

# GUÍA DE APOYO Y ACOMPAÑAMIENTO DOCENTE PARA EL CURRÍCULO PRIORIZADO EN EMERGENCIA

## EDUCACIÓN MEDIA



2021





## **AUTORIDADES**

**S. E. Maruja Gorday de Villalobos**  
Ministra

**S. E. Zonia Gallardo de Smith**  
Viceministra Académica

**S. E. José Pío Castillero**  
Viceministro Administrativo

**S. E. Ricardo Sánchez**  
Viceministro de Infraestructura

**Ricardo Alonzo Vaz Wilky**  
Secretario General

**Guillermo Alegría**  
Director General de Educación

## **DIRECCIONES RESPONSABLES**

**Elías Ríos Vega**

Director Nacional de Servicios Psicoeducativos

**Vadim Moreno**

Sub-director Nacional de Servicios Psicoeducativos

**Carmen H. Reyes R.**

Directora Nacional de Currículo y Tecnología Educativa

**Equipo Técnico responsable en la construcción de la guía:**

**Coordinación: Mixcela Salazar, Asesora Técnica**

**Elaboración de Contenidos**

Jesssenia Rodríguez Msc.

Lizbeth Rivas Msc.

Mariano Gasteazoro

Verushka Ordás Msc

**Elaboración de los Talleres de Intervención Socioemocional**

**Especialistas de los Gabinetes Psicopedagógicos de  
Chiriquí y Coclé**

Revisión: Luz María Córdoba, Patricia de De Aguilar,  
Priscilla Sunsin, Lizbeth Rivas y Yanelyn Pérez

**Revisión General:**

Lizbeth Rivas

Joanna Smith

Dayana Jaén

Patricia de De Aguilar

Grace Quintero

Luz María Córdoba

**Correctora de Estilo:**

Delfina González

**Tecnólogos Curriculares**

Aleika I. López P.

Clemente Vergara

**Diseño y Diagramación:**

Aracelly Agudo (Dirección Nacional de Currículo y Tecnología Educativa - Ministerio  
de Educación)

**Diseño de Portada y Diagramación**

Julio Plaza (U.P.)

**Ilustraciones:**

Freepik, Free vector, Vecteezy

---



## ÍNDICE

Antecedentes	6
Repercusiones socioemocionales	6
¿Cuál es la finalidad de esta guía?	8
<b>PRIMERA UNIDAD. EL RETORNO A CLASES: SUSTENTACIÓN TEÓRICA Y CONCEPTUAL DE LA INTERVENCIÓN EN SITUACIONES DE EMERGENCIA</b>	<b>11</b>
1.1. Educación en Situación de Emergencia	11
1.2. Enfoque de derechos	13
1.2.1. Marco normativo nacional e internacional	13
1.3. Enfoque de interculturalidad	14
1.4. Enfoque de inclusión	14
1.5. Enfoque de apoyo socioemocional	15
1.6. Enfoque de las competencias socioemocionales	15
1.7. Conceptos claves relacionados con el tipo de emergencia	18
<b>SEGUNDA UNIDAD. FASES DE INTERVENCIÓN SOCIOEMOCIONAL DURANTE LA EMERGENCIA EDUCATIVA</b>	<b>19</b>
2.1. Fase roja. Soporte socioemocional	19
2.2. Fase verde: Desarrollo lúdico del currículo	19
2.3. Fase amarilla: Autocuidado y protección de los demás	19
2.4. Fase azul: Currículo priorizado en emergencia	19
<b>TERCERA UNIDAD. FASE ROJA. SOPORTE SOCIOEMOCIONAL</b>	<b>20</b>
3.1. Manejo de la ansiedad	20
3.2. El proceso de duelo	24
3.3. Manejo de la depresión	31
<b>CUARTA UNIDAD. FASE VERDE: DESARROLLO LÚDICO DEL CURRÍCULO</b>	<b>33</b>
4.1. Actividades lúdicas para la intervención socioemocional de niños, niñas y adolescentes.	34
<b>QUINTA UNIDAD. FASE AMARILLA: AUTOCUIDADO Y PROTECCIÓN DE LOS DEMÁS</b>	<b>38</b>
5.1. Medidas de autocuidado y protección	38
5.2. Fortalecimiento de la resiliencia	41
<b>SEXTA UNIDAD. FASE AZUL: CURRÍCULO PRIORIZADO EN EMERGENCIA</b>	<b>44</b>
6.1. Dinámicas de intervención socioemocional	44
Infografía	70

## ANTECEDENTES

Como consecuencia de la pandemia provocada por el COVID-19 y las rápidas repercusiones a nivel mundial, la Organización Mundial de la Salud (OMS) anuncia en marzo del 2020, una pandemia provocada por este virus. Además, propone abordar la situación desde la prevención, la preparación, la salud pública y el liderazgo político. (Ghebreyesus, Dr. Tedros Adhanom, 2020) Esta situación llevó a los países a tomar decisiones importantes no solo en materia de salud pública, sino en todos los ámbitos: educativo, laboral, económico y social para responder a la crisis de la pandemia.

En términos educativos, la pandemia ocasionó cambios en los distintos países de América Latina y el Caribe, tales como: cierre de las escuelas, clases virtuales y retraso en el año lectivo. Situación que aún es incierta, producto del desconocimiento del avance del virus y de la situación sanitaria, que ha sido diferente en cada región. (Ariel Fiszbein, 2020) .

El Gobierno de la República de Panamá, tomó la difícil decisión de suspender las clases presenciales desde el 12 de marzo del 2020, impactando en 850,000 mil estudiantes del país. Inmediatamente, el Ministerio de Educación se abocó a la ejecución del “Plan de Acción de la Estrategia de MEDUCA para enfrentar el COVID-19: La Estrella de la Educación no se Detiene”.

La estrategia institucional para enfrentar el covid-19 incluye:

- a. *Brindar “Respuestas efectivas a los estudiantes en situación de crisis por el COVID-19, durante la emergencia y post crisis.*
- b. *Garantizar el derecho a la educación de los niños, niñas y jóvenes en un ambiente sanitario seguro, que evite el contagio y no ponga en riesgo la vida de estudiantes y docentes.*
- c. *Se implementará una ruta crítica que garantizará la implementación de tres fases consecutivas y restaurar la capacidad de prestar los servicios en la fase de emergencia en casa, reinicio del año escolar 2020 e inicio del año escolar 2021” (Ministerio de Educación, 2020, pág. 8).*

Además, se elabora el Plan Estratégico de Educación en Emergencia del cual se desprende esta **Guía de apoyo y acompañamiento docente para el Currículo Priorizado en Emergencia:**

El abordaje propuesto en el Plan Estratégico desde la prevención primaria y secundaria, propone acciones encaminadas a promover el desarrollo de las competencias socioemocionales y la resiliencia.

- > Priorizando a los grupos más vulnerables de la sociedad panameña.
- > Basado en enfoque de Derechos de los Niños, Niñas y Adolescentes (NNA), en las competencias socioemocionales, con énfasis en el proceso de equidad e igualdad, interculturalidad e integralidad.

## REPERCUSIONES SOCIOEMOCIONALES

La pandemia, el distanciamiento social y las medidas de cuarentena, necesarias para garantizar la salud de la población panameña, ha traído repercusiones físicas, emocionales, sociales, económicas, laborales, familiares, a toda la comunidad educativa: personal técnico, docente, administrativo, padres de familia, en especial a niños, niñas y adolescentes.

Los psicólogos definen la pandemia y sus implicaciones como una “ruptura abrupta de nuestra vida cotidiana” (Instituto Interamericano del niño, la niña y adolescentes , 2020). Privándonos de nuestros vínculos, de nuestros hábitos, poniendo en evidencia nuestra respuesta adaptativa al miedo, a la autoprotección y a situaciones de vulnerabilidad.

El Director General del Instituto Interamericano del Niño, la Niña y Adolescentes, menciona que *“...los daños tanto inmediatos como a mediano y largo plazo que pueda generar en niños, niñas y adolescentes el afrontar una situación potencialmente traumática como la presente, dependen de factores tales como el momento de su desarrollo, la historia personal y el contexto, pero*

*fundamentalmente se relaciona con la actitud y la forma en que los adultos referentes responden a la situación*". (Instituto Interamericano del niño, la niña y adolescentes , 2020)

Es por ello, que organismos internacionales como la UNESCO, recomiendan que es imprescindible realizar una planificación previa a la reapertura a las escuelas, "con miras a garantizar una transición cuidadosa de los alumnos, los docentes y las familias, que tenga en cuenta la repercusión del cierre prolongado de las escuelas en el aprendizaje". (Organización de las Naciones Unidas para la Educación, 2020).

Entre las estrategias, basadas en las lecciones aprendidas durante la crisis del covid-19, está el apoyar en todos los sentidos a los alumnos, a los docentes y a las familias durante este proceso. Esto incluye la identificación de situaciones de emergencia, el manejo de la ansiedad y el duelo, así como el desarrollo de actividades dirigidas a la intervención socioemocional de niños, niñas y adolescentes.

## ¿Cuál es la finalidad de esta guía?

- > Proveer a los docentes de herramientas socioemocionales sencillas y flexibles que promuevan la resiliencia, el manejo de la ansiedad y el duelo, en nuestros jóvenes.
- > Orientar las acciones del docente en situaciones de emergencia para la aplicación de un currículo educativo basado en metodologías lúdicas para el abordaje socioemocional de los jóvenes, al reintegro a clases.
- > Apoyar al docente en el desarrollo de un currículo ante situaciones de emergencia que conduzca a los jóvenes a tener una mejor adaptación al reinicio de las clases y a la nueva normalidad, producto de la pandemia y otras situaciones de emergencia.

### **Incluye:**

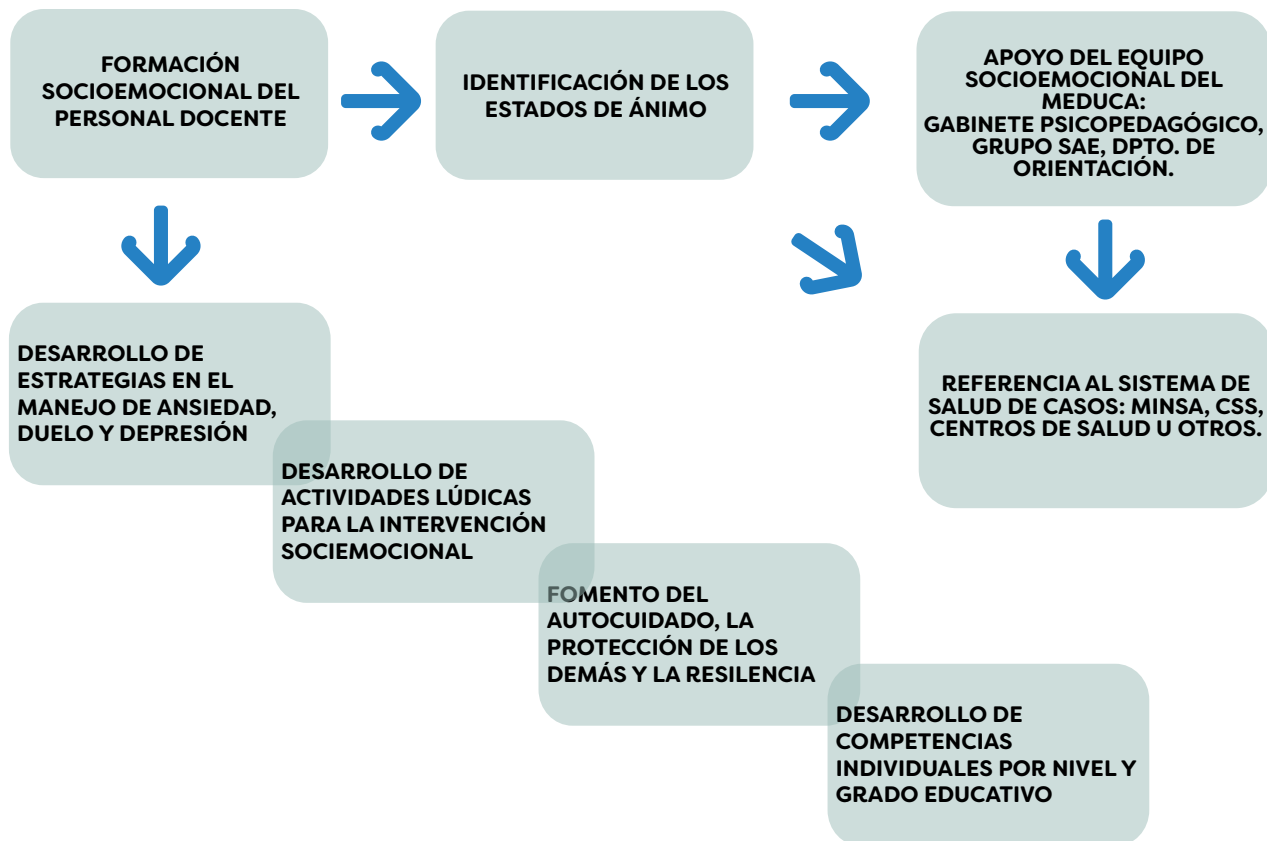
- > Identificar las poblaciones más vulnerables, las cuales requieren de una intervención socioemocional o una atención especializada.
- > Reconocer las fases de intervención socioemocional en el currículo de emergencia en el reinicio a clases y durante toda la pandemia.
- > Contribuir como soporte emocional para los distintos miembros de la comunidad educativa.

