



UNIVERSIDAD
NACIONAL
AUTÓNOMA DE
NICARAGUA,
MANAGUA
UNAN-MANAGUA



Técnicas para el Fortalecimiento de Relaciones Sociales ante
la Pandemia

INDICE

Introducción	3
Objetivo General	4
Desarrollo.....	5
MOCHILA EMOCIONAL 1.....	5
MOCHILA EMOCIONAL 2.....	6
MOCHILA EMOCIONAL 3.....	7
MOCHILA EMOCIONAL 4.....	8
MOCHILA EMOCIONAL 5.....	9
MOCHILA EMOCIONAL 6.....	10
MOCHILA EMOCIONAL 7.....	11
MOCHILA EMOCIONAL 8.....	12
MOCHILA EMOCIONAL 9.....	13
MOCHILA EMOCIONAL 10.....	14
MOCHILA EMOCIONAL 11.....	15
MOCHILA EMOCIONAL 12.....	16
MOCHILA EMOCIONAL 13.....	17
MOCHILA EMOCIONAL 14.....	18
MOCHILA EMOCIONAL 15.....	19
MOCHILA EMOCIONAL 16.....	20
MOCHILA EMOCIONAL 17.....	21
MOCHILA EMOCIONAL 18.....	22
MOCHILA EMOCIONAL 19.....	23
MOCHILA EMOCIONAL 20.....	24
MOCHILA EMOCIONAL 21.....	25
MOCHILA EMOCIONAL 22.....	26
MOCHILA EMOCIONAL 23.....	27
MOCHILA EMOCIONAL 24.....	28
MOCHILA EMOCIONAL 25.....	29
MOCHILA EMOCIONAL 26.....	30
MOCHILA EMOCIONAL 27.....	31

MOCHILA EMOCIANAL 28	32
MOCHILA EMOCIANAL 29	33
MOCHILA EMOCIANAL 30	34
MOCHILA EMOCIANAL 31	35
MOCHILA EMOCIANAL 32	36
MOCHILA EMOCIANAL 33	37
MOCHILA EMOCIANAL 34	38
MOCHILA EMOCIANAL 35	39
MOCHILA EMOCIANAL 36	40
MOCHILA EMOCIANAL 37	41
MOCHILA EMOCIANAL 38	43
MOCHILA EMOCIANAL 39	45
MOCHILA EMOCIANAL 40	47
MOCHILA EMOCIANAL 41	49
MOCHILA EMOCIANAL 42	51
MOCHILA EMOCIANAL 43	53
MOCHILA EMOCIANAL 44	54
MOCHILA EMOCIANAL 45	56
MOCHILA EMOCIANAL 46	59
Bibliografía	61

Introducción

Las técnicas para el fortalecimiento de relaciones sociales ante la pandemia se rientan a incidir en la solución de la creciente problemática que se vive hoy en día ante el covid19 y como dar solución mediante diferentes medidas de prevención que se ejecutan y que se deben practicar para poder obtener resultados positivos, para poder vivir saludables físicamente, emocionalmente y socialmente.

El objetivo de este manual es que sirva como material didáctico para los docentes y estudiantes de la carrera de Ciencias Sociales y público en general, dado que brinda información de interés e induce al lector adentrarse en este tema de gran importancia y alcance hoy en día. El propósito es la generación de conocimientos en el manejo de técnicas de fortalecimiento ante el covid19, y así de esta manera, promover la higiene en la comunidad educativa y a la sociedad en general.

La información que aquí se presenta se originó de la necesidad que vivió la comunidad educativa ante la pandemia o covid19, al identificar y vivir el pánico y la incertidumbre causada por el Covid19.

El manual está estructurado de la siguiente manera: título, Introducción y desarrollo.

Objetivo General

Fortalecer las relaciones sociales ante el Covid19

Desarrollo

MOCHILA EMOCIONAL 1

LA MOCHILA EMOCIONAL

1



Técnica

Crear debates con estudiantes sobre la temática del buen uso de la tecnología, también sobre la importancia de mantener una comunicación, comentar de las medidas para mantener la salud entre los que están a nuestro alrededor.

Materiales y medios a utilizar

Internet

Papelógrafo para describir los aportes de cada participante



UNIVERSIDAD
NACIONAL
AUTÓNOMA DE
NICARAGUA,
MANAGUA
UNAN-MANAGUA

Facultad Regional Multidisciplinaria, Estelí



Clínica
PsicoSocial
y
Comunitaria

Coronavirus
COVID -19

LA MOCHILA EMOCIONAL

2



Técnica

- Realizar dibujos con los estudiantes donde puedan expresar sus emociones y comentarios que describan de qué manera podemos cuidar a nuestras familias, también de cómo cuidar a las personas que nos acercamos. Dialogar sobre como estar seguros de la información que circulan en las redes sociales.
- Materiales a utilizar: hojas de block, lápiz de carbón, borrador, colores.

MOCHILA EMOCIONAL 3



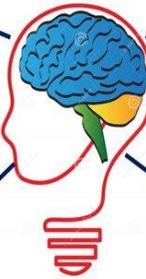
**Coronavirus
COVID -19**

LA MOCHILA EMOCIONAL



1 Respire profundo, cuente hasta 5. Razone sus acciones y expresiones.

2 Optimismo y ánimo. Enfóquese en lo que sí puede cambiar y dé lo mejor de usted.



4 Construya y mejore su entorno, es su responsabilidad. Practique la tolerancia y el respeto.

3 No se enfoque en lo negativo. Enfóquese en sus retos y en los logros.

Técnica

- Hacer con el grupo de estudiantes ejercicios de destrezas para quitar el estrés, agotamiento.
- Crear un ambiente de confianza para que exista un positivismo y ver hacia adelante dejando todo lo del pasado atrás.
- Realizar ejercicios de movimientos Físicos

Materiales a utilizar

Reproductor

Música suave



Facultad Regional Multidisciplinaria, Esteli



**Coronavirus
COVID -19**

LA MOCHILA EMOCIONAL

4



Técnica

¿Cómo puedo ayudar a otros /otras a sentirse bien?

Actúe con neutralidad y empatía es decir los estudiantes deben respetarse con los compañeros, respetando las diferentes capacidades y habilidades de cada uno, deben tomar en cuenta que son diferentes pero con igualdad de derechos y deberes .

Sea amable y humilde, la humildad es la base en el desarrollo de valores como persona, es lo contrario de lo soberbio, no es dejarse humillar es tener valor y control propio de si mismo.

No se asuste cuando escuche toser porque puede ser una alergia común no necesariamente puede ser el covid protejase y recuerde que usted también podría pasar por la misma situación.

