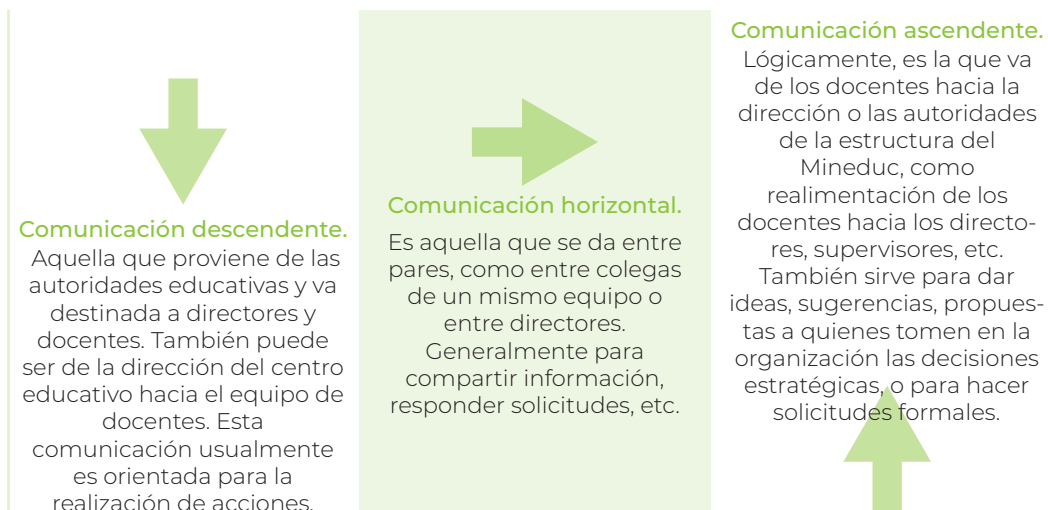
III. DURANTE EL RETORNO A CLASES PRESENCIALES

III.

DURANTE EL RETORNO A CLASES PRESENCIALES

Se habla de comunicación interna para referirse a los canales y mecanismos de información que existen dentro del centro educativo, y cuyo destino es el mismo personal que trabaja en el centro, así como los colaboradores del Mineduc.

La comunicación interna se clasifica de acuerdo con la organización del centro educativo. Así, suele hablarse de:⁴



1. Comunicación interna en el retorno

Promover espacios seguros de diálogo

Los directores y docentes promoverán espacios de diálogo, escucha y reflexión relacionados con emociones y necesidades propias, derivadas de la emergencia COVID-19, además promoverán estos mismos espacios entre los estudiantes.

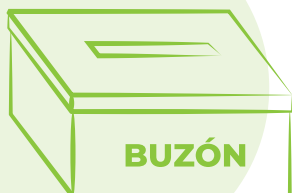
Por ejemplo:

Todos los lunes hay un espacio para el intercambio. Cada semana un docente distinto realiza una introducción, explicando los cambios positivos que ha visto en la última semana, así como las cosas que espera que vayan mejorando.

Apertura de espacios de información y recepción de sugerencias

Utilizar la información escrita y virtual para promover la comunicación asertiva de las emociones y necesidades de forma autosostenible, es decir, que cada centro educativo genere sus propios espacios y adecúe las actividades sugeridas a partir de la información que se le brinde.

Por ejemplo: *reuniones informativas, un buzón de sugerencias o dudas sobre el proceso de regreso a clases, entre otros.*



⁴ Concepto de. (<https://concepto.de/comunicacion-interna/>).

2. Generación de espacios de diálogo

Durante el retorno y previo a presentarse a los salones de clases, es importante que los docentes de centros educativos generen un espacio de diálogo y expresión emocional para procesar lo sucedido, a través de grupos.



Recuerde que en todas las actividades que se lleven a cabo se deben implementar las medidas de aforo y distanciamiento físico vigentes según el tablero de alertas (Acuerdo Ministerial 300-2020 del Ministerio de Salud Pública y Asistencia Social).

El regreso a clases iniciará con la etapa que se llamará «¡Hola de nuevo!», donde se prioriza el abordaje de: medidas de apoyo emocional por medio del autoconocimiento y expresión, resiliencia en estudiantes y docentes por medio de las siguientes actividades:



¿Cómo vivimos la pandemia en mi comunidad?

El primer día de clases (o los primeros dos días, según la cantidad de grupos), deberá realizarse una actividad para que todos puedan contar y expresar cómo se vivió la pandemia y la etapa de cuarentena en casa. Esta actividad tiene tres propósitos:

- Que los niños hablen sobre su vivencia, la que haya sido.
- Que los docentes identifiquen a quienes fueron más afectados.
- Que los docentes ofrezcan información clave para prevenir el contagio.

Actividades para promover el diálogo

Se sugieren las siguientes actividades, las cuales pueden ser adecuadas al contexto local siempre que no se pierda el sentido de las mismas.

Actividad 1: Modelaje

Los docentes promoverán el diálogo a través del modelaje y la generación de espacios positivos y seguros emocionalmente que motiven al intercambio de ideas y emociones en los estudiantes.

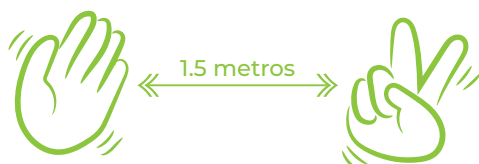
Por ejemplo: Toda la clase, uno por uno, dice cómo se siente, señalando un semáforo de emociones que está en la entrada.

Preguntas sugeridas:

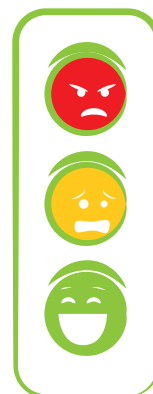
- ¿Cómo me siento hoy? Hoy estoy bien, agradecido por poder estar aquí en el centro educativo.
- ¿Cómo está mi familia? Mi familia está bien, mis padres están trabajando, y todos tienen cuidado para estar sanos.
- ¿Cómo está mi comunidad? Mi comunidad está todavía en peligro, porque algunos no usan mascarillas y algunos están reunidos; esto no me gusta.

Actividad 2: Saludo interactivo

Diseñar un saludo interactivo en la puerta de la clase sin contacto físico, como saludo apache, baile, zapato, entre otros.



Saludos a la distancia





Saludo con los codos
Saludo con los pies



Con mensajes deseo
un buen día

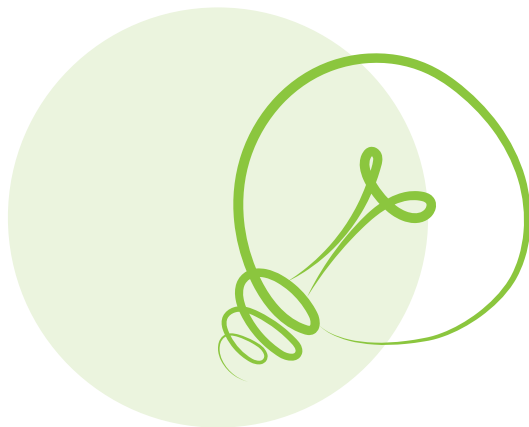
3. Diagnóstico

Los docentes a través de medios escritos realizarán un diagnóstico para conocer el estado emocional en el retorno a clases de niños, niñas y adolescentes, esto con el fin de realizar acciones que fortalezcan la salud mental, ya que la aceptación de las emociones es el primer paso importante en el desarrollo de la inteligencia emocional y contribuye al bienestar integral del ser humano.