## ¿Cómo usar esta guía?

Se trata de una guía amigable y sencilla que facilita el aprendizaje de las competencias socioemocionales de los jóvenes y las estrategias para el proceso de contención emocional del alumno.

El docente encuentra en la guía herramientas de apoyo para la intervención en situaciones de emergencia.

### HOJA DE RUTA PARA EL DOCENTE



El desarrollo de esta estrategia es transversal, gradual, flexible y abierta; se puede realizar de manera simultánea, según la etapa que corresponde y las necesidades que se presenten en los estudiantes.

## Nuestro compromiso es contigo

Se ha elaborado esta guía para acompañarte en la labor docente, desde una perspectiva socioemocional, entendiendo que todos requerimos de recursos adicionales para disminuir la ansiedad desde un abordaje integral y participativo ante situaciones de emergencia, como lo es esta pandemia.

Buscamos con esta estrategia comprender que todos estamos inmersos en estas circunstancias, que podemos experimentar respuestas emocionales, somáticas y conductuales a estos eventos estresantes y que es posible que necesitemos, también, apoyo o ayuda para sobreponernos, relajarnos, para recuperarnos del distanciamiento social, del temor a contraer la enfermedad, de pérdidas físicas y materiales, de limitaciones o de cualquier otra situación de emergencia que así lo requiera.

### Indicadores emocionales

Antes de realizar cualquier intervención con un grupo, se requiere que identifiques que quizás estés pasando por una situación difícil.

Es natural que surjan respuestas emocionales, somáticas y conductuales, que pueden afectar la estabilidad emocional del entorno personal, laboral, familiar y social.

Es por ello, que le invitamos a revisar su estado emocional a través de la siguiente lista de síntomas, con el interés de que pueda ser un termómetro de la situación actual en que se encuentra, así como la necesidad de que solicites apoyo de un especialista, de ser necesario.

Dicho listado ha sido modificado y ajustado desde la base del documento Intervención del Currículo de los niveles de inicial, básica y bachillerato en situaciones de emergencia y desastres del (Ministerio de Educación del Ecuador, 2016).

### Síntomas emocionales

- > Incapacidad de recordar un aspecto importante del suceso.
- > Dificultad de concentración.
- > Falta de apetito o comer en exceso.
- > Dificultades para dormir (insomnio, dormir de día y estar despierto de noche, pesadillas).
- > Estado emocional alterado: llanto, irritabilidad y tristeza sin razón aparente. Enojo o irritabilidad intensa.
- > Sobreprotección con su familia.
- > Síntomas físicos persistentes: dolores de cabeza, problemas digestivos (diarrea, náuseas), dolores musculares.
- > Temor a conocer la realidad.
- > Preocupación exagerada sobre la situación existente.
- > Síntomas orgánicos como tensión ocular, temblores de manos o piernas.

### A mediano plazo pueden surgir algunos otros síntomas, tales como:

- > Crisis emocionales.
- > Angustia, confusión, desgano.
- > Ansiedad y angustia sin motivo aparente.
- > Tristeza, rabia, culpa, impotencia y vulnerabilidad.
- > Preocupación exagerada.
- > Síntomas tardíos como fatiga crónica, problemas gastrointestinales, dificultad para pensar claramente.
- > Consumo de alcohol, tabaco u otras drogas.
- > Fatiga o pérdida de energía.
- > Pensamientos recurrentes de muerte, ideas o Intentos de suicidio. ( Ministerio de Educación de Ecuador, 2020, págs. 8-10).

Si reconoce que cuatro o más síntomas de la lista se presentan de forma recurrente, le recomendamos buscar acompañamiento profesional y así continuar aportando a nuestra comunidad educativa.



# PRIMERA UNIDAD

## EL RETORNO A CLASES: SUSTENTACIÓN TEÓRICA Y CONCEPTUAL DE LA INTERVENCIÓN EN SITUACIONES DE EMERGENCIA

### 1.1. ¿Por qué ofrecer educación en situación de emergencia?

La educación en situaciones de emergencias incluye tres grandes aspectos importantes: preparación, respuesta y recuperación, es una oportunidad de aprendizaje para todos. *“...una educación de calidad proporciona la protección física, psicosocial y cognitiva necesaria para mantener y salvar vidas”; “...garantiza la dignidad y mantiene la vida al ofrecer espacios seguros para el aprendizaje, donde es posible reconocer y brindar apoyo a aquellos niños, niñas y adolescentes que necesitan asistencia”. Además, la educación puede transmitir información esencial para salvar vidas, fortaleciendo habilidades de supervivencia y mecanismos de afrontamiento”. (Red Interagencial para la Educación en Situaciones de Emergencia, 2010, pág. 2)”*

El retorno a clases debe garantizar en la comunidad educativa, seguridad y tranquilidad.

#### 1.1.1. Características

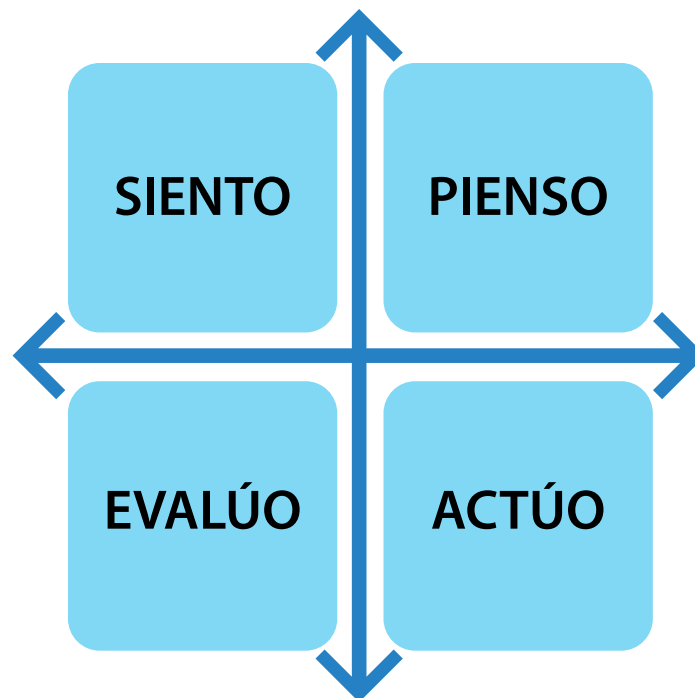
La intervención del currículo por emergencia, incluye las siguientes características (Ministerio de Educación de Perú, 2015, pág. 23):

- > **Es movilizador:** porque toda la comunidad educativa participa.
- > **Es compensatorio:** porque supera las dificultades y carencias producto de la situación de emergencia.
- > **Es transitorio:** porque se desarrolla y se mantiene mientras dure el tiempo de la emergencia.

- > Es generador: porque responde dinámicamente a los intereses, demandas y necesidades de la emergencia.
- > Es formal: porque ha sido planificado y es posible ser dirigido, controlado, monitoreado y evaluado.

Al trabajar con un currículo de emergencia desde el apoyo socioemocional, debemos actuar con conciencia crítica y haciendo énfasis en lo afectivo, con el interés de disminuir las situaciones presentadas por los alumnos y prevenir nuevos riesgos.

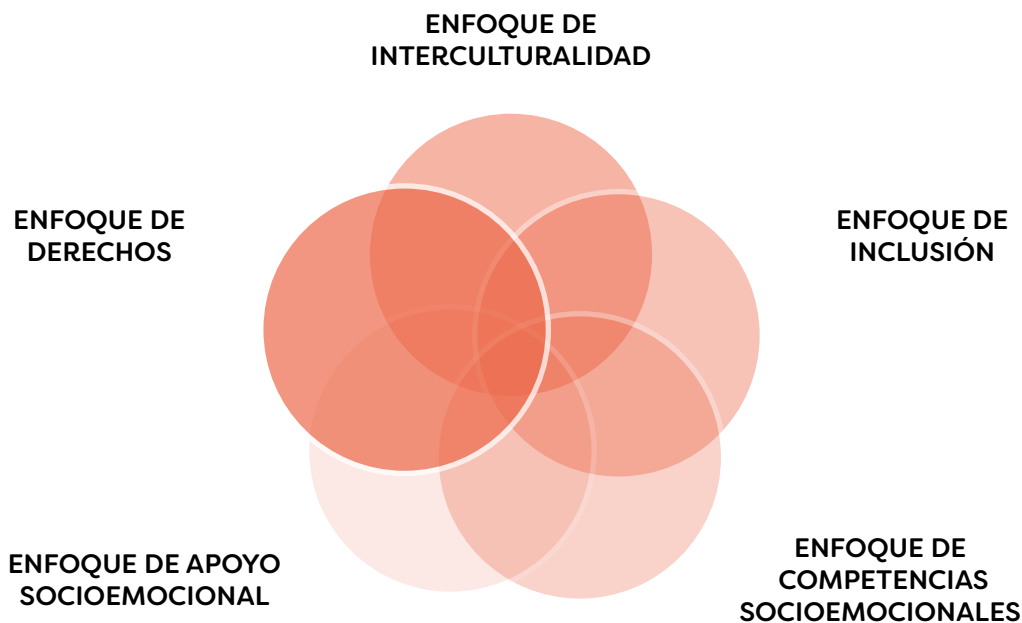
Para ello utilizaremos el siguiente planteamiento o ruta a seguir antes de desarrollar cualquier actividad propuesta por esta guía (Ministerio de Educación de Perú, 2015, pág. 28):



- > Siento: Identifico señales de peligro, lo que activa nuestro sistema de alerta.
- > Pienso: Analizo el nivel de gravedad del peligro que pueda presentar nuestros niños, niñas y adolescentes, lo cual activa nuestro sistema de alarma.
- > Evalúo: Juzgo la capacidad que tengo para actuar frente al peligro, controlando los factores de riesgo, lo que activa nuestro sistema de control.
- > Actúo: Tomo la decisión de actuar rápidamente frente al peligro, lo que activa nuestro sistema de respuesta.



También, se enmarca en los siguientes enfoques:



## 1.2. Enfoque de derechos

El desarrollo de esta Guía se orienta en los derechos fundamentales declarados en la Convención sobre los Derechos del Niño en situación de emergencia y el enfoque de las Competencias Socioemocionales, con énfasis en el proceso de equidad e igualdad, interculturalidad e integralidad. Cabe destacar que estos enfoques constituyen el eje central de todo el proceso de intervención socioemocional.

### 1.2.1. Marco Normativo Nacional e Internacional

La Convención sobre los Derechos del Niño (CDN), firmada por los países miembros en 1959, es el tratado internacional de la Asamblea General de Naciones Unidas que reconoce los derechos humanos básicos de los niños, niñas y adolescentes. Para los efectos de la presente Convención, se entiende por niño todo ser humano menor de dieciocho años y la misma se basa en cuatro principios fundamentales los cuales son: 1) la no discriminación; 2) el interés superior del niño; 3) el derecho a la vida, la supervivencia y el desarrollo; 4) la participación infantil.

Siendo que el derecho a la educación es un derecho humano y reconocido por esta Convención, se entiende como el derecho a una educación primaria gratuita obligatoria para todo ciudadano, una obligación a desarrollar una educación secundaria accesible para todos los niños, como también un acceso equitativo a la educación superior, y una responsabilidad de proveer educación básica a los individuos que no han completado la educación primaria. Es un derecho que permite que se cumplan otros derechos, protege, brinda oportunidades de aprendizaje e impulsa el desarrollo social, emocional, intelectual y físico. Incluye la seguridad física de las escuelas y el bienestar cognitivo y socioafectivo, que permiten desarrollar el máximo potencial de los niños, niñas, adolescentes y jóvenes. Es un derecho que debe ser garantizado por todos los Estados. (UNICEF, 2020)

El estado panameño forma parte de esos estados que deben garantizar esos Derechos.