MOCHILA EMOCIONAL 5



Facultad Regional Multidisciplinaria, Esteli



**Coronavirus
COVID -19**

LA MOCHILA EMOCIONAL



Técnica

1. Realizar lecturas con los estudiantes de como mantener un cuerpo sano, mantener una buena autoestima.
2. Realizar un debate para conversar sobre como contralar nuestras emociones con la información que circula en las calles y los medios de comunicación.
3. Buscar información sobre cómo cuidar nuestro cuerpo.
4. Organizar a los estudiantes en 2 grupos

MOCHILA EMOCIONAL 6



**Coronavirus
COVID -19**

LA MOCHILA EMOCIONAL



Técnica

- Crear actividades donde despierte la motivación y relajar la mente de los estudiantes como, poner música suave y disfrutar ese momento en el aula de clases, darle un momento especial a las emociones que recibe como creando conversaciones entre el grupo en donde puedan exponer sus últimas noticias positivas que han llegado a su vida y de qué manera han venido a cambiar su estado de ánimo.
Realizar juegos de destrezas como dar un paseo en lugares donde se pueda despejar la mente.



Facultad Regional Multidisciplinaria, Estelí



Coronavirus
COVID -19

LA MOCHILA EMOCIONAL

7



Técnica

- Realizar encuentros con los estudiantes donde se realicen exposiciones sobre como compartir información que sea verdadera, confiable y veraz para no levantar falsos comentarios que puedan perjudicar a las demás personas.
- Siempre en cada clase dejar un momento de reflexión, donde se conversen cosas saludables.

Medios a utilizar

Internet

Celular

Compartir Reflexiones que hagan concientizar a cada estudiante sobre las informaciones que debemos conservar.



Facultad Regional Multidisciplinaria, Esteli



**Coronavirus
COVID -19**

LA MOCHILA EMOCIONAL



Técnica

- Realizar actividades donde cada estudiante pueda demostrar sus habilidades, contar anécdotas que les han pasado en el transcurso de su vida.
- Entregar una guía (el aquí y el ahora) preguntas donde describan las actividades cotidianas que realizan, que sentimientos afectan mi labor diaria, estoy dispuestos a trabajar para tener una mejor convivencia.



UNIVERSIDAD
NACIONAL
AUTÓNOMA DE
NICARAGUA,
MANAGUA
UNAN-MANAGUA

Facultad Regional Multidisciplinaria, Estelí



**Clínica
PsicoSocial
y
Comunitaria**

**Coronavirus
COVID -19**

LA MOCHILA EMOCIONAL

9



Técnica

- Crear un ambiente de diálogo y actividades donde puedan ser reconocidas las habilidades de cada estudiante como: dibujos, bailes, cantos para que de esta manera puedan sentirse alegres.
- Establecer debates con los estudiantes, invitar a los padres de familia a participar en dramatizaciones relacionadas a mostrar ternura y afecto en nuestra escuela y familia.



Coronavirus
COVID -19

LA MOCHILA EMOCIONAL



Físico

Alimentación y descanso oportuno y necesario.



Emocional

Positividad
manejo de estrés.



Espiritual

Meditación,
conéctese con su
entorno.



Social

Colaboración recíproca.

10



Técnica

- Realizar charlas donde los estudiantes puedan saber los nombres correctos de las partes del cuerpo y explicar la mejor manera de cuidarnos, disfrutar de las cosas saludables, como dar un paseo, o como tener una dieta saludable, enseñar a elegir los alimentos más saludables a la hora de ir a comprar, destacar las cosas especiales que tiene cada participante.



UNIVERSIDAD
NACIONAL
AUTÓNOMA DE
NICARAGUA,
MANAGUA
UNAN-MANAGUA

Facultad Regional Multidisciplinaria, Estelí



Clínica
PsicoSocial
y
Comunitaria

Coronavirus
COVID -19

LA MOCHILA EMOCIONAL

11



Técnica

Realizar actividades educativas como ferias, exposiciones, entre otras de manera que todos y todas puedan aplicar sus habilidades y conocimientos.

Entregar reconocimiento para estimular su esfuerzo y desempeño.



Coronavirus
COVID -19

LA MOCHILA EMOCIONAL 12



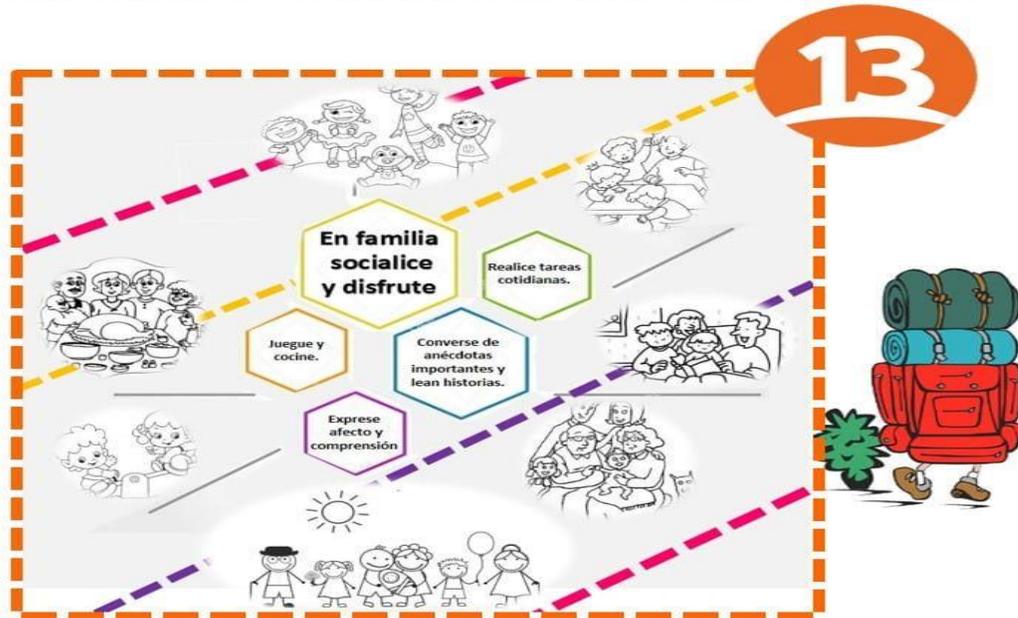
Practique la resiliencia

- 1 *Cambie el pesimismo por el optimismo.*
- 2 *Concéntrate en el presente.*
- 3 *Controle las emociones.*
- 4 *Exprésese de manera asertiva.*
- 5 *Cambie el individualismo por una visión colectiva.*
- 6 *Ponga de manifiesto sus valores.*
- 7 *Establezca una red de personas positivas.*
- 8 *Sea solidario y justo.*

Técnica

Para olvidar las emociones negativas trate de conversar con sus amigos, compañeros de clases y docente, cuente chistes o de lo que más le guste hablar y que le hace bien a su salud mental.

LA MOCHILA EMOCIONAL



Técnica

Reúnase con sus compañeros de clases o su mejor amigo para hacer tareas de sus clases, dejar un espacio para jugar algún tipo de juego que les guste, salir a algún lugar recreativo u otro tipo de actividades que le agrade.

LA MOCHILA EMOCIONAL

14



Técnica

Socialice en familia y construya un ambiente saludable

La familia es un grupo de personas que las une un lazo de parentesco, se vive en una unión donde socializa, hay momentos especiales como las promociones y cumpleaños, es por eso que en la familia se debe evitar discusiones innecesarias, hay que promover el respeto mostrar siempre cariño, afecto y asumir la unión familiar como reto permanente.