- Diagnóstico en estudiantes de preprimaria y primaria (ver anexo II).
- Diagnóstico en estudiantes de básico y diversificado (ver anexo III).

Estos instrumentos están dirigidos a directores y docentes para poder explorar y conocer de manera general la situación emocional del grupo de estudiantes.

4. Autocuidado docente



Concepto clave:

El autocuidado es tomar medidas para cuidar de nosotros mismos y de nuestras necesidades físicas, emocionales, mentales, financieras, ambientales y espirituales.

Comienza con el reconocimiento de que nosotros somos los responsables de nuestro propio bienestar y que se extiende más allá del contexto individual para incluir a todos los que son importantes para nosotros: nuestra familia y nuestra comunidad.

Es cualquier acción que se tome para respaldar nuestra salud mental, física y emocional⁵.

Se sugiere que el director, el Comité escolar de gestión de riesgo y personal docente se organicen para abordar el autocuidado a través de medios digitales y escritos que motiven a desarrollar el bienestar. A continuación, se presentan y describen algunas ideas.

Actividades para promover el autocuidado

Actividad 1: Bienestar personal

Realizar actividades que produzcan bienestar como: leer, hacer ejercicio, reír, descansar, ejercicios de relajación y respiración, entre otros. Establecer metas personales y horarios para cada una de estas actividades, **por ejemplo:**

⁵ Grupo Geard. (2019). ¿Qué es el autocuidado y por qué es importante? <https://grupogeard.com/co/blog/convocatorias/autocuidado-importancia/>

7:30 a 8:00 Ejercicios físico o baile

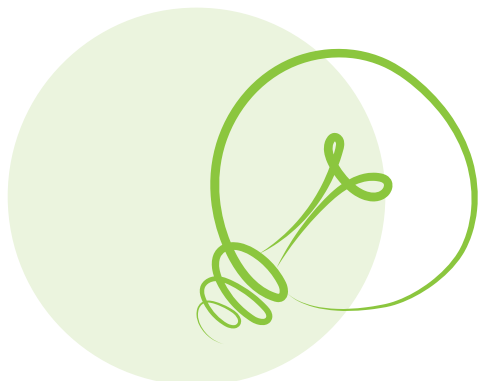
7:30 a 8:00 Lectura

7:30 a 8:00 Relajación y respiración

Adapte las actividades al contexto de los estudiantes

Actividad 2: Reuniones periódicas

Reuniones periódicas, telefónicas, virtuales o presenciales con medidas adecuadas, entre el personal del centro educativo para establecer diálogos asertivos y catárticos. En estas reuniones se pueden definir temas para conversar, de interés de los docentes o también se pueden tener reuniones con tema libre, para que se pueda hablar de distintas temáticas.



Concepto clave:

Se entiende el **método catártico** a la expresión de una emoción presente reprimida o recuerdo pasado reprimido durante el tratamiento, lo que generaría un «desbloqueo» de dicha emoción o recuerdo, pero con un impacto duradero (y le permitiría luego, por ejemplo, entender mejor dicha emoción o evento o incluso hablar ampliamente sobre ello). (Strickland, Bonnie, ed. (2001). Catharsis (en inglés). Gale)

Actividad 3: Reflexión personal

Reflexionar acerca de sus emociones y expresarlas asertivamente. Reflexionar y profundizar sobre las emociones encontrando las causas de las mismas. Avanzar en el proceso de resolver y superar las dificultades y fortalecer pensamientos positivos.

Actividad 4: Acompañamiento

Buscar otro adulto con quien pueda conversar acerca de los temas que le preocupan. No aislarse en sus sentimientos, sino compartirlos con alguien de confianza.

Actividad 5: Relaciones interpersonales sanas

Conservar sus relaciones interpersonales sanas. Buscar acercarse a personas que tengan actitudes positivas y constructivas, no quienes infundan miedo o le provoquen emociones negativas.

5. El docente orientador y ejemplo

Un elemento fundamental en el proceso del retorno a clases es la estabilidad emocional de los docentes, lo que requiere un permanente cuidado y fortalecimiento de la autoestima y acompañamiento cercano.

Por lo que se propone mantener una permanente retroalimentación en la cual se busca socializar con los docentes de cada centro educativo las habilidades que puede utilizar para fortalecer la salud mental de los estudiantes. Algunas de estas habilidades y acciones son:

- Ser paciente.
- Usar un lenguaje positivo.



- Transmitir empatía y seguridad.
- Realizar acciones que quiere ver en los estudiantes (modelaje).
- Abordar la emoción al hacer preguntas: ¿cómo te sientes?, ¿de qué manera puedo apoyarte?
- Dosificar la información respecto a la realidad nacional y comunitaria que se comparte con los estudiantes.
- Incluir dentro de las actividades escolares una actividad física para cada día.
- Considerar la flexibilidad de rutinas cuando los estudiantes estén emocionalmente frágiles (sin caer en el desorden y la no planificación).

Sugerencia de infografía



6. Consideraciones generales en el aula

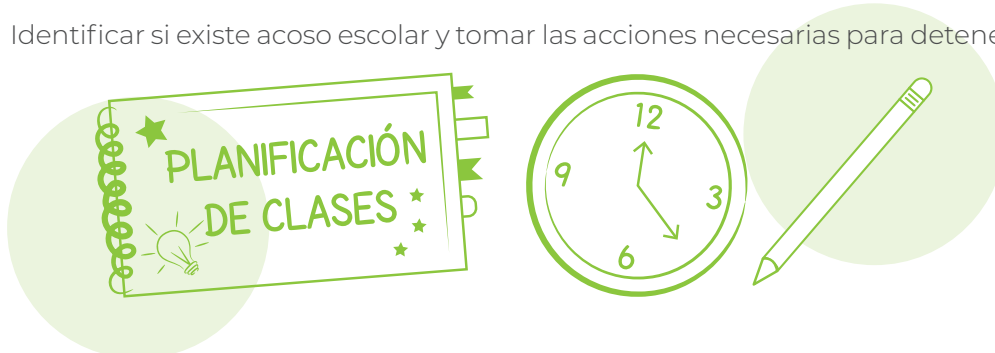
Dosificación y motivación del aprendizaje

Es importante que en clase se dosifiquen las actividades y se incentiven acciones de impacto que contribuyan a la autorrealización de los estudiantes. Cada día en el centro educativo debe ser una motivación hacia el querer regresar a clases, sentir la importancia de estar juntos de nuevo.

Considerar las necesidades educativas especiales

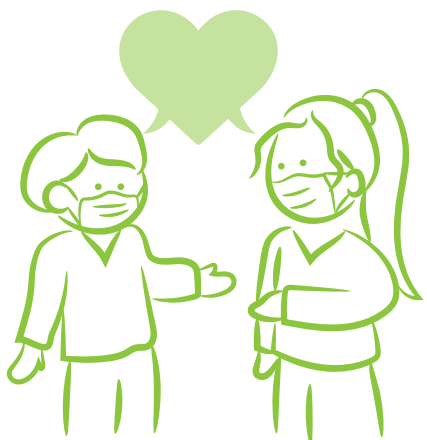
Asimismo, recordar el abordaje de las necesidades educativas especiales asociadas o no a discapacidad de los niños, niñas y adolescentes en la planificación. Algunas sugerencias sencillas son:

- Asignar al estudiante en la primera fila del aula.
- Asegurar el aprendizaje, si es preciso, tomar tiempo adicional.
- Dividir las tareas largas en tramos más pequeños.
- Identificar si existe acoso escolar y tomar las acciones necesarias para detenerlo.