También, existen una serie de normas que garantizan este derecho. Por ejemplo, Panamá ratificó esta convención mediante Ley 15 de 1 de noviembre de 1990 y desde ese momento se comprometió

a garantizar el bienestar basado en derechos de todas las personas de 0 a 17 años.

Asimismo, el estado panameño ha firmado una serie de convenios con la UNICEF, en el marco de la Ley 15. Estos convenios están contenidos en esta organización bajo el título de “Convenios sobre Infancia Ratificados por la República de Panamá” (bdigital.binal.ac.pa, 2002)

Los derechos definidos en esta guía están alineados al “Currículo oficial adaptado y priorizado al contexto en situación de Emergencia”, elaborado por el Ministerio de Educación de Panamá, como derechos fundamentales que deben priorizarse ante una emergencia (Ministerio de Educación , 2020).

Adicionalmente, se definen otros derechos enmarcados también en la convención sobre los Derechos del niño:

- > Derecho de identidad y la familia
- > Derecho a la atención especial en caso de estar impedido
- > Derecho a la protección contra el abuso y discriminación.

### 1.3. Enfoque de Interculturalidad

Se basa en el principio de la interculturalidad de la educación, basado en el respeto, la tolerancia y la valoración de los diversos grupos culturales, indispensable para una educación plena.

Incluye la interacción entre dos o más culturas, respetando las diferencias y los aprendizajes mutuos.

Responde a las necesidades y demandas, no solo de los pueblos originarios en Panamá, sino de todos los pueblos, etnias y culturas que habitan nuestra República.

*“Constituye un principio fundamental para la búsqueda de nuevas formas de enseñanza que tomen en cuenta las diferencias individuales y la riqueza de las expresiones culturales” (Ministerio de Educación, Panamá ).*

### 1.4. Enfoque de Inclusión

- > Se basa en el principio de que las necesidades educativas especiales son comunes en todos los estudiantes. Por ende, todos tienen derecho a la participación y a la permanencia en el centro educativo en igualdad de oportunidades (Ministerio de Educación, Panamá).
- > Garantiza el derecho a la educación centrado en oportunidades de aprendizaje para todos los estudiantes, respondiendo a sus necesidades, intereses y características particulares, sin distinción de raza, cultura, género, religión, idioma, discapacidad e inclusive estilos de aprendizaje.
- > Concibe la inclusión social y académica del alumnado sin marginación, más bien solidaria y participativa.
- > Moviliza para ello, a todos los actores que participan en la educación: directivos y administrativos, padres y madres de familia, docentes, personal técnico, medios de comunicación y al propio estudiante como partícipe del proceso.
- > La inclusión incluye los aspectos socioemocionales producto del entorno y cualquier situación que afecte el desarrollo integral del alumno.

## 1.5. Enfoque de Apoyo Socioemocional

Basado en la premisa de que el retorno a clases requiere de una intervención a nivel de la persona vista como un ente individual y social, por estar todos involucrados en una situación que ha tenido afectaciones no solo en términos de su núcleo personal, familiar, sino a nivel del sistema social en el que se desarrolla. Es por ello, que este enfoque va dirigido a todos los integrantes de la comunidad educativa.

El apoyo socioemocional temprano y adecuado nos presenta los siguientes beneficios:

- > “Impide que la angustia y el sufrimiento degeneren en algo más grave.
- > Ayuda a las personas a asumir mejor la situación y a reconciliarse con la vida cotidiana.
- > Ayuda a los beneficiarios a retomar su vida con normalidad.
- > Atiende a necesidades definidas por la propia comunidad” (Ministerio de Educación, Ecuador, 2016, pág. 26).

Después de un evento traumático, situaciones de emergencia que atentan contra nuestra salud, la vida, las condiciones mínimas para la supervivencia, se hace necesario elaborar una serie de estrategias previo al reinicio de clases.

- » Cada uno de los miembros de la comunidad educativa requiere en un mayor o menor grado, el uso de estrategias que le permitan minimizar el impacto psicológico producto de situaciones de emergencia como en este caso la pandemia del coronavirus.
- » El enfoque socioemocional permite fortalecer la población educativa y retornar a un ambiente saludable y cónsono a las necesidades particulares de cada individuo.

Es por ello que el enfoque socioemocional es previo a la parte formativa y es parte primordial de este trabajo.

## 1.6. Enfoque de Las Competencias Socioemocionales

Aun cuando las competencias socioemocionales siempre han existido, las mismas no eran vistas como una teoría importante en el aprendizaje. Estudios de Daniel Goleman, por ejemplo, evidenciaron su importancia, reconociendo que la inteligencia emocional comienza con la capacidad de reconocer nuestras propias emociones (y su impacto) en todo lo que nos rodea. Que el éxito de una persona no depende solamente de su cociente intelectual.

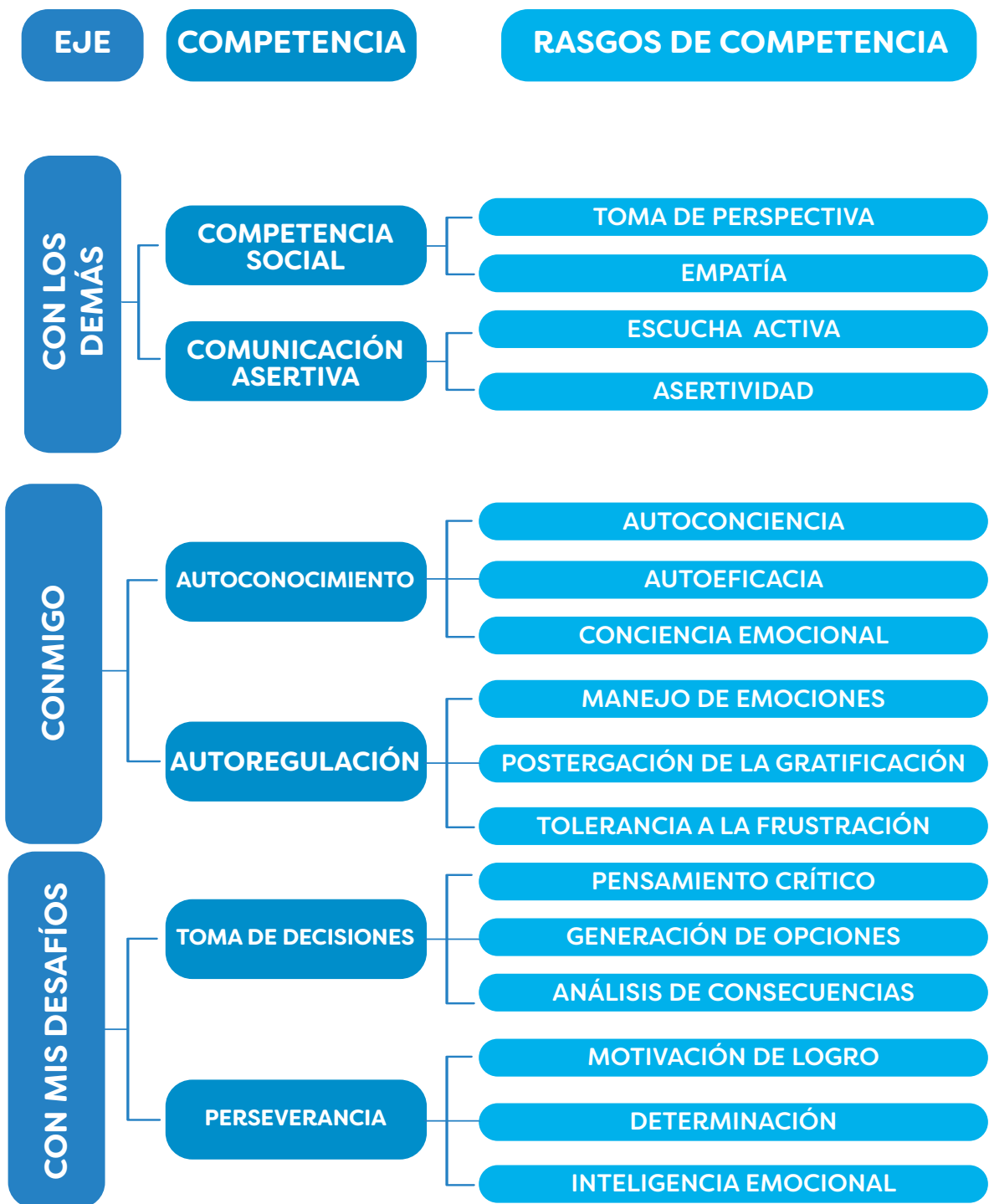
Posteriormente, Bisquerra nos habla del enfoque de las competencias socioemocionales, definido como el conjunto de conocimientos, capacidades, habilidades y actitudes necesarias para comprender, expresar y regular de forma apropiada los fenómenos emocionales (Bisquerra & Pérez Escoda, 2007, pág. 8).

Este enfoque señala que las demandas actuales de una sociedad del conocimiento precisan de alumnos con autonomía, toma de decisión y autorregulación de sus emociones como garantía del logro de aprendizajes significativos, y, por ende, el ciudadano que la sociedad necesita para su desarrollo y sostenibilidad.

Al respecto, Bisquerra agrupa las competencias emocionales en cinco bloques:

- > **Conciencia social:** es la capacidad de tomar conciencia de las propias emociones y de los demás. Incluye la habilidad de captar el clima emocional de un contexto determinado.
- > **Regulación emocional:** es la capacidad de manejar apropiadamente las emociones. Incluye el tomar conciencia de la relación intrínseca entre emoción, cognición y comportamiento. El poseer técnicas de afrontamiento, de autogenerarse emociones positivas, entre otros.
- > **Autonomía emocional:** Incluye la autogestión personal que incluye autoestima, actitud positiva ante la vida, análisis crítico de las normas sociales, responsabilidad, búsqueda de ayuda y autoeficacia emocional.
- > **Competencia social:** es la capacidad de tener buenas relaciones con otros. Incluye habilidades sociales, comunicación efectiva, respeto, actitudes prosociales, asertividad y otros.
- > **Competencia para la vida y el bienestar:** es la capacidad de afrontar satisfactoriamente los desafíos de la vida de manera apropiada y responsable. Nos permite organizar nuestra vida de forma sana y equilibrada, siempre en la búsqueda de experiencias positivas, satisfactorias o de bienestar (Bisquerra & Pérez Escoda, 2007, págs. 9-11).

El Ministerio de Educación, desarrollará a través de esta guía, una serie de competencias y rasgos de competencia, que se abordarán en todos los niveles de educación.



## 1.7. CONCEPTOS CLAVES RELACIONADOS CON EL TIPO DE EMERGENCIA

- > **Deslave:** tipo de deslizamiento de tierra en los cuales una capa del suelo se separa de otra. En este caso, la tierra de un cerro o gran montículo se desmorona y cuando una masa de tierra, rocas o escombros (árboles, casas, arbustos, etc.) se mueve por una pendiente hacia abajo, lleva consigo otros residuos saturados de agua, los cuales son altamente peligrosos y pueden convertirse en verdaderos desastres naturales cuando sepultan poblaciones bajo toneladas de tierra.
- > **Inundación:** causada por la lluvia excesiva, desbordamiento de ríos o lagos, tormentas o huracanes y tsunamis, así como, también, rupturas de presas o diques. No solamente tiene que haber la ruptura de una presa, sino la liberación de agua cuando ha llovido mucho en su embalse, como ocurrió en el 2018 con la represa del Bayano, que inundó áreas habitadas. (Geo Enciclopedia, 2020)
- > **Huracán:** lluvias intensas y tormentas eléctricas de largos períodos de tiempo; están muy relacionados con los deslaves e inundaciones, ya que pueden arrojar sobre la superficie terrestre agua excesiva, ocasionar tornados, provocar deslizamientos de tierra, olas altas, daños a las estructuras y edificios, derrumbamiento de árboles, cortes de energía y pérdida de vidas humanas, animales y de otros seres. (Geo Enciclopedia , 2020)
- > **Tsunami:** Se define como una serie de olas de gran altura, o bien, varias olas de tamaño variable y de longitud sumamente grande. Cuando se desplazan, lo hacen rápido en aguas profundas y de forma lenta en aguas de poca profundidad (Geo Enciclopedia, 2020)
- > **Sequía:** Son largas temporadas de meses o años, en los que existe una escasez de agua, esto puede ocurrir por falta de lluvias, por el mal manejo del recurso o por un exceso en la demanda del preciado líquido. Esta situación, irregularmente seca, causa un desbalance hidrológico muy serio (Yirda, 2019)
- > **Terremoto:** es un fenómeno natural, producto de los movimientos de las placas tectónicas (GeoEnciclopedia, 2020).
- > **Guerra:** es un conflicto armado, guerra o conflicto social entre dos o más grupos humanos masivos (tribus, sociedades o naciones) que se enfrentan de manera violenta (wikipedia.org, 2020).
- > **Invasión:** El ingreso de las fuerzas armadas de una nación a un territorio ajeno y suele tener como objetivo la conquista de dicho territorio o el derrocamiento de un gobierno. (Wikipedia)
- > **Pandemia:** se caracteriza por un brote epidémico que afecta a más de un continente y en donde los casos de cada país ya no sean importados sino provocados por transmisión comunitaria. (Pulido, 2020).