LA MOCHILA EMOCIONAL



15



Técnica

Construir fortalezas en momentos difíciles para mantener la psicología positiva en nuestros proyectos y metas, se debe compartir resiliencia a las familias que requieran ayuda psicológica tomando en cuenta que somos personas multiculturales y que somos un colectivo, hay espacios para la participación de todos y nos fortalecen las diferencias y así viviremos en armonía .

LA MOCHILA EMOCIONAL



16



Técnica

En las aulas de clases debe haber conexión entre estudiantes y docentes para que haya confianza a la hora de la expresión grupal, deje un espacio para conversar con sus estudiantes sobre alguna temática que a ellos les guste y para que sea más atractivo; comience con un baile o un canto. Puede hacer uso de: un parlante pequeño o celular para reproducir la música.

LA MOCHILA EMOCIONAL



17



Técnica

Como docentes debemos aprender y enseñar a distribuir el trabajo equitativamente y asegurarnos de que los planes se construyan en conjunto; esto mejora la inclusión de diferentes opiniones y dota de más credibilidad a los proyectos, ejemplo: El tutor de cada sección organícese con sus estudiantes para crear planes de emergencias que puedan ser utilizados en la sección y escuela en general. Ejemplo: planes para la prevención de enfermedades, prevención de desastres, áseo y limpieza de la escuela

LA MOCHILA EMOCIONAL



18



Técnica

Desde el seno familiar se inculca que tanto los niños como las niñas tienen los mismos deberes y derechos, y de que no debe haber discriminación por ninguna causa llámese sexo, color, religión, creencias, cultura, etc.

El maestro deberá organizar tareas curriculares en grupos donde haya igual cantidad de niños y niñas.

LA MOCHILA EMOCIONAL

19



Técnica

Los maestros deberán impulsar proyectos que tengan un impacto social, en el barrio y la comunidad tales como charlas o encuentros donde se promueva la equidad social y participación activa de todos.

En el aula de clases debe promoverse un ambiente de participación donde haya una comunicación asertiva y que involucre a todos y todas, pudiéndose realizar debates entre secciones diferentes, kermes, ferias, actividades culturales donde se involucren tanto adultos, jóvenes y niños.

LA MOCHILA EMOCIONAL

20



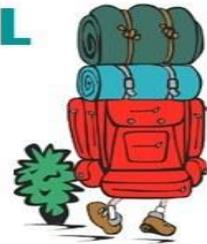
Técnica

ara fortalecer vinculos se deberá primero establecer una comunicación atenta que permita identificar los problemas que pueda estar pasando una persona. Luego de ello es necesario tomar acciones para colaborar en la solución, en el barrio implica dar seguimiento a las familias con condiciones precarias para poder reportar a las autoridades y gestionar ayuda.

En la escuela el docente debe conversar con el estudiante para explorar sus debilidades y poder dar una atención personalizada que involucre a los padres de familia y el resto de estudiantes.

LA MOCHILA EMOCIONAL

21



Técnica

- Realizar charlas con padres y estudiantes en donde se explique sobre la igualdad de género y prevención del Covid19.
- Organizar a los estudiantes en grupos para realizar mural referente a la equidad de género (se empleará recortes, hojas de colores, marcadores, colores, pega, tijera, información con mensajes sobre las temáticas)



LA MOCHILA EMOCIONAL



22



Técnica

La docente garantiza el cumplimiento del protocolo de entrada a la escuela, cuidando se cumplan todos los pasos para la debida desinfección, uso de mascarilla, toma de temperatura y distanciamiento.

LA MOCHILA EMOCIONAL

23



Técnica

Programar visita a hogares de atención a adultos mayores para compartir con ellos, historias, anécdotas, actividades de recreación y dispersión, todo esto implementando todas las medidas de prevención del Covid-19 en colaboración con la dirección de dichos lugares.

LA MOCHILA EMOCIONAL

24



¿Cómo socializar con adultos mayores en nuestras familias y comunidades?

Empatía

Escúcheles, no suba el tono de la voz, ubíquese en el lugar de ellos para brindarles información, explicarles con palabras sencillas las problemáticas como la pandemia del COVID 19.



Comprensión

Ser amable y afectivo con las interrogantes, comentarios, opiniones, preocupaciones y creencias que plantean.



Esperanzas

Transmitir confianza y seguridad para mantener positivo su estado emocional y el desarrollo de sus actividades cotidianas.



Técnica

Desde la escuela el docente debe orientar el respeto por las personas de la tercera edad, inculcando en los estudiantes el trato amable, la empatía y promover el apoyo en todo lo que necesiten.

Orientar también el cuidado que debe tenerse para evitar contagios de distintas enfermedades, incluyendo el Corona Virus.

LA MOCHILA EMOCIONAL

25



Los adultos mayores necesitan ambientes resilientes y proactivos

	Lo que se debe hacer	Lo que no se debe hacer
Ambientes cognitivos 	<ul style="list-style-type: none"> Hacer ejercicios mentales, resolver sopas de letras, crucigramas, rompecabezas, tejer, bordar, coser y cocinar. 	<ul style="list-style-type: none"> Ignorarlos, excluirlos, prohibirles hacer actividades que disfrutaban y no respetar sus rutinas.
Ambientes afectivos 	<ul style="list-style-type: none"> Conversaciones, visitas de cercanos, expresiones de cariño, llamadas telefónicas, mensajes de voz, tarjetas y cartas. 	<ul style="list-style-type: none"> Maltrato, desconocer sus necesidades específicas, no visitarlos, no expresarles cariño y olvidarse de ellos.
Ambientes auditivos 	<ul style="list-style-type: none"> Escuchar música agradable, bailar, ver películas que las conecten con los recuerdos y sus experiencias. 	<ul style="list-style-type: none"> Evitar discusiones y noticias desagradables, escuchar noticias amarillistas que los perturben y tener conversaciones inapropiadas.

Técnica

Gestionar fondos a través de colectas, kermeses, rifas, para la compra de juegos de mesa, rompecabezas, sopas de letra, ajedrez... además de madejas, hilos, paños, telas, para la realización de manualidades que serán entregados a un hogar de ancianos para que puedan conservar un ambiente entretenido y ameno, todo esto en pro de su buena salud mental y cognitiva.

LA MOCHILA EMOCIONAL

26



Técnica

Realizar charlas con los estudiantes sobre la prevención del Covid-19. Enseñar la técnica adecuada del lavado de manos, el uso correcto de mascarillas, distanciamiento social.

Incidir en que los padres de familia aporten a la educación de los estudiantes desde el hogar, al estar pendientes de las tareas asignadas

Crear un ambiente propicio para que los estudiantes expresen con toda confianza su estado anímico para poder ayudarle.