7. Desarrollo de la resiliencia

La Asociación Americana de Psicología (APA) señala que la resiliencia es una capacidad que puede aprenderse. Esto implica conductas, pensamientos y acciones que pueden desarrollarse con el paso del tiempo. Por lo que presenta 10 consejos para el desarrollo de la resiliencia en niños y jóvenes⁶, que pueden ser consideradas en el ambiente educativo:



Establecer relaciones

Enseñar a los niños, niñas y adolescentes cómo hacer amigos y sentir empatía, o sentir el dolor del otro. En la escuela, hay que estar atentos a que ninguno esté aislado. Relacionarse con las personas brinda apoyo social y fortalece la resiliencia.

Ayudar al estudiante haciendo que ayude a otros

Ayudar a otros puede permitir a los estudiantes a superar la sensación de que no pueden hacer nada. Hay que animar a los estudiantes a realizar trabajos voluntarios

apropiados para su edad y considere solicitar la ayuda del estudiante en una tarea que pueda realizar. En la escuela, realice una sesión creativa con los niños buscando maneras de ayudar a los demás.

Mantener una rutina diaria

Respetar una rutina puede ser reconfortante para los estudiantes, en especial para los más pequeños.

Tomar un descanso

Si bien es importante seguir las rutinas, preocuparse a cada instante puede resultar contraproducente. Enséñele al estudiante cómo concentrarse en algo distinto a lo que le preocupa. Dese cuenta de las cosas a las que el niño o adolescente está expuesto y que puedan ser inquietantes; sean noticias, internet o conversaciones que oyen por casualidad y asegúrese de que tomen un descanso de esas cosas que les causan inquietud.

Enseñar a cuidar de sí mismo

Dé un buen ejemplo y enseñe la importancia de darse tiempo para comer como es debido, hacer ejercicios y descansar. Cuidarse e incluso divertirse ayudará al estudiante a mantener el equilibrio y enfrentar mejor los momentos estresantes.

Avanzar hacia sus metas

Enseñe al estudiante a fijarse metas razonables y luego a avanzar dando un solo paso a la vez para lograr alcanzarlas. Avanzar hacia esa meta, incluso con un paso muy pequeño, y recibir elogios por hacerlo hará que el estudiante se concentre en su logro en lugar de fijarse en lo que no logró y puede ayudarle a desarrollar resiliencia para salir adelante ante los desafíos.



⁶ American Psychological Association. (s. f.) *Guía de resiliencia para padres y maestros*. <https://www.apa.org/centrodeapoyo/guia>

En la escuela, divida las tareas grandes en pequeñas metas alcanzables por los niños más pequeños, y para los más grandes, reconozca los logros a medida que avanzan hacia las metas mayores.

Alimentar una autoestima positiva

Apoye al estudiante a recordar cómo ha logrado enfrentar satisfactoriamente dificultades en el pasado y oriéntelo a entender que esos desafíos pasados lo ayudan a desarrollar la fortaleza para manejar desafíos futuros. Motive al estudiante a que aprenda a confiar en sí mismo para resolver los problemas y tomar las decisiones adecuadas. Enseñe al estudiante a tomar la vida con humor y la capacidad de reírse de sí mismo. En la escuela, ayude a los niños a ver cómo los logros individuales contribuyen al bienestar de la clase como un todo.

Mantener las cosas en perspectiva y una actitud positiva

Aunque los estudiantes pueden estar enfrentando sucesos dolorosos, apóyelos a ver la situación en un contexto más amplio y a mantener una visión de largo plazo. Motíuelos a ver que existe un futuro más allá de la situación actual y que el futuro puede ser bueno. Una actitud optimista y positiva le permite darse cuenta de las cosas buenas de la vida y seguir adelante incluso en los momentos más difíciles. En la escuela, utilice la historia para mostrar que la vida sigue después de las adversidades.

Buscar oportunidades para el autodescubrimiento

Los momentos difíciles suelen ser ocasiones en los que los niños aprenden más sobre sí mismos. Ayúdelos a entender que lo que están enfrentando puede enseñarles a descubrir sus capacidades. Considere conversaciones sobre lo que han de enfrentar después de una situación difícil.

Aceptar que el cambio es parte de la vida

Los cambios pueden a menudo ser terribles para los niños y adolescentes. Apóyelo a ver que el cambio forma parte de la vida y que se puede reemplazar con nuevas metas a aquellas que puedan haberse convertido en inalcanzables. En la escuela, señale cómo los estudiantes cambiaron a medida que avanzaban al siguiente grado y analice cómo ese cambio ha tenido un impacto sobre ellos.





IV.

IV. TEMAS RELACIONADOS CON LA SALUD MENTAL

TEMAS RELACIONADOS CON LA SALUD MENTAL

Para el abordaje de estos temas se propone la realización de una serie de ejercicios y actividades para disminuir los posibles efectos a consecuencia de la situación actual.

Estas actividades se dividen en dos áreas:

- Ansiedad y estrés
- Manejo del duelo

Estos dos temas son muy delicados y requieren un abordaje planificado y sistemático.

1. Ansiedad y estrés

Concepto clave:

La **ansiedad** es un sentimiento de miedo, temor e inquietud. Puede hacer que sude, se sienta inquieto, tenso y tenga palpitaciones. Puede ser una reacción normal al estrés. Por ejemplo, puede sentirse ansioso cuando se enfrenta a un problema difícil en el trabajo, antes de tomar un examen o antes de tomar una decisión importante. Si bien la ansiedad puede ayudar a enfrentar una situación, además de darle un impulso de energía o ayudarlo a concentrarse, para las personas con trastornos de ansiedad, el miedo no es temporal y esta puede ser abrumadora⁷.

Identificar la ansiedad

Es importante determinar cuándo un estudiante manifiesta signos de ansiedad, esto con el fin de apoyarle a expresar sus emociones y razones del estado ansioso. Se recomienda ser empático, dar la oportunidad de hablar sin vergüenza, escuchar sus problemas y no recriminar la falta de acción en la resolución de los mismos, ya que culpabilizarlo probablemente hará que se pierda su confianza.

Concepto clave:

La **empatía** es la intención de comprender los sentimientos y emociones, intentando experimentar de forma objetiva y racional lo que siente otro individuo. Es ponerse en los zapatos del otro para comprender lo que está sintiendo o lo que está pasando⁸.

⁷ MedlinePlus. (<https://medlineplus.gov/>).

⁸ Empatía. (28 de septiembre de 2020). *Significados.com*. <https://www.significados.com/empatia/>

Ejercicios sugeridos para disminuir la ansiedad y el estrés

Actividad 1: Ejercicios de meditación

Respirar consciente y atentamente a cada instante. Esta práctica permitirá a los participantes ubicarse en el momento presente y equilibrar emociones.

Actividad 2: Expresión artística

Utilizar la expresión artística como: la música, la danza y la pintura, entre otros. Cada día debe programarse un espacio de expresión artística de distinto tipo.

Las actividades de canto, gritos, uso de tono de voz alto, son consideradas de alto riesgo por lo que deben ser restringidas.



IV.