# SEGUNDA UNIDAD

## FASES DE INTERVENCIÓN SOCIOEMOCIONAL DURANTE LA EMERGENCIA EDUCATIVA

Hemos propuesto cuatro fases a intervenir, y a lo largo de las siguientes unidades se estarán desarrollando cada una de ellas. Estas fases se pueden desarrollar simultáneamente o combinarse según los niveles de afectación de los estudiantes. Además, este apoyo es transversal, gradual, flexible y abierto.

### NOMBRE DE LA FASE

### ESTRATEGIAS DE INTERVENCIÓN

#### FASE ROJA: SOPORTE SOCIOEMOCIONAL

- > Identificación de los daños emocionales causados por el suceso de emergencia.
- > Estrategias a desarrollar en esta etapa: Manejo de la ansiedad, del duelo y de la depresión.

#### FASE VERDE: DESARROLLO LÚDICO EN EL CURRÍCULO

- > Desarrollo de actividades lúdicas para la intervención socioemocional de niños, niñas y adolescentes.

#### FASE AMARILLA: AUTOCUIDADO Y PROTECCIÓN DE LOS DEMÁS

- > Actividades basadas en el autocuidado y a la protección de los demás.
- > Resiliencia.

#### FASE AZUL: CURRÍCULO PRIORIZADO EN EMERGENCIA

- > Desarrollo de competencias individuales por nivel y grado educativo.



# TERCERA UNIDAD

## FASE ROJA. SOPORTE SOCIOEMOCIONAL

En la fase roja nos enfocamos en los daños emocionales ocurridos a consecuencia de situaciones de emergencia, de manera que el docente pueda identificar características y síntomas de la ansiedad y el duelo, así como brindar las estrategias para su manejo. Adicionalmente, se han incluido indicadores de depresión, autolesiones y riesgo suicida, como referencia de casos que requieran una atención especializada.

### 3.1. Manejo de la Ansiedad

En este apartado abordaremos el concepto de ansiedad, sus causas, síntomas y estrategias para identificarlas.

#### 3.1.1. Concepto de Ansiedad

La ansiedad es una emoción que surge cuando una persona se siente en peligro, sea real o imaginaria la amenaza. Es una respuesta normal o adaptativa, que prepara al cuerpo para reaccionar ante una situación de emergencia. Es una inclinación de temor o miedo sobre lo que está por venir. Ejemplo, El primer día de clases, ir a una reunión de empleo o dar un discurso, puede hacer que la gran mayoría se sienta asustada y ansiosa. Por lo tanto, tiene una función muy importante relacionada con la supervivencia, junto con el miedo, la ira, la tristeza o la felicidad. (Wikipedia).

La ansiedad “es una respuesta de anticipación involuntaria del organismo frente a estímulos que pueden ser externos o internos, tales como pensamientos, ideas, imágenes, etc., que son percibidos por el individuo como amenazantes y/o peligrosos y se acompaña de un sentimiento desagradable o de síntomas somáticos de tensión.” (Wikipedia) Se trata de una señal de alerta que advierte sobre un peligro inminente y permite a la persona que adopte las medidas necesarias para enfrentarse a una amenaza.



### 3.1.2. Causas de la Ansiedad

Las causas de la ansiedad son complejas y, como sucede con muchos trastornos en medicina, son multifactoriales, incluyendo factores genéticos, biográficos, antecedentes familiares de trastornos de ansiedad, acontecimientos estresantes o traumáticos, factores psicológicos, neuroquímicos, la coexistencia de otros problemas médicos y el consumo de sustancias.

En el plano psicológico se han planteado tres grandes grupos de teorías: psicodinámicas, cognitivas y conductuales.

La ansiedad puede ser desencadenada, tanto por estímulos externos o situacionales, como por estímulos internos al sujeto, tales como: pensamientos, sensaciones, imágenes. El tipo de estímulo capaz de evocar la respuesta de ansiedad vendrá determinado en gran medida por las características de la persona, y por su circunstancia. (Baeza Villarroel, 2008)

### 3.1.3. Síntomas de la Ansiedad

Las manifestaciones sintomatológicas de la ansiedad son muy variadas y pueden clasificarse en diferentes grupos: (Baeza Villarroel, 2008)

- > **Físicos:** Taquicardia, palpitaciones, opresión en el pecho, falta de aire, temblores, sudoración, molestias digestivas, náuseas, vómitos, nudo en el estómago, alteraciones de la alimentación, tensión y rigidez muscular, cansancio, hormigueo, sensación de mareo e inestabilidad. Si la activación neurofisiológica es muy alta pueden aparecer alteraciones del sueño, la alimentación y la respuesta sexual.
- > **Psicológicos:** Inquietud, agobio, sensación de amenaza o peligro, ganas de huir o atacar, inseguridad, sensación de vacío, sensación de extrañeza o despersonalización, temor a perder el control, celos, sospechas, incertidumbre, dificultad para tomar decisiones. En casos más extremos, temor a la muerte, a la locura, o al suicidio.
- > **De conducta:** estado de alerta e hipervigilancia, bloqueos, torpeza o dificultad para actuar, impulsividad, inquietud motora, dificultad para estar quieto y en reposo. Estos síntomas vienen acompañados de cambios en la expresividad corporal y el lenguaje corporal: posturas cerradas, rigidez, movimientos torpes de manos y brazos tensión de las mandíbulas, cambios en la voz, expresión facial de asombro, duda, etc.
- > **Intelectuales o cognitivos:** dificultades de atención, concentración y memoria, aumento de los descuidos, preocupación excesiva, expectativas negativas, rumiación, pensamientos distorsionados, incremento de las dudas y la sensación de confusión, tendencia a recordar sobre todo cosas desagradables, sobrevalorar pequeños detalles desfavorables, abuso de la prevención y de la sospecha, interpretaciones inadecuadas, susceptibilidad, etc.
- > **Sociales:** Irritabilidad, abstracción del mundo exterior, dificultades para iniciar o seguir una conversación, en unos casos, y verborrea en otros, bloquearse o quedarse en blanco a la hora de preguntar o responder, dificultades para expresar las propias opiniones o hacer valer los propios derechos, temor excesivo a posibles conflictos, etc.

No todas las personas tienen los mismos síntomas, ni estos la misma intensidad en todos los casos. Cada persona, según su predisposición biológica y/ o psicológica, se muestra más vulnerable o susceptible a unos u otros síntomas. Se consideran un problema en la medida en que comprometan la salud y el bienestar físico y psicológico, e interfieran o limiten significativamente la capacidad de acción y desarrollo de la persona que los padece.

## ¿Cuándo consultar al especialista?

- > Cuando sientes que te estás preocupando demasiado y que esto interfiere en tu trabajo, tus relaciones y otros aspectos de tu vida.
- > Cuando tu miedo, tu preocupación o tu ansiedad te causan malestar y te resulta difícil controlarlos.
- > Cuando te sientes deprimido, tienes problemas con el consumo de alcohol o drogas, o tienes otros problemas de salud mental junto con ansiedad.
- > Piensas que tu ansiedad podría estar vinculada a un problema de salud física.
- > Tienes pensamientos o conductas suicidas (de ser así, procura tratamiento de urgencia inmediatamente).

## Síntomas en los niños y adolescentes

Los niños y los adolescentes pueden tener preocupaciones similares a las de los adultos, pero también pueden preocuparse en exceso por lo siguiente:

En los niños:

- > Desempeño en la escuela o en eventos deportivos
- > Seguridad de los familiares
- > Llegar a tiempo (puntualidad)
- > Cambios biológicos y psicológicos
- > Necesidad de ser aceptado en un grupo de amigos
- > Terremotos, pandemias, guerras y otras situaciones catastróficas, entre otros.

Un adolescente con preocupación excesiva puede manifestar lo siguiente:

- > Sentirse demasiado ansioso por tratar de integrarse
- > Ser un perfeccionista
- > Pasar demasiado tiempo haciendo las tareas de la escuela
- > Carecer de confianza
- > Esforzarse para obtener la aprobación
- > Exigir demasiada atención sobre su desempeño
- > Tener dolores frecuentes de estómago u otros síntomas físicos
- > Evitar ir a la escuela o evitar situaciones sociales.

Es posible que tus preocupaciones no se vayan por sí solas y que empeoren con el paso del tiempo si no procuras ayuda. Visita a un profesional de salud mental antes de que tu ansiedad empeore. Es más fácil tratarla si obtienes ayuda pronto.

### 3.1.4 Estrategias para identificarlas

El manejo de la ansiedad puede abordarse desde varias perspectivas, tales como:

1. Identificar lo que genera ansiedad
2. Localizar los síntomas
3. Evaluar el propio nivel de ansiedad
4. Aplicar las técnicas de reducción de la ansiedad
5. Establecer los cambios que se pueden hacer para controlar y manejar adecuadamente las situaciones.

Para manejar la ansiedad funcionan técnicas cognitivo conductuales, cuyo objetivo es modificar los pensamientos negativos y las conductas inadecuadas, así como prácticas meditativas. Son técnicas sencillas, de efectos beneficiosos y probados. (Navarro Macías, 2019)

## TÉCNICAS PARA MANEJO DE LA ANSIEDAD

#	TÉCNICA	DESCRIPCIÓN
1	Respiración profunda	<p>Es muy fácil de aplicar y, además, resulta muy útil para controlar las reacciones fisiológicas antes, durante y después de enfrentarse a las situaciones emocionalmente intensas.</p> <p>Pasos:</p> <ul style="list-style-type: none"><li>&gt; Inspira profundamente, mientras cuentas mentalmente hasta 4</li><li>&gt; Mantén la respiración, mientras cuentas mentalmente hasta 4</li><li>&gt; Suelta el aire, mientras cuentas mentalmente hasta 8</li><li>&gt; Repite el proceso anterior.</li></ul> <p>De lo que se trata es de hacer las distintas fases de la respiración de forma lenta y un poco más intensa de lo normal, pero sin llegar a tener que forzarla en ningún momento. Para comprobar que haces la respiración correctamente puedes poner una mano en el pecho y otra en el abdomen. Estarás haciendo correctamente la respiración cuando solo se te mueva la mano del abdomen al respirar (algunos le llaman, también, respiración abdominal).</p>

También, podemos hacer algunos cambios en nuestros estilos de vida que pueden ayudarnos a mantener la ansiedad bajo control. (Clínica de la Ansiedad)

1. **Reduce la cafeína:** Intenta reducir tu ingesta diaria de cafeína tomando menos café, té, chocolate, refrescos y bebidas energéticas. La cafeína estimula el sistema nervioso y puede acentuar los síntomas de la ansiedad.
2. **Come bien y haz ejercicio:** Hacer ejercicio es una buena forma de desahogar esa tensión y mantener los músculos bajo control. Al ejercitarte, tu cerebro libera sustancias que ayudan a reducir la sensación de estrés y que mejoran tu estado de ánimo general.
3. **Duerme y descansa:** La ansiedad pasa factura entre otras cosas por agotamiento. Crea una rutina que te ayude a descansar y si tienes problemas para dormir consulta con tu médico.
4. **Consulta siempre con un especialista:** Antes de empezar a tomar cualquier medicamento o producto de herbolario, consulta siempre con un especialista, porque algunos de ellos pueden tener componentes que empeoren los síntomas de la ansiedad.

## 3.2. El Proceso de Duelo

El objetivo de este apartado es proporcionar a los docentes información y técnicas de manejo de duelo para que puedan comprender el proceso de tal manera que puedan apoyarse ellos mismos y a sus estudiantes. Los contenidos que abordaremos son: el concepto de duelo o pérdida, etapas del duelo, tipos de pérdidas, tipos de duelo, manifestaciones, proceso de duelo en niños, niñas y adolescentes y técnicas para superar el duelo.