LA MOCHILA EMOCIONAL

27



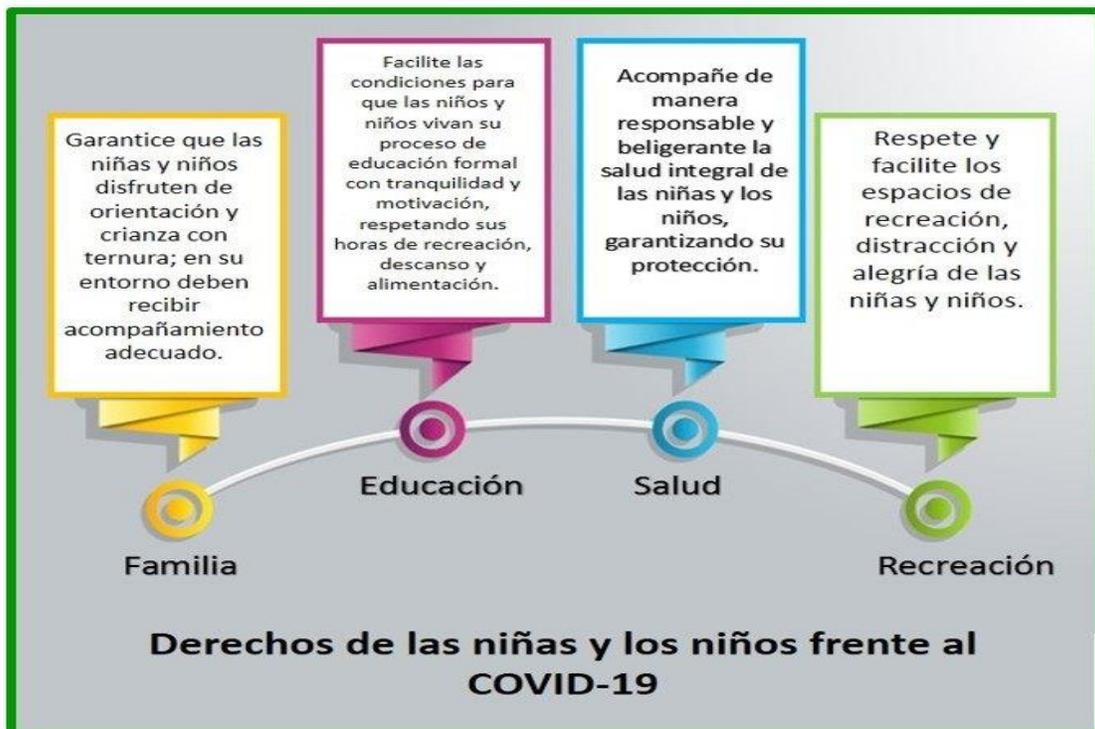
Técnica

Aprenda de ellos, escuchando sus emociones y formas de pensar esto lo conseguirá realizándole preguntas sobre sus creencias; escuche sus emociones con confianza procure ser comprensivo y tenga empatía al responder sus sugerencias.

En la escuela se les brinda protección y socorro en cualquier circunstancia y con la oportunidad necesaria; se les atiende antes que a las personas adultas en todos los servicios, en igualdad de condiciones, y se les considera para el diseño y ejecución de las políticas públicas necesarias para la protección de sus derechos.

LA MOCHILA EMOCIONAL

28



Técnica

Las actividades educativas deben ser encaminadas a formar a los niños y niñas al crear un ambiente de motivación y respeto. Se debe garantizar el tiempo necesario para la realización de actividades lúdicas que complementan el tiempo de aprendizaje, ejemplo: su tiempo para el receso, promover el deporte; y garantizar que los estudiantes tengan acceso a atención médica primaria desde la escuela.

LA MOCHILA EMOCIONAL

29



Protección de la niñez ante el COVID 19



01 Sea atento y no negligente

Delegue el cuidado de sus hijas e hijos a personas responsables y atentas

02 Promueva la ternura y el afecto

No utilice el castigo físico como una manera de enseñar y educar, adopte la escucha y el cariño como modelo de crianza.



03 Prevenimos el abuso sexual

Enseñe a niñas y niños sobre sus partes privadas y como protegerlas, las formas de abuso y brinde confianza para escucharles.

Técnica

Dialogue con sus estudiantes sobre la importancia de la comunicación constante con sus padres de familia, para evitar que tomen consejos inadecuados de terceros.

Promover una vez al mes una charla sobre educación sexual con personal médico que maneje términos científicos sobre esta área, inculcando el correcto llamado de las partes del cuerpo, y también hacer hincapié en la prevención de abusos sexuales

LA MOCHILA EMOCIONAL 30



Tranquilidad, comprensión
y amor para las niñas y los
niños



Brinde seguridad y confianza a las
niñas y los niños, transmitamos
calma, comprensión a las
situaciones del entorno.

1

Comprensión



**Ambiente
saludable**



2

Evite discusiones y el uso de
lenguaje violento, burlas y
comentarios que generen miedo e
incertidumbre.

Responda y explique de manera
amable y sencilla. Conteste las
inquietudes, comentarios e
interrogantes que planteen.

3



Amor

Técnica

Brinde la confianza a sus estudiantes a través de la comunicación, para que ellos y ellas puedan contarle alguna situación con la que no se sientan bien y así usted pueda ayudarlo a su solución mostrando respeto, empatía, seguridad y amabilidad.

Promover el respeto de las diferentes opiniones que den los estudiantes para garantizar un ambiente de armonía

LA MOCHILA EMOCIONAL

31



La familia en tiempos de emergencia. una oportunidad para encontrarse



Técnica

Mantener una buena comunicación con los estudiantes y docentes trae tranquilidad y bienestar a la salud mental, es por ello que es de suma importancia promover la comunicación entre estudiantes y docentes.

LA MOCHILA EMOCIONAL

32



Técnica

Garantizar la protección, seguridad, liderazgo positivo, trabajo cooperativo, relaciones horizontales, unión familiar dentro y fuera de la escuela ayuda a favorecer la expresión de diferentes problemas que se presenten. Los encuentros con padres de familia, docentes y estudiantes son vitales para hablar de diferentes problemáticas que sus hijos estén pasando.



Coronavirus
COVID -19

LA MOCHILA EMOCIONAL

33



Mitos sobre el Covid 19 que perjudican su estado emocional

 01 No puedo salir a trabajar para no contagiarme del virus	 02 Estoy tosiendo o estornudando debo tener el virus	 03 El Covid 19 es sinónimo de muerte
Usted puede salir a trabajar, estar ocupado le ayudará a distraerse en otras cosas y mantener la calidad de vida de su familia. La responsabilidad ciudadana es la práctica de hábitos de prevención.	Infórmese adecuadamente, no deje que la duda le agobie y lo llene de angustia, llame a la línea de atención institucional 132, puede ser que usted esté padeciendo un problema leve de salud y esté somatizando los síntomas.	La mayoría de las personas contagiadas se recuperan, lo que puede causar la muerte son las enfermedades crónicas que se agravan con la presencia del virus y la angustia basada en los mitos que existen acerca del mismo.

Técnica

Estudiantes y docentes deben asesorarse de medios de comunicación confiables para evitar noticias falsas que puedan ocasionar daños a la salud mental, si siente que está pasando por un mal momento converse con su docente, compañero de clases u alguien con quien se sienta en confianza.