Actividad 3: Ejercicios de relajación

Realizar pausas activas para los niños, niñas y adolescentes; manteniendo el control del recreo, por medio de estiramientos y ejercicios, como, por ejemplo:



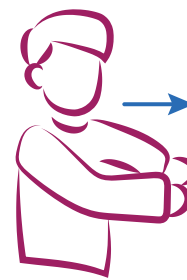
10 segundos
cada lado



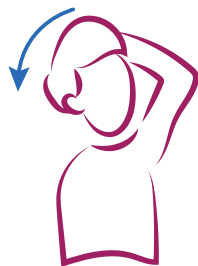
20 s



15 s



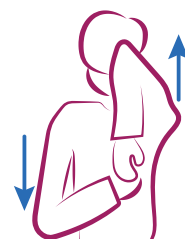
15 s cada lado



5 s



10 s cada lado



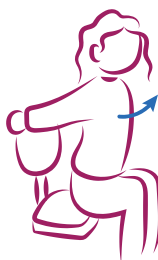
10 s cada lado



15 s cada lado



10 s cada lado



10 s



10 s cada lado



10 s cada lado

Actividad 4: Ejercicios de expresión emocional

Durante el día establecer de 10 a 15 minutos para que los estudiantes puedan expresar sus sentimientos y emociones por medio de juegos, dibujos y otras actividades.

Actividad 5: La flor más bonita de mi jardín

“Los ejercicios de respiración optimizan el desarrollo cerebral de los niños para mejorar su atención y reducir el efecto del estrés”. -Daniel Goleman-

Parte 1: Realizar una flor. Junto con los estudiantes, recorten tiras de papel cartulina u otro tipo de papel de rehúso, las irán doblando para formar gotas, pegando los extremos. Cuando tengan unas 10 gotas hechas, péguenlas formando la flor, uniendo todas las puntas y decoramos con un círculo de cartulina que será el centro de la flor. Una la flor a una paleta de papel. Pueden agregar como toque final algunas hojitas de cartulina verde.

Parte 2: Iniciaremos el ejercicio que consiste en oler la flor haciendo un ejercicio de respiración profunda. El objetivo es ser conscientes de cómo se toma aire por la nariz y se deja salir por la boca, poco a poco. Al principio, los estudiantes lo harán rápidamente, pero poco a poco aprenderán a hacerlo de forma pausada, acompañados del ejemplo del docente. Es importante aprovechar la imaginación del estudiante, cerrando sus ojos, realizando respiraciones profundas, imaginando un campo lleno de flores, el olor de las mismas, entre otros recursos que le apoyen en este ejercicio de respiración.



Actividad 6: Boletín de buenas noticias

Tomar 10 minutos del día de cada semana que asistan los estudiantes, para motivarlos a expresar en palabras positivas y celebrar aquello que para ellos sea significativo, por medio de escribirlo en un cartel o dibujarlo en una hoja y pegarlo en el boletín de buenas noticias.

Actividad 7: Escuchar música de relajación

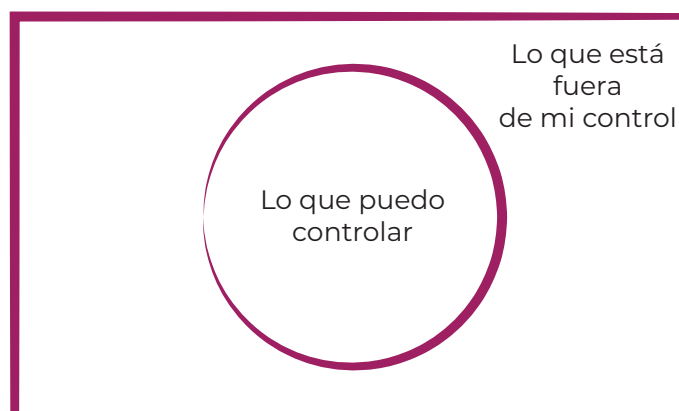
Tomar 10 minutos del día de cada semana que asistan los estudiantes, para escuchar música de relajación, que les ayude a encontrar sus propios sentimientos y emociones, reducir el estrés y bajar la ansiedad. Este espacio puede ser de silencio o puede ser guiado por algunas palabras que les ayuden a respirar bien, tener pensamiento positivo y tratar de relajarse tanto del cuerpo como de la mente.

Actividad 8: Afuera y adentro de mi control

Conversar con los estudiantes sobre situaciones que están dentro y fuera de su control, fomenta comprender lo que no pueden cambiar. Utilice el cuadro que a continuación se presenta en donde se deben identificar en la primera columna situaciones que ellos pueden controlar y en la segunda las que no. También puede colocar los ejemplos que se muestran en la tabla y junto con los estudiantes clasificarlos, escribiendo dentro del círculo las situaciones en las que se puede tener control y fuera de este las que no.

Dentro de mi control	Fuera de mi control
<ul style="list-style-type: none"> • Construyendo resiliencia • Seguir la información y los consejos más recientes • Centrarse en lo que es importante para mí • Mi dieta informativa • Mi rutina • Relajación • Cultivando la conexión • Comiendo bien • Ejercicio • Buscar y ofrecer apoyo • Votación y activismo 	<ul style="list-style-type: none"> • Decisiones de otras personas • La salud de otras personas • Las noticias • Las acciones del Gobierno • Escuelas que abren o cierran • El estado del sistema de salud • El tránsito • El transporte público • El envejecimiento • El tiempo

Fuente: The Wellness Society y Jamma International. (2020). *Libro de Ejercicios para la ansiedad por coronavirus*. (p. 7). <https://thewellnesssociety.org/wp-content/uploads/2020/04/Spanish-Managing-Coronavirus-Anxiety-Workbook.pdf>



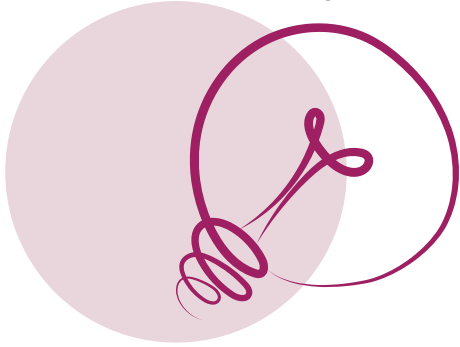
Es importante que los estudiantes comprendan que, aunque existen situaciones que no se pueden controlar, sí es posible controlar la respuesta ante ellas.

Actividad 9: Registro de gratitud

«Estoy agradecido por»: los estudiantes y los docentes consignarán en el registro de gratitud una cosa o situación por la cual agradecen diariamente. En caso lo deseen, lo compartirán con el resto de los compañeros. Pueden registrar sus agradecimientos en hojas para construir un frondoso árbol.



2. Manejo de duelo



Concepto clave:

El **duelo** es el proceso psicológico que se produce tras una pérdida, una ausencia, una muerte o un abandono. Es diferente para cada persona. Se pueden sufrir diferentes síntomas emocionales y físicos como: ansiedad, miedo, culpa, confusión, negación, depresión, tristeza, shock emocional, etc.⁹

Ante la situación actual se presentan diferentes cambios. Dependiendo del efecto que causen en las vidas de los niños, las niñas y los adolescentes, estos pueden ser considerados como pérdidas. Cada pérdida sufre un duelo y su intensidad dependerá de la tipología y de la capacidad de la persona para enfrentarlo. En tal sentido, la edad del estudiante será determinante para entender de qué recursos psicológicos disponen.