### 3.2.1. Concepto de Duelo o Pérdida

El duelo es una etapa de transición y adaptación por el que atraviesa una persona para poder superar una pérdida y es uno de los momentos más difíciles e intensos que puede vivir un ser humano, ejemplos: pérdida de un empleo, pérdida de un ser querido, pérdida de una relación, etc. Se produce, en general, en las situaciones en las que ocurre algo que interpretamos como una pérdida.

En este proceso de duelo se tienen que reajustar las emociones, reestructurar los pensamientos y adaptar las conductas que se han desestabilizado o desajustado con la pérdida y recolocar las nuevas situaciones vitales. (Escudero)

### 3.2.2. Etapas del duelo

En el proceso del duelo se evidencian siete etapas: (Escudero)

- **Negación:** negar la realidad no deja de ser un mecanismo de defensa frente al sufrimiento y al dolor, pero en algún momento te haces consciente de la realidad más dura: esa persona ha muerto.
- **Confusión:** manifiesta una sensación de incapacidad y frustración.
- **Ira y Rabia:** la vida te parece de lo más injusta, culpando a alguien o algo por lo sucedido. Dolor y Culpa: te sientes culpable por no haberle dicho a esa persona cuánto la querías.
- **Tristeza:** es una de las más peligrosas del duelo porque es el momento en el que puedes caer en una depresión.
- **Aceptación:** Comienzas a aceptar que esa persona ya no está en tu vida. Tomas conciencia de su ausencia y de que no va a volver.
- **Restablecimiento:** empieza la superación de esa pérdida. Si no puedes solo(a) busca ayuda Psicológica.

### 3.2.3. Tipos de Pérdidas que pueden ocurrir

- **Pérdidas relacionales:** Tienen que ver con las pérdidas de personas. Es decir, separaciones, divorcio o muerte de seres queridos.
- **Pérdidas de capacidades:** Ocurre cuando un individuo pierde capacidades físicas y/o mentales. Por ejemplo, por una amputación de un miembro.
- **Pérdidas materiales:** Se da ante las pérdidas de objetos, posesiones y, en definitiva, pérdidas materiales.
- **Pérdidas evolutivas:** Son los cambios de las etapas de la vida: vejez, jubilación, etc. (Escudero)

### 3.2.4. Manifestaciones del Duelo

A continuación, te presentamos algunas de las manifestaciones más habituales en las personas que están sufriendo un duelo. (Porta , Romero Retes , & Oliete Ramírez)

FÍSICAS	PSICOLÓGICAS	SENTIMIENTOS
<ul style="list-style-type: none"> <li>&gt; Sensación de tener como un nudo en la garganta.</li> <li>&gt; Tensión muscular en el cuello, en la espalda o en todo el cuerpo.</li> <li>&gt; Dolores o molestias en el pecho, como algo que aprieta.</li> <li>&gt; Falta de apetito o por el contrario más apetito de lo habitual.</li> <li>&gt; Debilidad, falta de energía.</li> <li>&gt; Presentar estreñimiento o diarrea, o ambas cosas.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>&gt; Mucho nerviosismo y ansiedad.</li> <li>&gt; Dificultades con el sueño. Te puede costar conciliar el sueño.</li> <li>&gt; Dificultades para concentrarte.</li> <li>&gt; Falta de memoria, que suele estar relacionada con una menor atención a lo que sucede a tu alrededor.</li> <li>&gt; Incomodidad cuando estás con otras personas o, por el contrario, no querer estar sola o solo por nada del mundo.</li> <li>&gt; Sensación de que haces las cosas automáticamente, igual que un robot.</li> <li>&gt; Deseos de desaparecer, de huir o de trabajar mucho para evitar el dolor.</li> <li>&gt; Brotes de llanto incontrolado, cambios de humor repentinos.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>&gt; Tristeza, melancolía, que a veces pueden llevar a la depresión.</li> <li>&gt; Un vacío y falta de ganas de vivir o incluso deseos de morir para irte con él o ella.</li> <li>&gt; Miedo a la enfermedad, al futuro, a la soledad, a todo.</li> <li>&gt; Culpa, te haces continuos reproches por cosas que ocurrieron, o por las que no ocurrieron, en tu relación con la persona fallecida.</li> <li>&gt; Pena porque lo que no se dijo, por creer que no le demostraste todo el cariño que le tenías.</li> <li>&gt; Enfado, irritabilidad o rabia, dirigida contra familiares, médicos, enfermeras, contra tu persona, contra Dios o incluso contra la persona fallecida.</li> <li>&gt; Incredulidad, que lo ocurrido no es cierto, que no ha muerto, que realmente no ha pasado nada, que todo era un sueño.</li> <li>&gt; Impotencia, fragilidad, vulnerabilidad, pequeñez, falta de control ante la vida.</li> </ul>

## ¿Cuándo se requiere de la ayuda de un profesional?

Al principio, nos pueden asustar manifestaciones de dolor que suelen ser muy intensas, como una enorme ansiedad, o estar profundamente triste, con una gran pena, confusión o enfado con el ser querido. Puede haber conflictos con la familia o dificultades para aceptar lo que ha ocurrido, puede comenzar o aumentar una conducta adictiva, pero conviene dar un tiempo para ver cómo evolucionan. Sobre todo, es importante ver el grado en que estas manifestaciones le impiden a la persona reincorporarse a su vida en todos los aspectos. En cualquier caso, si existen dudas en torno a lo que está ocurriendo, conviene que lo consulte con un especialista. (Porta , Romero Retes , & Oliete Ramírez)

### 3.2.5. Proceso de duelo en niños, niñas y adolescentes

La comprensión de la pérdida y el proceso de duelo están muy determinados por la edad o el desarrollo evolutivo de cada niño, niña y adolescente. (Porta , Romero Retes , & Oliete Ramírez)

#### Hasta los seis años

- > No comprenden la idea de universalidad de la muerte. Creen que ellas y ellos y sus seres queridos vivirán siempre.
- > Carecen del concepto de irreversibilidad: No existe el concepto de “para siempre”. En la infancia se cree que la muerte puede ser interrumpida igual que el sueño.
- > Creen que el cuerpo de la persona fallecida, de alguna manera, sigue funcionando, que puede sentir frío o calor, que puede oír, hablar.
- > Predomina el pensamiento mágico: el niño o la niña puede creer que una discusión o una conducta por la que se le recriminó, ha podido ser la causante de la muerte del ser querido.
- > Del mismo modo puede pensar que deseándolo, puede hacer que su familiar regrese de la muerte.
- > El pensamiento mágico es determinante de los sentimientos de culpa que pueden generarse, bien porque el niño o la niña piense que no ha hecho lo suficiente para que su ser querido vuelva a la vida, o bien por haber causado tanto daño al difunto con su conducta en vida, que haya podido causarle la muerte.
- > A esta edad no consiguen imaginar que antes de nacer no estaban, no existían y que luego, cuando mueran, no estarán.
- > La muerte se relaciona con la vejez y la enfermedad.
- > Se activan y actualizan antiguos temores. Tienen miedo de acostarse, de la oscuridad o de quedarse en soledad. Sienten la angustia de la separación, les cuesta mucho separarse de sus seres queridos, temen que se produzcan otras muertes.
- > A esta edad, la población infantil tiene una enorme curiosidad y hace muchas preguntas.
- > La idea de omnipotencia de las personas adultas queda quebrada.

## A partir de los seis años

- > Comienzan a cuestionarse si la muerte de otros o la suya propia es posible, aunque no será hasta más adelante, según algunos autores hasta los 11 o 12 años, cuando se produce una verdadera aceptación de la propia muerte y la de los otros. Como consecuencia de esto aparecen los temores a perder su propia vida y la de sus seres queridos.
- > A partir de los 7 años empiezan a tener claro el concepto de que, tras la muerte, el cuerpo ya no funciona y que la muerte es irreversible.
- > Desaparece el pensamiento mágico. La comprensión de que sus pensamientos no son los causantes de la muerte o el regreso de alguien fallecido no se produce hasta la edad de 6 a 7 años, aproximadamente.
- > Sigue manteniéndose a estas edades una enorme curiosidad, una necesidad de razonarlo todo, de buscar explicaciones a todo lo que sucede.
- > El grupo de amistades es fundamental y tienen miedo de que el hecho de la muerte de un familiar cercano haga que sus amistades los vean como diferentes (Porta , Romero Retes, & Oliete Ramírez).

## En la adolescencia

- > La comprensión de la muerte y la elaboración del duelo es similar a la de una persona adulta y también lo son sus reacciones, si bien las emociones las viven más intensamente.
- > Tienen un gran interés por lo que sucede tras la muerte, si hay o no vida tras ella.
- > La adolescencia es una etapa de cambio y transición hacia la independencia del mundo adulto por lo que en la relación con sus padres y madres hay más conflictos. Esto puede ser el origen de sentimientos de culpabilidad si ocurre la muerte de uno de los progenitores o personas cercanas.
- > Son conscientes de su propia muerte y pueden fantasear con ella, e incluso puede aparecer la idea del suicidio como una salida a su sufrimiento o a los problemas ocasionados por la pérdida.
- > Es frecuente que no quieran compartir con las personas adultas las emociones derivadas de la pérdida, por considerar que no necesitan de los demás, o por no querer mostrarse vulnerables ante ellos.
- > No quieren ser diferentes de sus iguales. Temen que, si tras la pérdida de un ser querido expresan su dolor, se interprete como un signo de debilidad o no vayan a ser comprendidos por sus compañeros.
- > Este tipo de situaciones pueden suponer que él o la adolescente renuncie a vivir su propio duelo.
- > Después del fallecimiento tenderá a ensalzar las cualidades del ser querido fallecido, olvidándose de otros aspectos no tan agradables o más conflictivos, que poco antes de la muerte constituían la base de sus pensamientos.
- > Se pueden sentir presionados para comportarse como personas adultas (Porta , Romero Retes , & Oliete Ramírez)
- > Para ayudar a elaborar el proceso de duelo en niños, niñas y adolescentes debemos seguir los siguientes pasos: (Porta , Romero Retes , & Oliete Ramírez)

**1. Comunicar la pérdida:** Cuando le comunicamos a un niño, niña o adolescentes la pérdida de un ser querido, es importante determinar quién, cuándo, dónde y cómo lo va a hacer; qué comunicar y también evitar expresiones que no ayudan.

<b>Quién</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>&gt; Preferiblemente el padre y la madre o el familiar más cercano.</li> <li>&gt; Persona emocionalmente próxima o significativa para el niño o niña.</li> </ul>
<b>Cuándo</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>&gt; Inmediatamente o lo antes posible.</li> </ul>
<b>Dónde</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>&gt; Lugar tranquilo, silencioso y seguro (lo más conocido posible).</li> </ul>
<b>Cómo</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>&gt; Utilizando un contacto físico apropiado.</li> <li>&gt; Evitando eufemismos, metáforas: "se fue a un sitio mejor", "se fue a otro mundo..."</li> <li>&gt; De forma clara. Sin demasiados detalles ni explicaciones abstractas.</li> <li>&gt; Tono de voz cálido.</li> <li>&gt; Compartiendo sus emociones.</li> <li>&gt; Interesándose por sus sentimientos y pensamientos sobre lo sucedido.</li> <li>&gt; Preguntando por sus dudas.</li> <li>&gt; Recordando a la persona fallecida.</li> </ul>
<b>Qué comunicar</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>&gt; Cuando se comunica la noticia hay que intentar transmitirles la universalidad de la muerte (le afecta a todo ser vivo), qué es lo que la ha producido, y asegurarse de que no se sientan culpables por la pérdida. También es importante aclarar, que la muerte supone que nada funciona en el cuerpo.</li> <li>&gt; El hecho de comunicárselo adecuadamente ayuda a que vayan elaborando el duelo, y puedan participar de la socialización que se hace mediante los rituales.</li> <li>&gt; Lo que se transmite ha de ser coherente con las creencias de la familia. No es buen momento para hablar de Dios o de otros aspectos si no forman parte de su cultura familiar.</li> </ul>

### **Expresiones del lenguaje que no ayudan**

- > El término "se ha quedado dormido" en lugar de "se ha muerto" puede hacer que el niño o la niña tema marcharse a dormir pues puede sentir que si se duerme no se despertará más.
- > Del mismo modo "nos ha dejado" o "se ha ido", puede inducir también a equívocos. Cuando el padre o la madre se marchan (a trabajar, a comprar) ¿No regresarán más? Esto puede determinar que teman cualquier tipo de separación, aunque sea temporal.