LA MOCHILA EMOCIONAL

34



Sea capaz de compartir para autorregular sus emociones negativas pero necesarias ante el COVID 19



Miedo: Déjese cuidar, compartiendo y recibiendo fortalecemos los vínculos y nos ayuda a sentirnos más seguros y dar seguridad. El miedo a lo desconocido es normal, compartir con nuestros cercanos puede aplacarlo.



Ira: Hablar es salud y nos lleva a reflexionar, es vital aceptar la realidad y adecuarse a ella. Debe recibir la realidad para transformarla, lo que negamos nos somete, compartir conversaciones de aceptación de la realidad con la familia nos tranquiliza.



Tristeza: Dedique tiempo para compartir con sus familiares, este es un momento que sana, creamos lazos de fraternidad alrededor de la mesa y todos los espacios de socialización. Respetemos los deseos de recordar, de llorar y reír por las experiencias vividas .



Sorpresa: La humanidad se vuelve resiliente cuando expresamos la incertidumbre, si no puede hablar porque está asustado busque otra forma de expresarse: música, cuentos, dramatizar, cantar, bailar, improvise, esto da la oportunidad de canalizar.

Técnica

Comparta espacios de reflexión con sus estudiantes para conversar de temas que son positivos para su vida, también compartir las experiencias que le han ocasionado malos momentos en su vida, pero que le han dejado un aprendizaje que compartir.

LA MOCHILA EMOCIONAL

35



Técnica

Realizar diferentes actividades recreativas con su grupo de estudiantes de manera que se involucren todos y todas para obtener mejores resultados, lo que le ayudará que tanto como estudiantes y docente gocen de emociones positivas y dejar a un lado las negativas.

(Realizar dinámicas dentro de la sección, encuentros con otros estudiantes del mismo año para abordar de algún tema que más les guste, hacer tour en la escuela en compañía con su docente guía)

LA MOCHILA EMOCIONAL

36



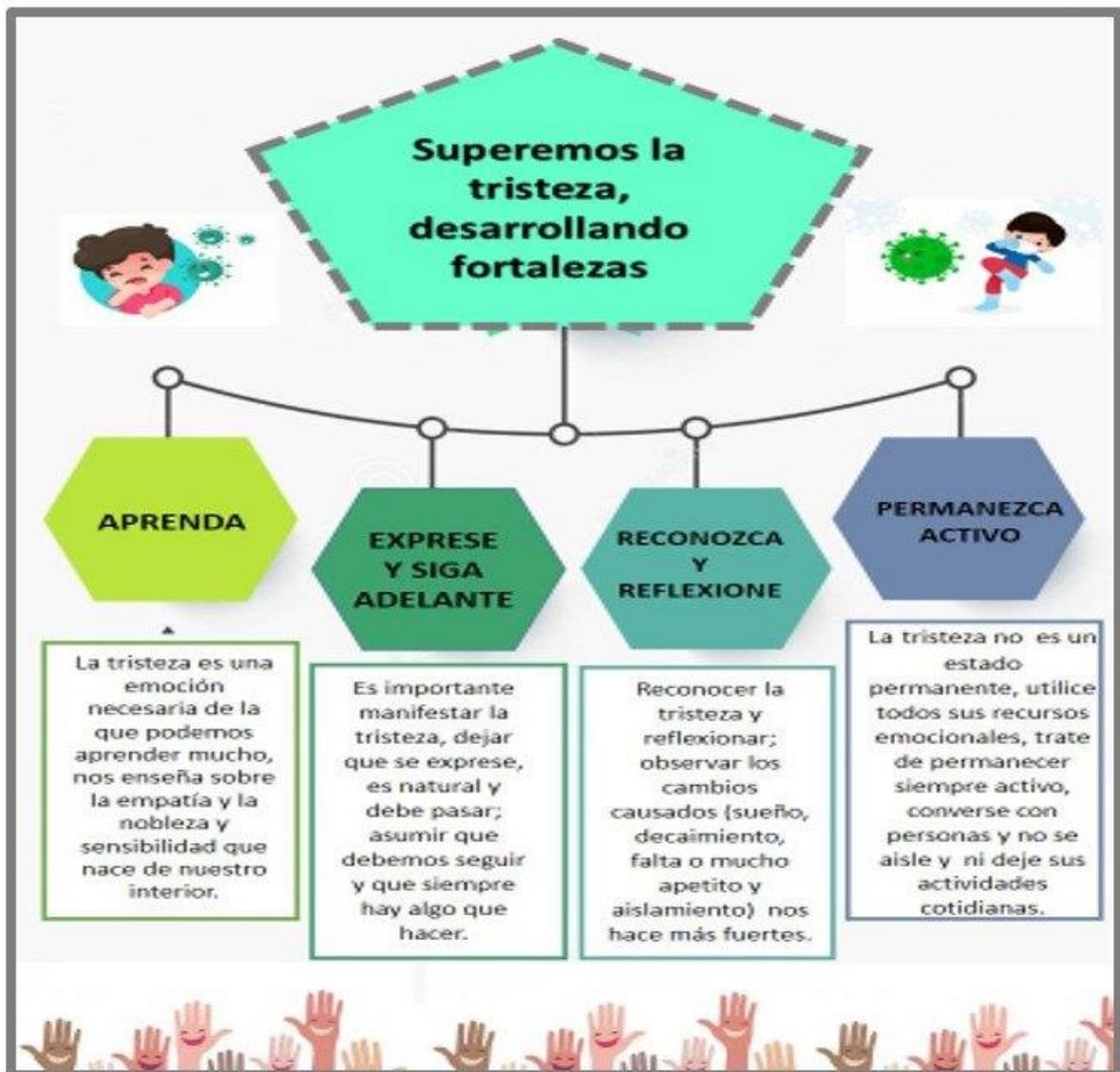
El miedo es una emoción que surge de diferentes acciones de peligro o temor a enfrentar la situación, nos limita y paraliza provocando un daño interno emocional que nos puede afectar en nuestro autoestima debemos buscar alternativas que nos ayuden a perder el miedo a eso que nos hace daño.

Técnica

Los facilitadores deben brindar seguridad a sus estudiantes dentro del centro educativo y buscar alternativas de solución en tiempos de crisis como la pandemia entre otros .

LA MOCHILA EMOCIONAL

37



Técnica

Superemos la tristeza desarrollando fortaleza

La tristeza es una emoción básica al igual que la alegría, la ira o el miedo. Estar triste cumple una función adaptativa y necesaria para el equilibrio emocional. De hecho si sabemos manejarla bien, esta emoción nos ayuda a superar muchos de los problemas que van apareciendo a lo largo de la vida.

Actividades educativa

Escuche los problemas emocionales que presenten sus estudiantes y explicarle a los jovenes de que aunque sea una emoción que no nos gusta es normal sentirse así ,es importante de que se den cuenta de que son escuchados y que hay alguien que dedica ese tiempo y espacio para el.