Existen varios tipos de pérdidas que producen duelo, tales como:

- La muerte de un familiar.
- Problemas de salud: como, por ejemplo, mutilaciones de partes del cuerpo, pérdidas cognitivas, motoras, baja autoestima, pérdida de valores, ideales, entre otros.
- Materiales: tales como las económicas, laborales de padres de familia, pertenencias, objetos, entre otros.
- Relacionales: divorcio o separación de padres, noviazgos y amigos.
- Ambigua: la pérdida de una mascota, las separaciones no claras, es decir, donde no hay una respuesta en concreto.

El duelo es una reacción natural, esperada y normal de acomodo a la pérdida. Es una experiencia de sufrimiento que abarca cada parte de la persona. La vivencia del duelo es personal, cambiante, dinámica, no tiene una fecha de inicio y de fin.

En los niños, las niñas y los adolescentes es una experiencia nueva, buscan respuestas y consuelo en los adultos. Pueden estar confusos y no saber qué esperar. La principal diferencia con relación al duelo de un adulto es que el niño puede expresar sentimientos intensos y las conductas no son continuas. Generalmente presentan incomodidad que no fácilmente puede ser aliviada con palabras.



Fases del duelo

Según los estudios, la superación del duelo requiere de tiempo y acompañamiento, pasando por varias fases o etapas:

Fase de negación: es un mecanismo de rechazo a la pérdida, intenta ayudar a minimizar los impactos emocionales fuertes, pero esta etapa no puede ser permanente, porque en algún momento chocará con la realidad. Puede ir acompañada de síntomas físicos, como dolores de cabeza, alergias, tensión muscular, entre otros. Los niños, niñas y adolescentes pueden sufrir regresiones a edades más tempranas.

⁹ Díaz, B. (s. f). El duelo. *Júlia Pascual*. <https://www.juliapascual.com/duelo/>

Fase de ira: en esta fase se expresan sentimientos de rabia, enojo, frustración, resentimiento y acusación a la muerte, que es irreversible y no hay soluciones. Estos sentimientos pueden ser proyectados hacia otras personas, hacia sí mismo, hacia Dios o situaciones específicas.

Fase de negociación: las personas fantasean intentando buscar una solución a la pérdida a pesar de conocerse la imposibilidad de que eso suceda. Es común preguntarse ¿Qué habría pasado si...? ¿Y si hubiera hecho esto o lo otro? O pensar en estrategias que habrían evitado el resultado final.

Fase de depresión: es un conjunto de emociones propias, como la tristeza profunda y una sensación de vacío, que son naturales ante la pérdida.

Fase de aceptación: una vez aceptada la pérdida, las personas en duelo aprenden a convivir con su dolor emocional. Con el tiempo recuperan su capacidad de experimentar alegría y bienestar, es decir, hablar, vivir y recordar sin dolor.

Después de identificar en qué fase se encuentran los estudiantes, se realiza un acompañamiento para afrontar las distintas emociones, como el temor, la tristeza, el enojo, la incertidumbre, entre otros.



Fuente: Kübler-Ross, E. & Kessler, D. (2007). *On grief and grieving: finding the meaning of grief through the five stages of loss*. Scribner.

Antes de guiar a los estudiantes, es importante que el docente realice una pausa y reflexione si actualmente atraviesa un duelo no resuelto. Este es justamente el momento oportuno para iniciar o continuar el proceso de resolución al mismo tiempo que el estudiante está en el suyo.

El desafío que impone el duelo es encontrar un nuevo sentido a la vida a partir de una pérdida, dándole a esta última su significado, porque la vida continúa, aunque ya no sea igual que antes.

Actividades sugeridas para superar el duelo

A continuación, se enlistan actividades sugeridas para abordar el duelo en distintas edades:

Actividad 1: Expresión y narrativa

Técnicas narrativas para fomentar la expresión y pensamientos sobre la pérdida para clarificar ideas.

Los estudiantes dependiendo de la edad que presenten pueden realizar varios tipos de escritos, como:

- Una carta de despedida, dependiendo de la pérdida. Por ejemplo: a un ser querido, al dejar una casa, una mascota u otro.
- Llevar un diario donde se permite ordenar las vivencias, indicar los cambios a lo largo del tiempo y expresar emociones por medio de las siguientes interrogantes: ¿cuándo?, ¿dónde?, ¿hacia quién?, ¿qué quiero hacer con...?

Actividad 2: Semáforo de sentimientos



El semáforo, donde los estudiantes identifican cómo se sienten y solicitan ayuda de los adultos responsables, inclusive los estudiantes pueden apoyarse entre sí.

Esta actividad puede realizarse con materiales de reciclaje, utilizando colores como verde, amarillo y rojo. Cada estudiante tendrá un objeto con su nombre escrito, por ejemplo, una piedra, la cual colocará en el círculo del color que identifique su emoción:

- Rojo: enojo, furia, frustración.
- Amarillo: preocupación, ansiedad, temor, miedo.
- Verde: felicidad, calma, paz.

El docente podrá apoyarlos en el momento indicado realizando preguntas como: ¿Estás bien?, ¿qué pasa?, ¿cómo te sientes?, entre otras.

Actividad 3: Estudio de casos

Estudio de casos, en el anexo IV se presentan varios casos para socializar con los estudiantes. El docente deberá leerlos en conjunto y analizarlos para conocer su punto de vista y las acciones que realizaría en cada caso.

Actividad 4: Gráfica de emociones

Esta técnica busca representar por medio de una gráfica los sentimientos que experimenta el estudiante en el retorno al centro educativo. Debe realizarse en dos momentos, al inicio de la implementación del presente protocolo y al finalizar el mismo.

Actividad 5: Gráficas para trabajar con niños de 5 a 10 años

Niños y niñas de 5 a 10 años: deberán colorear con su color favorito la casilla que representa la intensidad con que sienten cada emoción, respondiendo a la siguiente pregunta: ¿Cómo me siento al regresar al centro educativo?

 Mucho						
 Regular						
 Poco						
 Nada						
	 Alegre	 Miedo	 Enojado	 Triste	 Confianza	 Paz

Se sugiere que al terminar la gráfica se trabaje la actividad del diario para procesar las emociones negativas y positivas más altas. Asimismo, es importante permitir un espacio para socializar las emociones identificadas, procurando finalizar la intervención con paz y bienestar.

Actividad 6: Gráfica para niños y adolescentes de más de 10 años

Para niños y niñas a partir de los 11 años hasta adolescentes del ciclo diversificado: identificarán marcando con un punto de color rojo las emociones que experimentan en el centro educativo y las emociones que experimentan en casa con un punto de color azul. Luego unirán todos los puntos rojos trazando una línea y seguidamente todos los puntos azules trazando otra línea.

Esta gráfica permitirá visualizar las diferencias entre el estado de ánimo de los estudiantes en el centro educativo y en su casa, para ver en dónde poder brindar mayor apoyo.

Tablero para graficar las emociones en el centro educativo y en el hogar

Mucho									
Regular									
Poco									
Nada									
	Alegría	Tristeza	Enojo	Soledad	Tranquilidad	Desesperación	Angustia	Culpa	Miedo

Se recomienda marcar con diferentes colores para ejemplificar las diferencias en casa y centro educativo.

Dependiendo de las respuestas de los estudiantes, profundice sobre los sentimientos más relevantes. Se sugiere realizar las actividades del diario, la técnica narrativa y generar espacios en grupos de trabajo para discutirlo entre pares y con el docente.