## 2. Actitudes prácticas desde los ámbitos familiar y escolar

ÁMBITO FAMILIAR	ÁMBITO ESCOLAR
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Ayudarlo a “darse cuenta de la pérdida”, a constatar la ausencia, a “echarle de menos”.</li> <li>• El asistir a los rituales y compartir la pena con otros familiares o personas significativas, ayuda a hacer evidente que ya no está. Los niños, las niñas y los adolescentes deben poder elegir, a partir de cierta edad, si quieren ver el cuerpo y asistir al funeral, pero siempre acompañados e ir explicándoles qué es lo que van a ver y qué se hace.</li> <li>• En los casos de enfermedad terminal larga, el duelo se da en gran parte de manera anticipada, por esa razón también ayudan las visitas y la participación de los niños, niñas y adolescentes en los cuidados de la persona enferma.</li> <li>• Mantener, dentro de lo posible, la cotidianeidad: desde la familia es importante que se mantengan los menores cambios posibles, que niños y adolescentes puedan seguir con sus rutinas, tiempos de ocio y amistades.</li> </ul>	<p>El rol de los docentes en el manejo de los duelos, es importante después de la familia, ya que las aulas de clases son los entornos donde se expresan los comportamientos más característicos tras una pérdida importante. Por esta razón es primordial tener en cuenta la forma en la que expresan el malestar ocasionado por un duelo en el aula como, por ejemplo: dificultades de atención, concentración, memoria, disminución del rendimiento académico, conducta ansiosa (aislarse, preguntar constantemente, inquietud), arranques de llanto repentinos, conductas hiperactivas, irritabilidad o dificultades de relación con sus compañeros (aislamiento, agresividad).</p> <p>Algunas indicaciones breves sobre cómo deben actuar los docentes para apoyar a los estudiantes son:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Mantener la normalidad en el aula, pero con flexibilidad.</li> <li>• Mantener comunicación continua con los padres y madres o tutores.</li> <li>• Ofrecer al menor un apoyo adicional en el ámbito escolar si lo requiere.</li> <li>• Respetar y tener en cuenta las fechas especiales.</li> <li>• Preparar al resto del alumnado para el regreso de un compañero en duelo.</li> <li>• Es fundamental además que los docentes, también, se apoyen con el equipo de orientación o de los especialistas de Gabinete Psicopedagógico, si se cuenta con estos departamentos en los centros escolares.</li> </ul>

**3. Apoyarle emocionalmente:** permite al doliente expresarse, sentirse acompañado, compartir experiencias, aprender con otros.

- > Cuando los seres queridos de referencia expresan sus emociones, esto permite a los niños y adolescentes poder expresarse y normalizar lo que sienten.
- > Conviene el acompañamiento de una persona adulta en todo el proceso, generando espacios donde se pueda hablar del fallecido, expresar sus dudas y emociones.
- > Es de gran ayuda que el ámbito educativo sea sensible y conozca la situación, para que el alumno o alumna se sienta apoyada y comprendida, ante todas las reacciones emocionales y comportamentales que pueda tener. Es necesario más atención y afecto.
- > Con las y los adolescentes hay que tener cuidado y mostrar disponibilidad, porque no quieren ser diferentes de sus amigos y en ocasiones piensan que no necesitan compartir sus emociones.

**4. Ayudarle a identificar y expresar las emociones:** Hablar de la muerte, ponerle nombre a lo que sentimos, lo hace más manejable, menos secreto y, por tanto, menos terrible y peligroso.

- > Las emociones más frecuentes en la infancia y adolescencia son la tristeza y la rabia, pero especialmente el sentimiento de culpa suele estar presente por su relación con el pensamiento mágico.
- > También, en el caso de los adolescentes, al estar en un momento importante de independencia respecto a los progenitores, surgen conflictos y pueden experimentar culpabilidad derivada de esa situación especial de cambio de etapa.
- > Otro sentimiento es el de vulnerabilidad hacia el mundo y temor a que ocurra lo mismo a otros seres queridos.
- > Así mismo aparece el miedo, pensando en “qué va a ser de ellos”, al considerar su mundo inestable.
- > Necesitan que se les dé permiso para llorar, expresar su rabia y cualquier emoción que experimenten.
- > Ser atendidos, comprendidos y aceptados.
- > En fechas señaladas con frecuencia reaparecen emociones. Es conveniente anticipar esos momentos especiales y preparar algo con ellos. (Porta , Romero Retes , & Oliete Ramírez).

#### **4.7. Técnicas para superar el duelo**

Si se está en un proceso de duelo, te pueden interesar estos pequeños consejos para que te sea más fácil ir superándolo poco a poco. (Escudero).

1. Se aceptan sus sentimientos.
2. Se acepta el proceso de duelo.
3. Se comunica lo que sientes.
4. Rodéate de gente.
5. No te deshagas de los objetos que te recuerdan al motivo del duelo.
6. Cuidate.
7. Tómate tu tiempo: no hay fecha límite para finalizar el duelo.

### 3.3. Manejo de la depresión

#### 3.3.1 ¿Qué es la depresión?

Según la Organización Mundial de la Salud, “la depresión es un trastorno mental frecuente, que se caracteriza por la presencia de tristeza, pérdida de interés o placer, sentimientos de culpa o falta de autoestima, trastornos del sueño o del apetito, sensación de cansancio y falta de concentración”. (American Psychiatric Association, 2013). Es diferente a los cambios normales de estado de ánimo producto de los problemas de la vida cotidiana, pero puede convertirse en un problema de salud serio, cuando es de larga duración y de intensidad grave ya que altera las actividades laborales, familiares y escolares y causa sufrimiento. En el peor de los escenarios, puede llevar al suicidio, siendo la segunda causa de muerte en el grupo etario de 15 a 29 años.

Se puede tener buenas intenciones al decirle a alguien con depresión que “sea positivo”, que “se le va a quitar”, pero la depresión no es una señal de debilidad o un defecto. La mayoría de las personas con depresión necesitan de un tratamiento para mejorar. El diagnóstico de esta enfermedad debe ser realizado solamente por un profesional de la salud mental.

#### Que debe observar:

- > En los niños, los trastornos depresivos suelen manifestarse como tristeza o irritabilidad lo suficientemente grave y persistente como para interferir en su funcionamiento normal o provocar una angustia considerable. (Josephine Elia MD, 2017).
- > Manifiesta tristeza, llanto constante, dificultad para concentrarse en sus estudios.
- > Sentimientos de aislamiento y falta de apoyo social.
- > Fatiga o pérdida de energía.
- > Acontecimientos dolorosos recientes.
- > Antecedentes familiares de suicidio.
- > Pensamientos recurrentes de muerte (no solo temor a la muerte) o ideación o planes suicidas.

Las principales recomendaciones para el docente son las siguientes:

- > Hable con el estudiante, que sepa que no está solo, que su situación puede cambiar si es atendido por un especialista.
- > Recordarle al alumno que es importante obtener ayuda y que, con el tiempo y el tratamiento, se sentirá mejor.
- > Invítelo a que se mantenga activo y haga ejercicio. Que pase más tiempo con amigos y familiares.
- > Hay características similares entre el duelo sano y el trastorno depresivo, es por lo que no se deben hacer conclusiones a priori.
- > Nunca ignore los comentarios sobre la muerte y el suicidio, de ser así, busque el apoyo de los padres o un familiar.

### 3.3.2 Autolesiones

Existen situaciones en las que las personas intencionalmente se hieren a sí mismos. Si bien es cierto, la autolesión es un problema en sí mismo, debe considerarse como el indicador de algo más, más allá del tipo de motivación que se tenga para realizarlo. Comúnmente, las personas que se autolesionan lo hacen por un conjunto de circunstancias personales difíciles, incluyendo experiencias de trauma, abuso, negligencia o pérdida; de privación social o económica; o algún tipo de trastorno mental. Con frecuencia estas circunstancias también se asocian con el abuso del alcohol u otras drogas (Royal College of Psychiatrists, 2010).

Algunos ejemplos de autolesión son: cortarse, golpearse la cabeza o golpear cosas, quemarse, hacerse moretones, romperse huesos, tirarse del cabello o picarse con objetos, entre otros. Muchas personas se cortan porque les da una sensación de alivio, o como una forma de lidiar con los problemas. Suele manifestarse por primera vez en la adolescencia o en los primeros años de la adultez. Para algunas personas es posible detenerse a otras no. (Mentalhealth.org). Cabe señalar que las autolesiones no son maneras de llamar la atención, manipular ni tampoco un intento fallido de suicidio. De reconocer algún estudiante que esté pasando por una situación así, debe solicitar referencia a un especialista.



# CUARTA UNIDAD

## FASE VERDE: DESARROLLO LÚDICO DEL CURRÍCULO

Objetivo:

- > Ofrecer un entorno seguro que le facilite la expresión de sus emociones y pensamientos entre pares a través de actividades lúdicas.

La respuesta educativa, en la fase verde, debe llevarnos a enfoques lúdicos de manera sencilla y con recursos disponibles con la finalidad de tener una mirada hacia la normalidad con actividades recreativas que contribuyan a canalizar las emociones en los estudiantes y docentes como un eje transversal en el currículo.

Utilizar diferentes aplicaciones de dinámicas lúdicas, el arte, la cultura, el deporte como medios de expresión del niño, niña y adolescentes para gestionar sus emociones.

### ¿Por qué desarrollar actividades lúdicas?

Los niños y niñas utilizan el juego para expresar sus sentimientos y emociones. Las actividades lúdicas, difieren del juego, porque sirven para enseñar y ayudar a que niños niñas y adolescentes se distraigan y es una actividad brindada por el docente. Mientras que el juego por naturaleza es espontáneo y libre, surge por iniciativa de los participantes.

Cuando se dan eventos traumáticos, como inundaciones, sismos, deslaves, y en este caso pandemia, a través de las actividades lúdicas los niños, niñas y adolescentes pueden recuperarse poco a poco de las afectaciones socioemocionales que les han generado estos eventos.

## Actividades lúdicas como recurso de apoyo socioemocional

Las actividades lúdicas son un valioso recurso para expresar emociones y el procesamiento de traumas vividos por desastres, sucesos catastróficos o pandemias. Es por ello que, en esta unidad, estaremos presentando una serie de estrategias que le permitan al docente incorporarlas en sus clases.

### Recomendaciones para el docente:

- > Las actividades lúdicas, deben ser adaptadas al espacio físico que tenga a disponibilidad para ello, a la circunstancia de emergencia detectada, a la edad y características del grupo, según su experiencia.
- > El docente debe ser empático y brindar un espacio de confianza con el niño, niña y adolescente que le permita expresar libremente su sentir.
- > El docente debe comprender que cada niño, niña y adolescente ha vivido situaciones difíciles, probablemente pérdidas materiales o físicas.
- > Su papel es de acompañar al estudiante y mejorar su estado anímico antes de iniciar el aprendizaje formal.
- > Materiales requeridos: Por ser actividades lúdicas, se recomienda contar de antemano con los recursos necesarios: deportivos, musicales, juegos, juguetes, libros de cuento, lápices de escribir, que le puedan ser útiles en las distintas actividades.

### Espacios en los que se pueden desarrollar actividades lúdicas:

- > Al inicio de la clase: Una dinámica corta, saludo o bienvenida. Por ejemplo, una canción, inventar un saludo de amistad (virtual o presencial).
- > Durante el desarrollo de la clase: depende de la edad y las necesidades del grupo: Música, arte, juegos de mesa, pintura, dibujo, juego de roles.
- > Al finalizar o cierre de la jornada.

## Clasificación de las actividades lúdicas

Las actividades lúdicas que se pueden desarrollar en clase son muy variadas, lo importante es hacerlo en forma divertida, creativa, que no sea visto como una clase estructurada ni de contenidos curriculares.

Pueden ser actividades que involucren dibujo, pintura, modelado con masilla, construcción de collages, legos, títeres y canciones, dinámicas de grupo, juegos educativos que fomentan el conocimiento, la integración, la comunicación, la cohesión del grupo, la colaboración y el aprendizaje. También, se incluyen retahílas, trabalenguas, cuentos y fábulas que contribuyen a la incorporación de valores y a darle sentido a los eventos de la realidad.