LA MOCHILA EMOCIONAL

38



**Tenga confianza:
nuevas necesidades, son nuevos hábitos**

Valore

Valore lo que es y lo que ha podido hacer, sus experiencias: habilidades, capacidades, cualidades, valores, aprendizajes.

Acepte la nueva realidad y deje entrar a su vida cotidiana las nuevas forma de vivir, cuidando la salud física y emocional.

Acepte

Transmita

Transmita serenidad y colabore con otros a través de ella, piense y luego actúe, partiendo de los nuevos aprendizajes.

Practique e integre nuevos hábitos a la dinámica familiar como la responsabilidad y la comprensión; normalícelos y trabaje para que sean acciones compartidas e importantes.

Practique

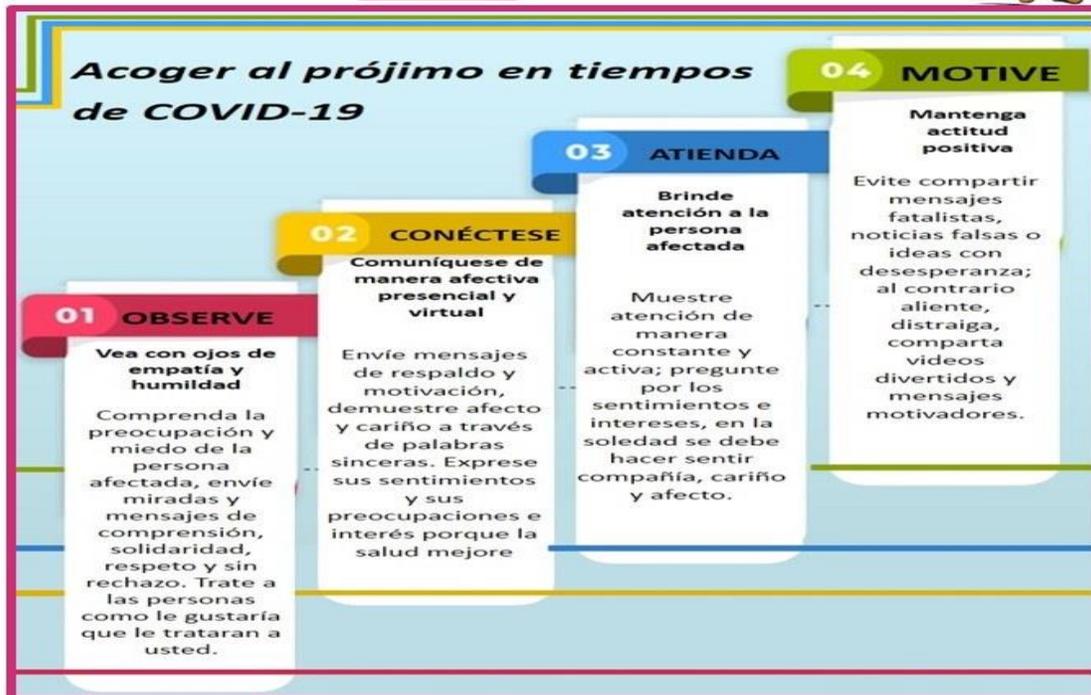
Técnica

Valore, sea agradecida o agradecido con las habilidades y oportunidades que tenga en su vida, realice una autovaloración de los logros que a tenido y analice la importancia que tiene para usted ese logro, acepte la nueva realidad y deje entrar a su vida cotidiana las nuevas formas de vivir cuidando la salud física y emocional, no se estrece cuando hayan cambios de pandemia u otras crisis sociales, solo tómelo con calma siga los pasos y adaptese a la realidad que seguramente se transformaran en una nueva cultura social.

Actividades educativas: trasmita, practique, acepte y valore los nuevos hábitos de higiene dentro del aula para mantener una vida mas saludable y segura. Éstas nuevas necesidades ayudarán a desarrollarnos en una sociedad sana.

LA MOCHILA EMOCIONAL

39



Técnica

Realizar debates con estudiantes donde se hagan comentarios sobre el comportamiento que debe existir con personas que han sido afectadas tratando de darles palabras de ánimos, apoyándolos en lo que se pudiera ayudar, haciendo uso de la tecnología por medio de mensajes de texto donde se expresen palabras de aliento, esperanza y motivación, mostrar efecto, cariño de manera que se sientan apreciados y tomados en cuenta a pesar de lo que estén enfrentando.

Actividades educativas que ayudan a docentes y estudiantes en tiempos de covid19

- ❖ Si observa a un estudiante o compañero de clase no lo vea con desprecio, pregúntele que problema tiene y realice actividades divertidas como las dinámicas para que se olvide del estrés o problema .
- ❖ La comunicación entre docente y estudiante es la clave para identificar los problemas que se observan y así mismo buscar ayuda para juntos y juntas resolverlos de una forma responsable.
- ❖ En tiempos de crisis como el covid19 practique los hábitos de higiene y realice actividades de campo dentro del centro educativo basándose en el plan de estudio que facilita el MINED
- ❖ La forma de brindar seguridad a sus estudiantes es manteniendo la comunicación con ellos y realizando actividades de autocuidado.

LA MOCHILA EMOCIONAL

40



El duelo es una experiencia dolorosa y lo podemos asumir con control, asertividad y solidaridad colectiva

ENOJO	TRISTEZA	NEGOCIACIÓN	ESPERANZA Y ALIENTO
 <p>Deseo de revertir la situación y saber que no puede hacerlo; es necesario pensar en la muerte como la etapa final de la vida. La partida física de seres queridos y cercanos cambia el contexto de vida. Es importante concebir la muerte como una fase de la vida.</p>	 <p>Se percibe el vacío, la falta de presencia de un ser querido a la que hay que adaptarse, es quizás la etapa más dura. Concebir la idea de la ausencia y adaptarse a seguir sin ellos.</p>	 <p>Además de querer revertir la situación, acoger la idea de la aceptación es fundamental y al hacerlo se vuelve más productivo y fuerte, alguien listo para colaborar. Es importante estar en la búsqueda de esta etapa.</p>	 <p>Asumir que se debe continuar, soltar poco a poco a la persona y acomodarse en las nuevas condiciones. Rescatar lo bueno y conservarlo en los pensamientos, emociones, experiencias, anécdotas y aprendizajes.</p>

Técnica

Realizar consejerías en las aulas de clase, para brindar ayuda emocional a aquellos estudiantes que han perdido un ser querido, hacerles saber que todos pasaremos por esa situación, también se debe de crear un ambiente de recreación para que de esta manera puedan despejar sus mentes y sentirse animados

Actividad educativa

Dinámica: El submarino

Aunque es una dinámica utilizada más para niños, lo cierto es que los adolescentes y jóvenes adultos pueden encontrarlo divertido.

Los compañeros se colocan en distintas partes de la sección, de pie y separados mínimo un metro los unos de los otros, y serán las minas submarinas. Una persona irá por la sección con los ojos vendados y tendrá que ir de una punta de la sección a la otra sin chocarse, haciendo de submarino.