V. CASOS PARA REFERIR A UN PROFESIONAL

CASOS PARA REFERIR A UN PROFESIONAL

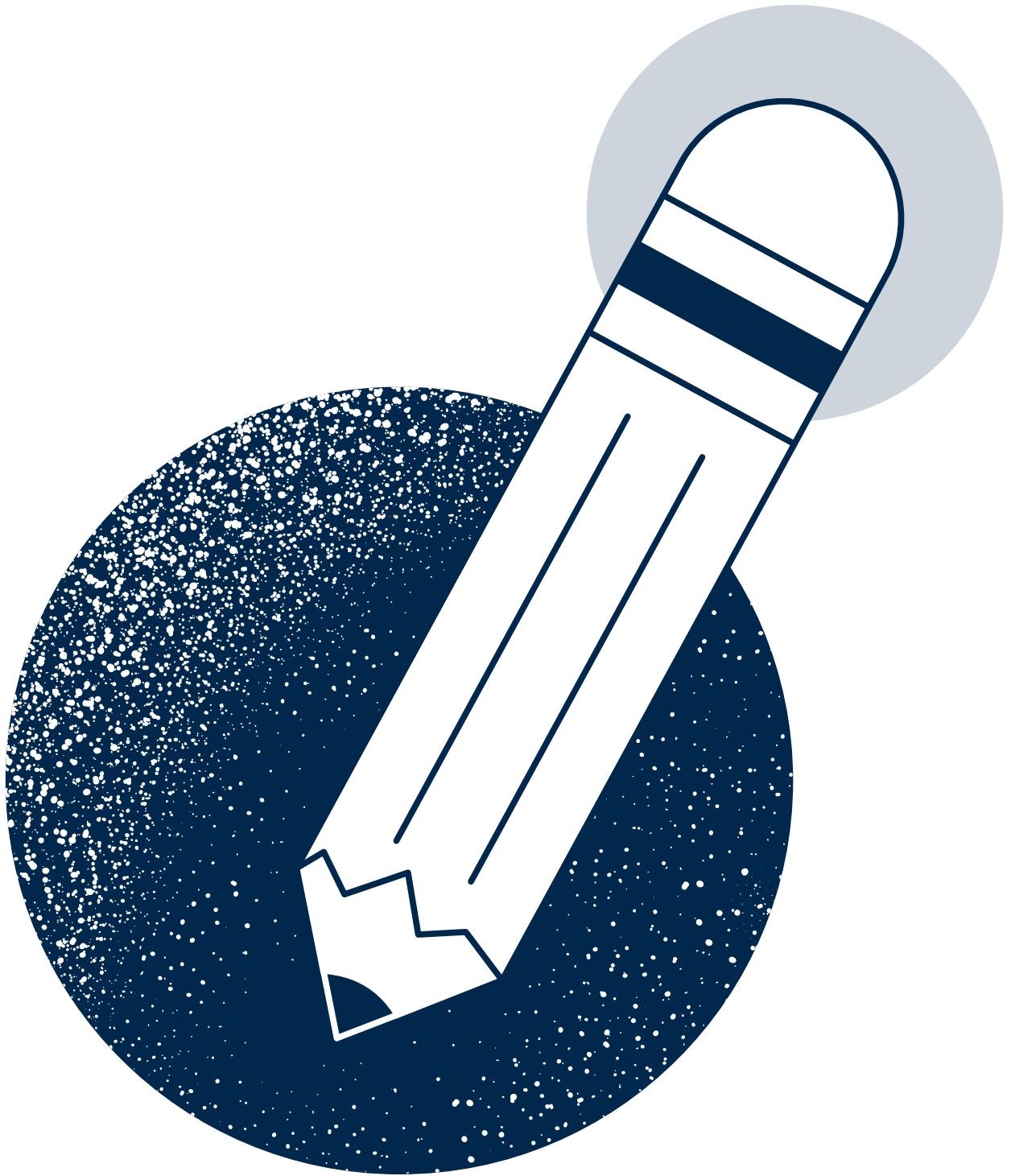
Cuando el sentimiento del estudiante sea con mayor frecuencia y poco manejable, se deberá conversar con los padres de familia o cuidadores y sugerir la referencia del caso a profesionales del sistema de salud o profesionales de la salud mental, quienes están capacitados en la atención psicosocial.

Por medio de la observación directa, los docentes deberán establecer los cambios en la conducta de los estudiantes. Sin embargo, a continuación, se enlistan algunos síntomas y signos a considerar:



V.

Es importante tomar en cuenta que, si algunos estudiantes presentan varios de estos síntomas, deberán anotarse y referirse inicialmente con la dirección del establecimiento o centro educativo, para analizar su viabilidad y necesidad de hacer la referencia con los psicólogos de los Centros de Atención Permanente (CAP) del Ministerio de Salud u otros servicios de apoyo psicológico que existan en la comunidad o municipio.



ANEXOS

Anexo I. Instrumento para el director del centro educativo

PREGUNTAS DE DIAGNÓSTICO PARA EL RETORNO A CLASES

Propósito:

Analizar las necesidades psicológicas y sociales de los estudiantes afectados por la emergencia COVID-19.

Objetivo:

Identificar las posibles problemáticas de la salud mental, con el fin de elegir herramientas para apoyo emocional y la identificación de casos de derivación..

Instrucciones:

A continuación, se presenta una encuesta de diagnóstico para el retorno seguro a clases, enfocada en el centro educativo que usted dirige. Agradecemos completarla por cada grado y nivel que corresponda. Se sugiere completar la misma en conjunto con el docente de grado.

Considere que esta herramienta no representa un diagnóstico psicológico, sino una orientación que permita conocer el estado emocional de los estudiantes, según su observación directa.

Código del centro educativo: _____

Nombre del centro educativo: _____

Marque el nivel y grado que reporta:

Preprimaria	Primaria						Básico		
	1	2	3	4	5	6	1	2	3

Diversificado		
1	2	3

1. ¿Qué acciones han implementado para recibir a los estudiantes?

	Cuenta con un plan de acción en el retorno a clases.		Se han establecido alianzas de intervención con otras instituciones (centro de salud, municipalidad, ONG, otros).
	Cuenta con un protocolo de limpieza en el centro educativo.		Se ha tomado en consideración la atención emocional a estudiantes y personal del centro educativo.
	Se ha establecido comunicación con padres de familia y cuidadores, previo a iniciar las clases.		Otros: _____ (Describa las acciones implementadas)

2. ¿Cuántos estudiantes regresaron? _____
3. De los estudiantes que regresaron a clases, ¿cuántos presentan algún tipo de molestia o afección física o emocional? _____
4. ¿Qué tipo de molestia o afección presentan?

Marque con (x)	Molestias frecuentes
	Llora en exceso durante períodos largos
	Hace rabietas frecuentes y largas
	Es apático e insensible
	Retraído o tímido
	Perdió el interés por los amigos y actividades que solían gustarle
	Dificultad para relacionarse con sus compañeros de escuela
	Comenta la presencia de frecuentes pesadillas y problemas de sueño
	Se nota la pérdida de apetito y de peso
	Tiene miedo a quedarse solo
	Actúa de acuerdo con una edad menor a la que tiene (comportamiento infantil, por ejemplo: se orina, habla como bebé, pide comida a menudo, se chupa el dedo, otros).
	Pérdida del habla o tartamudeo (condición que no tenía antes de la emergencia).
	Presenta sintomatología como: dolores de cabeza frecuentes, dolores de estómago, otros.
	Presenta cambios en el rendimiento escolar y de disciplina, por ejemplo: falta de seguimiento de instrucciones, atención, otros.
	Comportamiento agresivo

5. ¿Cuántos estudiantes no regresaron?
6. ¿Cuáles son las posibles razones por las cuales no regresaron?