Para una mejor estructuración lo hemos organizado en el siguiente cuadro:

<b>Musicales</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>- Música infantil o popular</li><li>- Canto, baile</li><li>- Utilización del ritmo y la melodía para realizar juegos</li><li>- Canciones y rondas infantiles</li><li>- Utilización de instrumentos musicales.</li></ul>
<b>Artísticas</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>- Dibujo, pintura, modelado de arcilla, plastilina, arena</li><li>- Pintura de colores, dibujo, teatro</li><li>- Juegos de roles</li><li>- Elaboración de cometas, collages</li><li>- Elaboración de sombreros, ropa, mascarillas divertidas.</li></ul>
<b>Lingüística-espacial</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>- Creación y narración de cuentos, poesía</li><li>- Teatro, títeres, marionetas</li><li>- Rimas, trabalenguas, sonidos diversos de animales (onomatopéyicos)</li><li>- Lego, rompecabezas</li><li>- Juegos de mesa: ajedrez, dominó, crucigramas</li><li>- Utilización del humor.</li></ul>
<b>Motora</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>- Pelotas, sogas, hula hula</li><li>- Ejercicios físicos: salto, equilibrio, lanzar pelotas</li><li>- Actividades de arrastre, gateo, saltar soga, etc.</li><li>- Rompecabezas, lego.</li></ul>

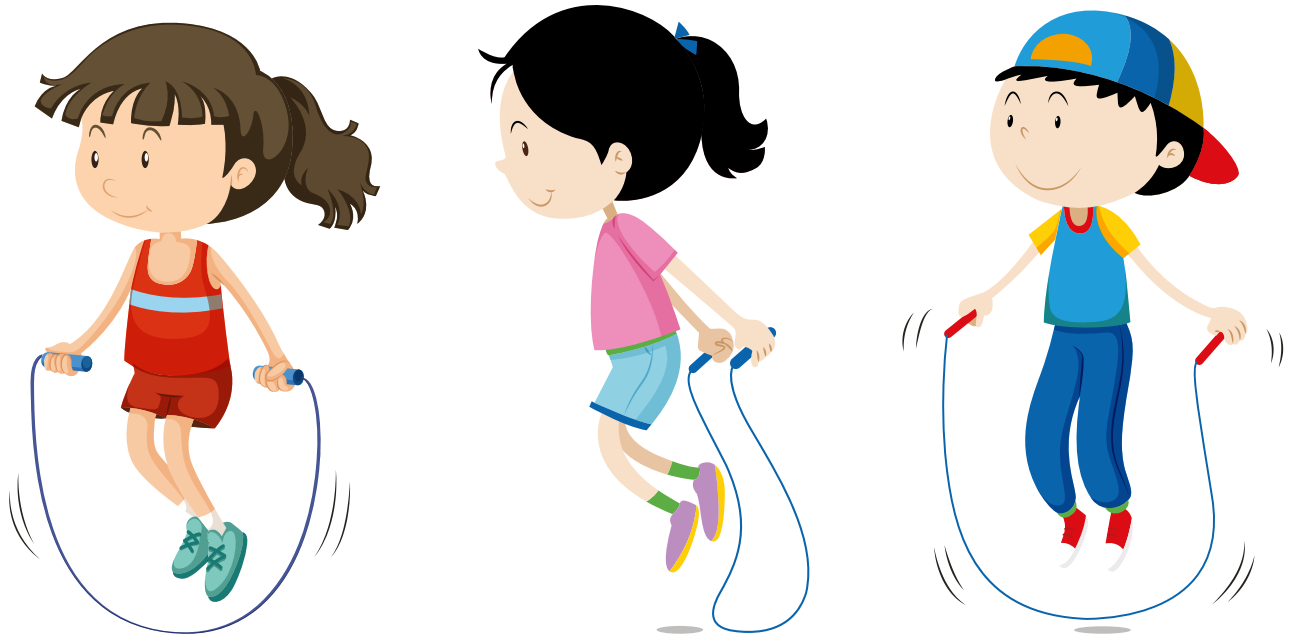
## TÍTULO: MI CORAZÓN ESTÁ VIVO (MEDIA)

<b>Desarrollo de la Actividad</b>	<p>Que cada uno de los estudiantes relate qué actividades positivas ha realizado durante la cuarentena. Que en una página en blanco dibuje un corazón y coloque adentro todo lo positivo que ha experimentado y afuera todo lo negativo que ha experimentado. Que conversen al respecto.</p> <p>¿Para qué me sirve esta dinámica? Que los estudiantes puedan expresar sus emociones a través de la comunicación escrita y verbal con sus compañeros y el maestro/profesor.</p> <p>Nota: Se puede dividir la actividad en varias sesiones, o solicitar que traigan elaborado creativamente el corazón previo a la actividad, utilizando cualquier tipo de material que deseen. Inclusive pueden pegar imágenes de revistas periódicos, calcomanías, utilizar lápices de colores, témpera, crayola. A su gusto.</p>
<b>Materiales</b>	Hoja en blanco, lápiz
<b>Temporalidad</b>	Depende de la cantidad de alumnos.
<b>Reflexión</b>	Que sepan que no están solos, que es una situación que todos la están viviendo. Que puedan identificar cosas positivas de la situación enfrentada.

**Qué hacer si se presentan las siguientes situaciones:** (Extracto de la Guía de recursos pedagógicos para el apoyo socioemocional frente a situaciones de desastre: la experiencia de Ica: Fuerte como el Huarango Iqueño, Perú 2009):

- > Si un estudiante se pone a llorar frente a una dinámica: hacerle ver que no está solo, que le comprendemos, que le acompañamos. Al terminar la actividad se puede dialogar con el estudiante para ahondar en lo que le sucede, asegurando su privacidad.
- > Si un estudiante se torna agresivo: conversar con él sobre las causas de su comportamiento. Recordarle las normas de convivencia. Al terminar la actividad, puede dialogar con él a solas. Puede recomendarle canalizar su energía, ansiedad o ira a través de actividades como el deporte, el arte, u otras actividades.
- > Si un estudiante no desea participar de la actividad: desconocemos las causas por las cuales no desea participar, hay que invitarlo afectuosamente a hacerlo. Puede acercarse cálidamente e indagar las causas de su alejamiento o apatía. Dependiendo de su respuesta, podemos determinar cómo manejar la situación.
- > Algún estudiante no quiere separarse de su grupo de confianza, para formar el grupo con otros compañeros: Si bien es importante promover la integración, permítale agruparse de acuerdo a sus preferencias. Valore esto, pues es más importante que participe.
- > Algún estudiante está muy inquieto: recuerde que la ansiedad, interfiere con la atención y la concentración lo que genera mucha inquietud. Es por ello, que hay que buscar actividades dinámicas que ocupen la energía y ayuden a aliviar o distraer la conducta ansiosa.





# QUINTA UNIDAD

## FASE AMARILLA: AUTOCUIDADO Y PROTECCIÓN DE LOS DEMÁS

**Objetivo:** Brindar al docente estrategias para fortalecer en los estudiantes la competencia de autocuidado personal, familiar y social, encaminadas a desarrollar la salud integral.

En esta unidad desarrollamos las diferentes recomendaciones y medidas de autocuidado y protección, entendiendo que si seguimos estas y las recomendaciones de las autoridades de salud podremos mantenernos libres del virus y el proceso de retorno a clase no se verá interrumpido nuevamente. Adicionalmente, se proporcionará información sobre resiliencia, sus beneficios y las diversas estrategias para desarrollar la resiliencia de sus estudiantes.

### 5.1. Medidas de autocuidado y protección

Los niños y adolescentes enfrentan nuevos retos en cuanto a la salud física y emocional, por lo que es necesario fomentar hábitos de autocuidado que promueve estilo de vidas saludables.

Dentro de los beneficios que se quiere robustecer en la comunidad educativa es crear hábitos saludables como realizar alguna actividad física, higiene personal, una alimentación sana, periodo de descanso y el desarrollo de estilos de vida saludables que repercuta en el cuidado de la salud (cuerpo) de su entorno (medio ambiente) y en la salud de los demás.

#### 5.1.1. Definición:

El autocuidado es considerado por la OMS como “la capacidad de las personas, las familias y las comunidades para promover la salud, prevenir enfermedades, mantener la salud y hacer frente a las enfermedades y discapacidades con o sin el apoyo de un proveedor de atención médica” (Organización Médica Colegial de España, 2019)

#### 5.1.2. Importancia del Autocuidado

El autocuidado lo vamos aprendiendo desde edades tempranas en el hogar por nuestras familias, en la escuela, con las amistades, la comunidad, en las relaciones interpersonales, desarrollándose la práctica del autocuidado, que se vuelve un hábito, en bien de nuestra propia salud y mejor calidad de vida.

De allí la importancia de reconocer que la única persona responsable de nuestro propio bienestar somos nosotros mismos y que el cuidado de nuestro ser se puede extender más allá de lo individual para involucrar a los que son importantes para nosotros, nuestra familia y repercutir así en beneficio de la comunidad.

Es el adulto, ya sea el padre, madre de familia y el docente quien puede fomentar con su ejemplo en el niño o adolescente que cada uno es valioso y que puede ser capaz de cuidar de sí mismo.

### 5.1.3. Beneficios del Autocuidado

Promover el autocuidado en el niño puede favorecer los siguientes aspectos en su desarrollo. (DKV SALUD, 2018)

- > Mejora del autoconocimiento y la autoestima
- > Fomento de hábitos saludables
- > Desarrollo emocional adecuado
- > Prevención del abuso sexual
- > Evidenciar la sensación de bienestar que puede generar el cuidado de uno mismo.

### 5.1.4. Estrategias para reforzar el autocuidado

Nuestra niñez y juventud está expuesta a una diversidad de riesgos que atentan contra su bienestar, el desarrollo adecuado y el goce completo de su etapa. Estos riesgos pueden ser violencia, discriminación, familias disfuncionales, problemas socioeconómicos, adicciones, problemas en la comunidad, entre otros.

Algunas recomendaciones para que el docente pueda fomentar en el estudiante el autocuidado.

ESTRATEGIA	DESCRIPCIÓN
Higiene personal	<ul style="list-style-type: none"> <li>&gt; Bañarse diariamente</li> <li>&gt; Cepillarse los dientes tres veces al día.</li> <li>&gt; Lavarse las manos constantemente, con agua y jabón, siguiendo las normas del MINISTERIO DE SALUD.</li> <li>&gt; Mantener las uñas cortadas.</li> </ul>
Salud física y mental	<ul style="list-style-type: none"> <li>&gt; Tomar abundante agua durante el día</li> <li>&gt; Comer sano, incorporar verduras y frutas en la alimentación diaria</li> <li>&gt; Evitar bebidas azucaradas y comida chatarra</li> <li>&gt; Realizar alguna actividad física preferiblemente todos los días</li> <li>&gt; Caminar</li> <li>&gt; Realizar actividades culturales y recreativas: bailar, pintar, hacer algún tipo de creatividad con materiales de reciclaje, leer</li> <li>&gt; Tocar un instrumento musical</li> <li>&gt; Aprender mediante tutoriales, algo nuevo</li> <li>&gt; Tener momentos de ocio y descanso</li> <li>&gt; Dormir de 8 a 10 horas diarias.</li> </ul>
Salud emocional	<ul style="list-style-type: none"> <li>&gt; Fomentar la expresión de nuestras emociones y sentimientos</li> <li>&gt; Manejo de las emociones. Contar hasta 5 o más si es necesario y hacer respiraciones profundas</li> <li>&gt; Poder compartir con amigos o familiares que nos comprendan</li> <li>&gt; Aceptar las emociones sin juzgarlas</li> <li>&gt; Buscar medios para la expresión de los sentimientos, ya sea mediante el juego, pintura, creaciones artísticas entre otros.</li> </ul>

ESTRATEGIA	DESCRIPCIÓN
<b>Sexualidad</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>&gt; Respeto de su propio cuerpo y el de los demás</li> <li>&gt; El cubrir y cuidar sus partes privadas</li> <li>&gt; Nadie puede agredirte.</li> </ul>
<b>Autocuidado Espiritual</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>&gt; Momentos de relajación. Busca un espacio donde puedas relajarte o</li> <li>&gt; realizar alguna actividad que te sientas cómodo</li> <li>&gt; Dar un apoyo a quien lo necesite</li> <li>&gt; Tener contacto con la naturaleza, apreciarla y lo que ella representa.</li> </ul>
<b>Autocuidado Social</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>&gt; Compartir con un amigo.</li> <li>&gt; Hacer reunión vía web con familiares que se encuentren lejos.</li> <li>&gt; Pertenecer a grupos de personas que comparten tus intereses.</li> <li>&gt; Socializar con las personas de tu familia.</li> </ul>

### 5.1.5. Medidas de cuidado frente al Covid-19 (Ministerio de Salud, 2020) (ACNUR, 2020)

Mientras dure la pandemia y el riesgo de contagio de enfermedades como el coronavirus, el Ministerio de Salud, la Caja de Seguro Social y los organismos internacionales como la Organización Panamericana de la Salud, recomiendan tomar medidas necesarias para protegernos y proteger a los demás del contagio. En estos momentos, y hasta que las autoridades no digan lo contrario, el uso de la mascarilla es imprescindible para garantizar la salud pública (Resolución N° 1420 del 1 de junio de 2020).