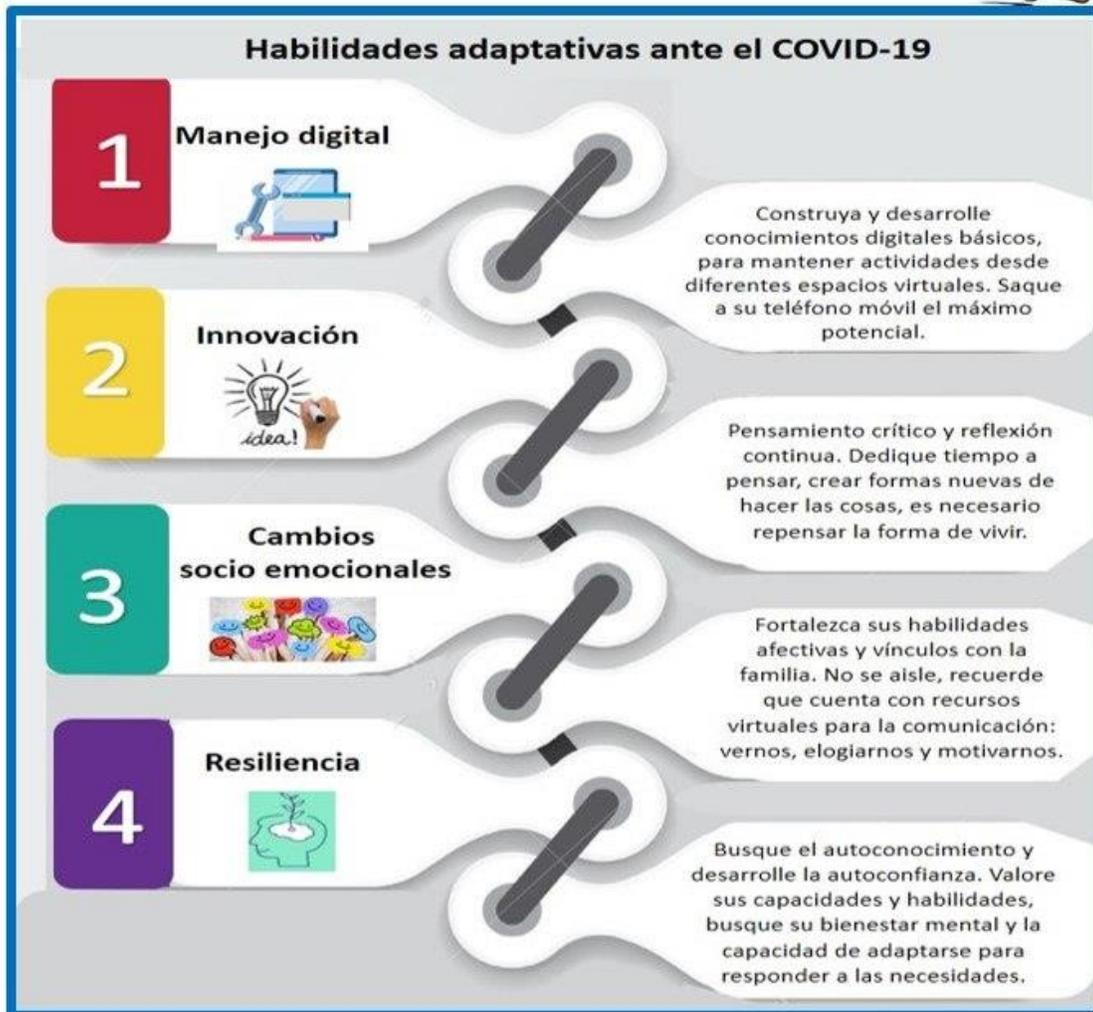
La idea es que, si el submarino se acerca a una mina submarina, la mina deberá decir “pi, pi, pi” para evitar que se choque.

Es una dinámica bastante buena en caso de que haya habido un conflicto. El motivo de ello es que, en caso de que haya habido un conflicto entre los miembros del grupo, tendrán que interactuar entre ellos de todas formas para evitar chocarse y salir malheridos.

Objetivo de la dinámica: Esta dinámica consiste en integrar a los estudiantes, relajar la mente y cuerpo.

LA MOCHILA EMOCIONAL

41



Técnica

El uso de todo el dispositivo tecnológico es un nuevo medio que facilita información educativa. Hacer uso de diferentes herramientas tecnológicas para un mejor desarrollo en el conocimiento académico

Actividad educativa

Es importante el uso de aparatos tecnológicos dentro de las aulas de clase para que los estudiantes desarrollen ciertas habilidades, les ayudará a fortalecer sus conocimientos de esta manera podran utilizar diferentes plataformas virtuales será algo que no se les hará difícil su adaptación, estarán preparados y capacitados para cualquier emergencia que se les presenten como el caso de covid19.

Los docentes deberán involucrar a los jóvenes en el uso adecuado de los celulares para que este medio sea una herramienta de trabajo en las actividades a diarias en sus aula.

LA MOCHILA EMOCIONAL

42



 **Tranquilidad ante la angustia y el miedo**

-  **1** **Respire profundo** y sostenga la respiración de 5 a 10 segundos tensando su cuerpo, luego exhale soltando su cuerpo.
- 2** **Dedique 10 minutos al final del día a reflexionar** y encontrar aprendizajes alcanzados. 
-  **3** **Comparta actividades con su familia**, coman juntos, tomen un café, vean una serie y conversen sobre ello.
- 4** **Expresa lo que piensa y siente de alguna manera**: converse, llame a sus amistades, lea, pinte, dibuje, busque el medio que le haga sentir más cómodo. 

Es de suma importancia realizar ejercicios físicos con estudiantes para lograr mantener la calma. Enfatizar sobre la importancia de darse un tiempo de relajación para mantener una mente sana y salva, también es bueno de recalcar el tiempo que debemos de darle a nuestra familia para conversar.

Actividad

Técnica

Mural informativo

Cada estudiante deberá coleccionar una foto donde presenten actividades que ayuden a tener un estado emocional mas saludable, relajado y con positivismo, cuando se presente una crisis o la esten viviendo, luego de forma grupal construirán el mural informativo .