Marque con (x)	Motivo
	Cambio de residencia
	Contagiados por COVID-19
	Sintomatología asociada a COVID-19
	Enfermedad física no asociada a COVID-19
	Miedo a ir a la escuela
	Miedo a contagiarse en la escuela
	Miedo a separarse de sus cuidadores
	Miedo o indiferencia de sus cuidadores a enviar al estudiante a clases
	Pesadillas con contenido de pérdida

	Estado de ánimo deprimido
	Comportamiento agresivo
	Desconozco el motivo
	Falleció por COVID-19
	Falleció por otras causas no asociadas a la pandemia

7. Si marcó con (x) cualquiera de los dos últimos motivos, indique si se ha dado seguimiento en el abordaje del duelo en los estudiantes y docentes:

SÍ _____ NO _____ ¿De qué forma? _____

8. ¿Han tenido contacto con organizaciones para intervenir en el apoyo psicosocial de los estudiantes? SÍ _____ NO _____

Si su respuesta es SÍ, indique el tipo de intervención o apoyo:

Anexo II. Diagnóstico individual para estudiantes de preprimaria y primaria

Nombre: _____

Grado: _____

Instrucciones: lee detenidamente las preguntas y circula la emoción con la que te identifiques.

1. ¿Cómo te sientes en la escuela?



Feliz



Triste



Enojado



Apenado



Asustado

¿Por qué te sientes así?

2. ¿Cómo te sientes en la clase?



Feliz



Triste



Enojado



Apenado



Asustado

¿Por qué te sientes así?

3. ¿Cómo te sientes al compartir con tus compañeros y compañeras?



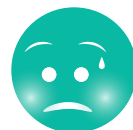
Feliz



Triste



Enojado



Apenado



Asustado

¿Por qué te sientes así?

4. ¿Cómo te sientes en casa con tu familia?



Feliz



Triste



Enojado



Apenado



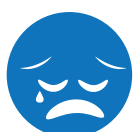
Asustado

¿Por qué te sientes así?

5. ¿Cómo te sientes al hablar de COVID-19?



Feliz



Triste



Enojado



Apenado



Asustado

¿Por qué te sientes así?

Anexo III. Diagnóstico individual para estudiantes del nivel medio

Nombre: _____ Grado: _____

Instrucciones: Elige la respuesta que consideres en cada pregunta, subrayándola. Luego explica el por qué de tu elección.

1. ¿Cómo te hace sentir el haber regresado a clases?

- a. Preocupado
- b. Con temor
- c. Molesto
- d. Alegre
- e. Triste
- f. No sé

¿Por qué?

2. ¿Empezar a relacionarte con tus compañeros te hace sentir?

- a. Inseguro
- b. Preocupado
- c. Feliz
- d. No te sientes como antes
- e. Te gusta estar con ellos
- f. No sé

¿Por qué?

3. ¿Te preocupa algo después de haber vivido el aislamiento por la pandemia?

- a. Sí
- b. No
- c. No sé

¿Por qué?

Responder en caso la pregunta anterior sea afirmativa

4. ¿Qué te provoca más temor cuando estás en el centro educativo?

- a. El estar cerca de mis compañeros
- b. Estar dentro de la clase con todos
- c. La hora del recreo
- d. Ser contagiado
- e. Que las cosas ya no sean como antes

¿Por qué?

5. ¿Te causa algún tipo de ansiedad estar de regreso en la escuela?

- a. A veces
- b. Me pasa más en casa
- c. Solo cuando pienso en algo
- d. No lo creo

¿Por qué?

Anexo IV. Solución de casos

A continuación, se presentan cuatro casos que se sugiere utilizar respectivamente, con el propósito de promover el análisis y la reflexión entre los estudiantes con relación al manejo de emociones en el retorno al centro educativo. Estos casos se pueden trabajar en forma individual o colectiva.

Caso 1

Rodrigo, estudia primer grado de primaria, es un niño alegre, dinámico, le encanta jugar con sus compañeros, pero se le olvida utilizar la mascarilla y lavarse las manos constantemente, aunque su maestra les dice que deben ser cuidadosos para no contaminarse con COVID-19. Ayer lloró porque se negaba a obedecer.

1. ¿Qué crees que sentía Rodrigo cuando le dijeron que debía lavarse las manos y usar la mascarilla?
2. ¿Qué le dirías a Rodrigo para que se sienta mejor?
3. ¿Qué harías si fueras Rodrigo y te llamaran la atención por no obedecer?

Caso 2

Valeria, estudia sexto grado de primaria, durante el confinamiento se infectó con COVID-19, fue hospitalizada por presentar dolor de cabeza, fiebre y problemas respiratorios. Al mismo tiempo tenía miedo, quería a su mamá cerca pero no fue posible, se sentía sola, triste y pensaba que posiblemente no resistiría. Al salir del hospital le dieron un certificado que decía que ya no tenía el virus.

El primer día en la escuela, sus compañeros que se enteraron de que había tenido el virus, no querían acercarse a ella por temor al contagio, además, hablan en secreto y la miran con rechazo. La maestra observó la situación, expresó públicamente que se alegraba porque Valeria estaba con salud y había sido muy valiente ya que la enfermedad fue muy severa no solo con COVID-19 y cómo afectó a personas de casi todo el mundo. También solicitó a Valeria que contara cómo se sentía.

1. ¿Cuáles son las emociones que experimentó Valeria al regreso a la escuela?
2. ¿Por qué crees que los compañeros de Valeria reaccionaron de esa forma?
3. ¿Cómo hubieras reaccionado si Valeria fuera tu compañera de clase?
4. ¿Cómo te hubieras sentido en el lugar de Valeria?

Caso 3

Pedro, estudia tercero básico, al retornar a clases sus compañeros observan que ha cambiado, ya no es el mismo compañero alegre, bromista y colaborador como antes de que suspendieran las clases presenciales en el instituto. Ahora se molesta fácilmente, quiere estar solo y si alguien le pide un favor, no responde amablemente. Un día, la profesora guía se acercó para platicar y él habló acerca de lo que está sucediendo en casa. Cuenta que su papá perdió su trabajo durante la emergencia de la COVID-19, ya no tienen ese recurso económico, su mamá ha recurrido a vender pastelitos, pero aun así no es suficiente, él busca un trabajo de medio tiempo para ayudar y seguir estudiando.

1. ¿Cuáles son las emociones que experimenta Pedro?
2. ¿Consideras que la actitud de Pedro es comprensible o debe ser siempre igual que antes?
Si respondiste «comprensible» explica por qué.
Si respondiste que «debe ser igual» explica por qué.
3. ¿Cuáles son las actitudes observadas en Pedro que le ayudarán a sentirse mejor?
4. ¿Qué harías en caso encontraras a una persona como Pedro para que se sienta mejor?

Caso 4

Jacinta, estudia quinto grado de Bachillerato en Ciencias y Letras, en la semana de regreso al instituto, después del confinamiento por la COVID-19, presentó algunas molestias como dolor en el tórax, garganta, cabeza, dificultad al respirar, deseos de llorar y no comprendía qué le estaba sucediendo en su cuerpo. A la vez, no quiso decirle a nadie porque pensó que se burlarían de ella por considerar que exageraba. Su mejor amiga se dio cuenta de lo sucedido con Jacinta y discretamente le preguntó qué sentía y ella le respondió que nada, que todo estaba bien. Así pasaron varios días, entonces la amiga consideró prudente buscar la ayuda de una profesora.