Tiempo :

20 minutos

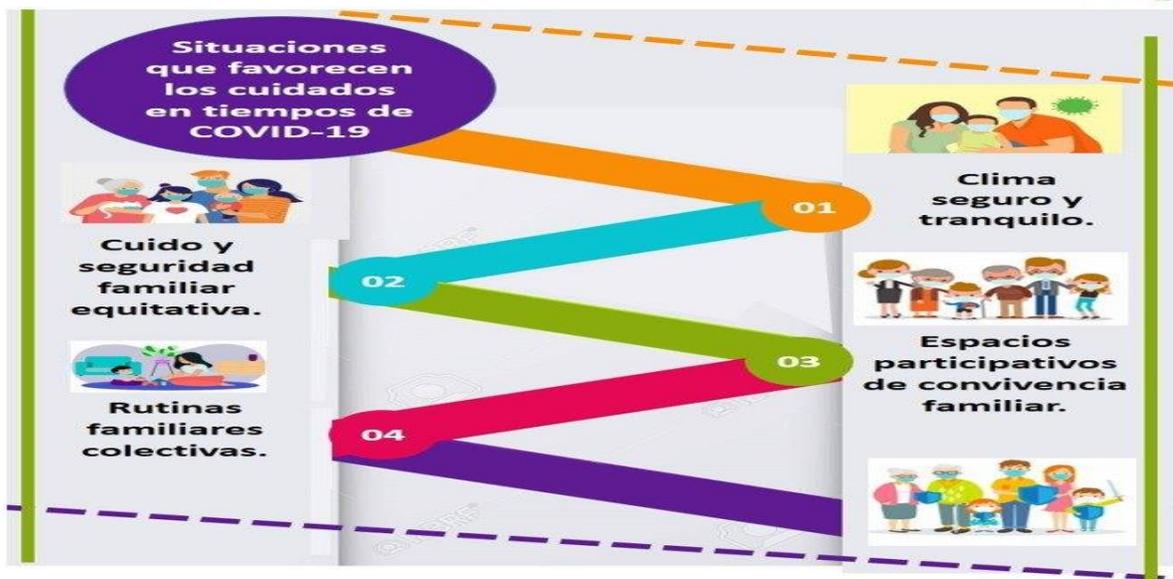
Material didáctico: hojas, lápiz de grafito, lápices de colores

Evaluación final :

Comentar la importancia de cada imagen que fue agregada al mural

LA MOCHILA EMOCIONAL

43



Técnica

Fomentar el diálogo familiar sobre la importancia de cuidar la salud con los que nos rodean, establecer un tiempo para recreación familiar, compartir todas las obligaciones de la casa y mostrar un ambiente de seguridad.

Actividad educativa

Realizar encuentros de consejería con padres de familia, construir un lazo entre estudiantes padres y docentes para que dialoguen sobre la importancia de estar en comunicación con sus hijos y enfrentar los conflictos emocionales juntos.

LA MOCHILA EMOCIONAL

44



Técnica

Realizar actividades de campo donde se realicen diferentes tipos de juegos de manera que puedan llamar la atención y distraer la mente de los estudiantes para crear pensamientos positivos que ayuden a reflexionar y evitar los malos pensamientos. De igual manera incentivar sobre lo buenos que es tomarse un tiempo de relajación

Actividades educativas

Dinámica: ¿Cómo estoy?

Les das un folio en el que cada niño o niña dibujará un círculo grande. Allí les pides que dibujen un emoticono que explique cómo se sienten. Lo muestran al resto del grupo con las dos manos y si lo desean explican por qué se sienten como el emoticono.

Objetivo de la dinámica :Promueve emociones con positivismo esto ayudará al estudiante a desconectarse de cualquier problema o crisis que este pasando.

Evaluación final : Cada estudiante presentará su dibujo y explicará porqué razón lo dibujo y qué significado tienes según su punto de vista.

LA MOCHILA EMOCIONAL

45



Elementos emocionales que no podemos perder durante la pandemia

01

Siempre hay cosas buenas que reconocer y agradecer, gestos, personas, condición y situación.

02

Nunca estamos solos; es importante reconocer que pedir ayuda es algo necesario y es importante para sobrellevar las situaciones.

03

La familia sigue siendo el núcleo fundamental de la sociedad; la unión familiar debe prevalecer.

04

Nos tenemos a nosotros mismos: somos seres capaces y pensantes, es necesario valorar las habilidades y capacidades desarrolladas.

Técnica

Elementos emocionales que podemos perder durante la pandemia

La familia sigue siendo el núcleo fundamental de la sociedad, la unión familiar debe prevalecer. Padres y madres de familia son las personas más importantes en la vida de los jóvenes es por ellos que deben ayudarles emocionalmente a contrarrestar las problemáticas que presenten, como ejemplares de ellos deben estar pendiente de lo que pasa a los alrededores de sus hijos ellos tomarán en cuenta ese apoyo que tienen de sus padres y les ayudará a ser más seguros de sí mismos .

Siempre hay cosas que hacer y agradecer, gestos, personas, condiciones y situaciones. Nos tenemos a nosotros mismos somos seres capaces y pensantes, es importante valorar las habilidades y capacidades desarrolladas.

Cronograma de actividades

Actividad inicial :

Presentación de bienvenida

Objetivo :

Promover emociones positivas dentro del aula de clase

Procedimiento :

Durante el saludo de entrada cada docente deberá asegurarse de que cada estudiante haga uso de su mascarilla y practique el distanciamiento social, es necesario darles a conocer la importancia de protegerse y que el estudiante comprenda que la nueva cultura nos ayudará a formarnos con mejores hábitos de higiene

Actividad introductoria:

Dinámica:

Muestra y cuenta

Cada niño y niña debe traer una fotografía un día concreto, deberán ser capaces de explicar qué contiene mientras el resto de los compañeros y compañeras escuchan, además deberán decir por qué resulta importante en su vida.

Objetivo de la dinámica:

Promover emociones positivas para los estudiantes

Tiempo :

10 minutos

Material didáctico: Una foto personal que consideres importante

Evaluación final :

Al finalizar la actividad deberán de debatir las opiniones de cada estudiante con respecto a la actividad.

LA MOCHILA EMOCIONAL

46



Técnica

El maestro debe ser garante de que las relaciones sociales entre estudiantes y docentes no se vean afectadas por el distanciamiento físico. Realizar actividades grupales con el objetivo de mantener activas las relaciones sociales y a la vez genera un aprendizaje significativo.

Cronograma de actividades

Actividad inicial :

Presentación de bienvenida

Objetivo :

Practicar las medidas de higiene para evitar el contagio del covid 19

Procedimiento :

Durante el saludo de entrada cada docente deberá asegurarse de que cada estudiante haga uso de su mascarilla y practique el distanciamiento social, es necesario darles a conocer la importancia de protegerse y que el estudiante comprenda que la nueva cultura nos ayudará a formarnos con mejores hábitos de higiene

Actividad introductoria:

Dinámica :

Dinámica la batalla de los números

Objetivo de la dinámica:

Promover la participación

Procedimiento :

Se forman dos grupos luego se hacen en hojas de colores números del 0 al nueve y se les reparte a cada grupo una vez que tengan los números el facilitador de la actividad dictará número o cifras y el grupo que se coordine mejor y sea el primero en formar el número gana y al que pierde se le hacen preguntas acerca del tema que se abordará

Tiempo :

30 minutos

Material didáctico: hojas de colores, lápices, corrector.

Evaluación final : Realizar preguntas al azar para debatir en el grupo que se aprendió y que les pareció la metodología.

Bibliografía

Gusman, M. (25 de septiembre de 2020). Obtenido de
<http://educacion.editorialaces.com/desarrollo-cognitivo/>

León, A. O. (s.f.). Obtenido de
https://itaipue.org.mx/documentos/reflexiones/TEXTTO.OLGA_MARGOT_LEON.pdf

Quicio, B. (18 de Octubre de 2017).
<https://www.guiainfantil.com/articulos/educacion/conducta/consejos-para-ayudar-al-nino-a-combatir-la-tristeza/#header3>.