La profesora prudentemente se acercó a Jacinta y le dijo —observo que tienes algunas molestias, ¿quieres hablar al respecto? —Jacinta respondió —no sé qué me pasa y no sé cómo expresarme—. Por lo que la profesora buscó un lugar seguro y tranquilo para conversar, escucharla con atención para comprender lo que sentía y qué necesitaba.

Durante la conversación, la profesora le ayudó a identificar sus emociones y a expresarlas, además la orientó a realizar ejercicios de relajación (inhalar y exhalar).

1. Identifica las diferentes emociones que presentó Jacinta.
2. ¿Por qué la profesora animó a Jacinta a identificar y hablar de sus emociones?
3. ¿En qué ayudarían los ejercicios de relajación a Jacinta?
4. ¿Qué harías si te encontraras en el caso de Jacinta?

Anexo V. Estigma asociado a COVID-19

El estigma consiste en discriminar a un grupo específico de personas, un lugar o una nación. Está asociado a la falta de conocimiento acerca de cómo se propaga la COVID-19, la necesidad de culpar a alguien, el temor a las enfermedades o a la muerte, y a los chismes que fomentan rumores y crean mitos.

Ninguna persona ni grupo de personas es más propenso a transmitir COVID-19 que otros. Las emergencias de salud pública, como esta pandemia, son momentos estresantes para las personas y las comunidades. El temor y la ansiedad con respecto a una enfermedad pueden dar lugar al estigma social, es decir, creencias y actitudes negativas hacia personas, lugares o cosas.

El estigma también ocurre después de que una persona se haya recuperado de COVID-19 o haya sido dada de alta del área de aislamiento en el hogar o de la cuarentena preventiva.

Algunos grupos de personas pueden ser estigmatizados durante la pandemia de COVID-19, tales como:

- Personas con resultado positivo en la prueba de detección de COVID-19, que se han recuperado de la enfermedad del COVID-19 o han sido dadas de alta del área de cuarentena por la COVID-19.
- Personal de respuesta a emergencias y profesionales de atención médica.
- Otros trabajadores en la primera línea, como empleados de tiendas de comestibles, encargados de entregas y repartos o trabajadores agrícolas y de plantas de procesamiento de alimentos.
- **Personas con discapacidades o trastornos conductuales o del desarrollo** que tengan dificultades para acatar recomendaciones.
- Personas con afecciones subyacentes que causan tos.
- Personas que viven en entornos de concentración de personas (viviendas grupales) o las personas sin hogar.

El estigma nos perjudica a todos ya que genera más temor y resentimiento hacia las personas comunes en vez de poner el foco de atención en la enfermedad que está causando el problema.

Puede, además, hacer que las personas sean más proclives a ocultar los síntomas o enfermedades, evitar buscar atención médica de inmediato e impedir que las personas adopten conductas saludables. Esto significa que hace que sea aún más difícil poder controlar la propagación del virus.

Los grupos estigmatizados también suelen ser discriminados. Esta discriminación puede dar lugar a:

- rechazo o evasión por parte de otras personas;
- negación de atención médica, educación, vivienda o empleo;
- abuso verbal o,
- violencia física.



El estigma puede afectar de manera negativa en la salud física, **mental** y emocional de los grupos estigmatizados y las comunidades en las que viven. Las personas estigmatizadas pueden sufrir aislamiento, depresión, ansiedad o vergüenza pública. Es importante comunicar, detectar y terminar con las conductas estigmatizadas para lograr que todas las comunidades y sus miembros estén

más seguros y saludables. Todos podemos ayudar a detener el estigma relacionado con la COVID-19 al informarnos adecuadamente y compartir la información con otras personas en la comunidad.

Los líderes de la comunidad (docentes) y los funcionarios de salud pública pueden ayudar a prevenir el estigma al:

- Transmitir sus conocimientos de la forma de propagación de la enfermedad, haciendo énfasis en que cualquiera puede contraerla.
- Respetar la privacidad y confidencialidad de la información de quienes buscan atención médica y de quienes puede ser parte de alguna investigación de rastreo de contactos.
- Corregir el lenguaje negativo que puede causar estigma al difundir información precisa acerca de cómo se propaga el virus.
- Usar los diferentes medios de comunicación de primera generación (radio, televisión, impresos) y los de segunda generación (digitales y de telefonía inteligente), para promover la NO estereotipación y estigmatización de grupos de personas que han padecido COVID-19.
- Agradecer y apoyar a los trabajadores de la salud, el personal de respuesta a emergencias y demás personas en puestos importantes que luchan en primera línea contra la COVID-19.

Siglas

CAP	Centros de Atención Permanente
EPP	Equipo de protección personal
MINEDUC	Ministerio de Educación
MSPAS	Ministerio de Salud Pública y Asistencia Social
ONG	Organización no gubernamental
SINAE	Sistema Nacional de Acompañamiento Escolar

Referencias

- American Psychological Association. (s. f.) *Guía de resiliencia para padres y maestros*. <https://www.apa.org/centrodeapoyo/guia>
- Consejos para una comunicación asertiva y afectiva en familia (<https://www.fundacioncadah.org/web/articulo/-consejos-para-una-comunicacion-asertiva-y-afectiva-en-familia.html>)
- Concepto.de. (<https://concepto.de/comunicacion-interna/>).
- Brik, E. (2020). MedlinePlus *¿Qué importancia tiene la Resiliencia hoy?* (<https://itadsistemica.com/resiliencia/resiliencia-covid19-estrategia-afrontamiento/>)
- Díaz, B. (s. f). El duelo. *Júlia Pascual*. <https://www.juliapascual.com/duelo/>
- Empatía. (28 de septiembre de 2020). *Significados.com*. <https://www.significados.com/empatia/>
- Grupo Geard. (2019). *¿Qué es el autocuidado y por qué es importante?* <https://grupoguard.com/co/blog/convocatorias/autocuidado-importancia/>
- Kübler-Ross, E. & Kessler, D. (2007). *On grief and grieving: finding the meaning of grief through the five stages of loss*. Scribner.
- MedlinePlus. (<https://medlineplus.gov/>).
- Menéndez, M. (17 de octubre de 2018). *Dinámicas de comunicación asertiva*. Psicología-Online. <https://www.psicologia-online.com/dinamicas-de-comunicacion-asertiva-4165.html>
- Ministerio de Educación de Colombia. (2020). *Sector educativo al servicio de la vida: juntos para existir, convivir y aprender. Orientaciones a las familias para apoyar la implementación de la educación y trabajo académico en casa durante la emergencia sanitaria por Covid 19*. Mine-ducación. https://www.mineducacion.gov.co/1759/articles-394577_recurso_4.pdf
- Strickland, Bonnie, ed. (2001). *Catharsis* (en inglés). Gale.
- UNICEF México. (<https://www.unicef.org/mexico/>).
- The Wellness Society y Jamma International. (2020). *Libro de Ejercicios para la ansiedad por corona-virus*. (p. 7). <https://thewellnesssociety.org/wp-content/uploads/2020/04/Spanish-Managing-Coronavirus-Anxiety-Workbook.pdf>
- Vivas, M., Gallego, D., y González, B. (2007). *Educación de las emociones*. (2.ª ed.). http://eoepsabi.educa.aragon.es/descargas/H_Recursos/h_3_Educacion_Emocional/h_3.1.Documentos_basicos/10.Educacion_las_emociones.pdf