Otras de las recomendaciones que se le deben brindar a los alumnos, durante una pandemia, como lo es el covid-19, son las siguientes:

- > Lavado de manos frecuente (con agua y jabón, gel alcoholado)
- > Evitar el saludo de manos, aplicar otras formas de saludo como la utilización del codo, el pie o la distancia
- > Al toser o estornudar hay que cubrirse completamente la boca y la nariz (usa el ángulo del brazo)
- > Limpie con frecuencia las superficies y objetos
- > Mantenerse distancia física con otras personas
- > Evite tocarse la cara con las manos sucias
- > No visites personas enfermas
- > No todos los síntomas de resfriado son corona virus. Pero si tienes algún síntoma, avísale a un adulto de confianza o a un familiar cercano. Juntos podrán evaluar si es necesario llamar a 169 o a [rosa.innovacion.gob.pa](mailto:rosa.innovacion.gob.pa)

Medidas a tomar si tienes que utilizar el transporte público:

- > Utiliza siempre la mascarilla y cubre completamente tu nariz y boca. No te la quites y no te la toques.
- > Lávate las manos con agua y jabón (o gel alcoholado) antes y después de subir y bajar de taxi, bus o metro.
- > Evita hablar o comer en el trayecto.
- > No toques tu cara ni tu cabello.
- > Evita el contacto físico dentro del transporte público.
- > Mantén distancia física con otros pasajeros.

Si tienes que salir a la calle, de regreso al hogar:

- > Antes de entrar a tu casa, quítate los zapatos y déjalos en la entrada para luego limpiarlos y desinfectarlos.
- > Quítate la ropa y deposítala en una canasta protegida para luego lavarla.
- > Luego báñate y ponte ropa limpia. Si no puedes ducharte, lávate bien con agua y jabón todas las zonas expuestas.
- > Recuerda desinfectar:
  - ▶ Todos los accesorios que hayas traído de la calle: bolsas de comida, cartera, celular, lentes, llaves u otros.
  - ▶ Todo lo que hayas tocado antes de lavarte: perillas de las puertas, los interruptores, los grifos del lavamanos, la perilla del tanque de servicio, control remoto, piso de casa, otros (ACNUR, 2020).

## 5.2. FORTALECIMIENTO DE LA RESILIENCIA

El objetivo de este capítulo es proporcionar información a los docentes sobre el concepto de resiliencia, sus beneficios y las diversas estrategias para desarrollar la resiliencia de sus estudiantes. Los contenidos que abordaremos son: el concepto de resiliencia, características de las personas resilientes, estrategias resilientes, resiliencia en niños y adolescentes, así como actividades para desarrollarla.

### 5.2.1. Concepto de Resiliencia

En nuestras vidas se presentan circunstancias que nos pueden llevar al límite y hacer que nos cuestionemos si tenemos la fuerza y la voluntad necesarias para continuar adelante. Ante estas situaciones adversas como una enfermedad, una ruptura de pareja, la muerte de un ser querido, el fracaso de un sueño anhelado, problemas económicos, una pandemia como el COVID-19, entre otras, tenemos dos opciones: dejarnos vencer, sintiendo que hemos fracasado, o sobreponernos y salir fortalecidos mediante estrategias de resiliencia (Linares, 2020).

El significado de resiliencia, según la definición de la Real Academia Española de la Lengua, es la capacidad humana de asumir con flexibilidad situaciones adversas y sobreponerse a ellas. La resiliencia implica reestructurar nuestros recursos psicológicos en función de las nuevas circunstancias y de nuestras necesidades. De esta manera, las personas resilientes no solo son capaces de sobreponerse a las adversidades que les ha tocado vivir, sino que van un paso más allá y utilizan esas situaciones para crecer y desarrollar al máximo su potencial.

Muchas veces esta habilidad es desconocida por el individuo y la descubre únicamente cuando se encuentra en medio de una situación difícil que logra superar gracias a su postura de lucha y de seguir adelante.

Para las personas resilientes no existe una vida dura, sino momentos difíciles, que manejan de manera optimista, siendo conscientes de que después de la tormenta llegará la calma. (Linares, 2020)

### 5.2.2. Características fundamentales de las personas resilientes

Las personas que practican la resiliencia: (Linares , 2020)

- > Son conscientes de sus potencialidades y limitaciones.
- > Son creativas: transformar su experiencia dolorosa en algo bello o útil.
- > Confían en sus capacidades.
- > Asumen las dificultades como una oportunidad para aprender.
- > Ven la vida con objetividad, pero siempre a través de un prisma optimista.
- > Se rodean de personas que tienen una actitud positiva.
- > No intentan controlar las situaciones, sino sus emociones.
- > Son flexibles ante los cambios.
- > Son tenaces en sus propósitos.
- > Buscan el apoyo social. (Linares , 2020)

### 5.2.3. Estrategias para desarrollar la Resiliencia

La resiliencia no es algo que tengamos algunas personas y otras no, sino que son una serie de habilidades y actitudes que podemos llegar a desarrollar. La clave es identificar actividades que podrían ayudarle a construir una estrategia personal para desarrollarla.

Entre las estrategias podemos mencionar: (Sánchez Cuevas , 2019)

- > Establezca relaciones interpersonales
- > Evite ver las crisis como obstáculos insuperables
- > Acepte que el cambio es parte de la vida
- > Aceptar las circunstancias que no puede cambiar
- > Desarrolle algunas metas realistas
- > Realice acciones decisivas
- > Busque oportunidades para descubrirse a sí mismo
- > Mantenga las cosas en perspectiva
- > Nunca pierda la esperanza
- > Cuide de sí mismo.

### 5.2.4. Resiliencia en niños y adolescentes

La niñez y la adolescencia en ocasiones la percibimos como etapas sin problemas, pero en estas etapas se enfrentan con diversas dificultades, tales como: adaptarse a una nueva clase, ser intimidados por sus compañeros, cambios físicos e incluso abusos en el hogar. (Asociación Americana de Psicología, 2020)

Algo importante que podemos preguntarles a los niños cuando tienen un contratiempo si queremos que aprendan a desarrollar la resiliencia es ¿qué puedes aprender de esto? o ¿qué puedes sacar bueno de esto que ha ocurrido? (Linares, 2020)

El fortalecimiento de una personalidad resiliente en niños y adolescentes es parte de su desarrollo emocional y social para lograr la adaptación al entorno de manera saludable. Cuando se pone en práctica la resiliencia, se logran destacar las fortalezas y oportunidades de una situación negativa para seguir adelante en el proyecto de vida.

Enseñar a los niños a relativizar y a ver los errores y los contratiempos como una oportunidad para aprender y mejorar les guiará por el camino de la resiliencia, pero no desde la negación de sus emociones, sino desde empatía hacia lo que sienten y su mundo emocional, transmitiéndoles nuestra confianza en que ellos pueden afrontar la adversidad y superarla. (Linares , 2020)

### 5.2.5. Actividades para desarrollar la resiliencia en los niños y adolescentes

Es importante, en la educación que se da a los niños y adolescentes, que les enseñemos a desarrollar la resiliencia, a través de conductas, del control de pensamientos y de actitudes que ellos pueden aprender con el ejemplo y la orientación.

Para desarrollar la resiliencia de los niños y adolescentes, te recomendamos las siguientes actividades: (Medina, 2020)

ACTIVIDAD	DESCRIPCIÓN
<b>Hacer y tener amigos</b>	Anima a los niños y adolescentes a tener amigos. En el centro escolar, hay que estar atentos a que ningún niño y adolescente esté aislado.
<b>Enseñar a los jóvenes a ayudar a los demás</b>	Ayudar a otros puede permitirle superar la sensación de que no pueden hacer nada.
<b>Mantener una rutina diaria</b>	Ayúdelos a establecer una rutina diaria y a seguirla.
<b>Combatir la inquietud y la preocupación</b>	Enséñelos a concentrarse en sus propósitos, pero también a descansar y hacer actividades diferentes.
<b>Enseñar a los jóvenes a cuidarse</b>	Es importante que todos cuidemos de nuestra salud, de nuestra apariencia, de nuestro descanso.
<b>Animar a los jóvenes a fijarse metas</b>	Así ellos experimentarán el valor del logro, de lo alcanzado, y disfrutarán de los elogios.
<b>Fortalecer una autoestima adecuada</b>	Ayúdale a que aprenda a confiar en sí mismo para resolver los problemas y tomar las decisiones adecuadas.
<b>Enseñar a los jóvenes a ver lo positivo incluso en las dificultades</b>	Fomentar una actitud positiva frente a las adversidades ayudará a los niños y adolescentes a enfrentarse a las dificultades con optimismo.
<b>Estimula el autoconocimiento en los jóvenes</b>	Enseñarles que con todo se aprende.
<b>Aceptar que el cambio es parte de la vida</b>	Ayúdelos 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.





# SEXTA UNIDAD

## FASE AZUL: CURRÍCULO PRIORIZADO EN EMERGENCIA

### Dinámicas de intervención socioemocional para estudiantes de educación media

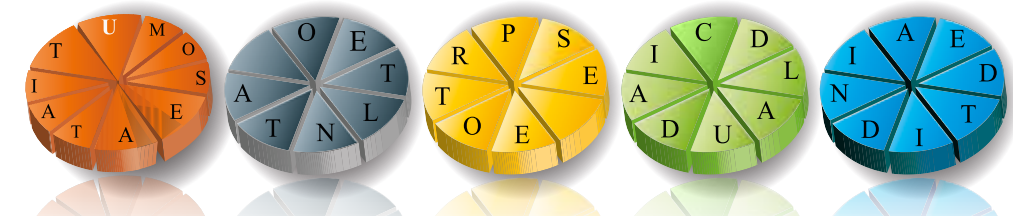
#### Indicadores

- > Valora positivamente en sí mismo sus dimensiones físicas, psicológicas y sociales.
- > Disfruta y participa con creatividad en actividades físicas, psicológicas y sociales.
- > Reconoce la importancia de adaptarse a las medidas de bioseguridad para su salud personal.
- > Apoya a sus compañeros en tiempos o situaciones de necesidad.
- > Refuerza sus pequeños logros alcanzados.



Elaborado por: Especialistas de los Gabinetes Psicopedagógicos. Región Educativa de Coclé y Chiriquí

## Actividad 1.1. “EN BUSCA DE MI PROPIO YO”

Competencia socioemocional	Autoconocimiento	Rasgos de competencia	Autoconcepto
<b>Objetivo</b>	Estimular el autoconocimiento y crecimiento personal para el desarrollo de habilidades adaptativas.		
<b>Términos claves</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>· <b>Autoestima:</b> Beaugard, Bouffard y Duclos (2005) afirman, la autoestima puede definirse como la conciencia del valor personal que uno se reconoce. Se manifiesta por un conjunto de actitudes y creencias que nos permiten enfrentarnos al mundo y las dificultades de la vida. (pág.16)</li> <li>· <b>Identidad:</b> Huntington (2004) asegura que identidad es el sentimiento del yo o de un grupo, es un producto de la autoconciencia de que yo (o nosotros) poseo (o poseemos) cualidades diferenciadas como ente que me distinguen de ti (y a nosotros de ellos). (pág. 45)</li> <li>· <b>Habilidades:</b> Nieto y Gumbau (s.f.) la define como la capacidad para desempeñar una tarea física o mental. Las habilidades mentales cognitivas incluyen el pensamiento analítico (procesamiento de conocimientos y datos, determinación de causa efectos, organización de datos o planes) y el pensamiento conceptual (Reconocimiento de patrones de datos complejos).</li> </ul>		
<b>Materiales</b>	Hojas blancas, cintillos de hojas, lápiz o bolígrafo, un espejo.		<b>Temporalidad:</b> 40 min.
<b>I Parte:</b>  <b>Reconociendo los términos.</b>  <b>Tiempo: 10 min</b>	<b>Términos claves:</b> Identidad, talento, autoestima, cualidad, respeto.  <b>Objetivo:</b> Sensibilizar a los estudiantes de la importancia de conocerse a sí mismo reconociendo los factores para hacerlo.  <b>Indicaciones:</b> Ordena las letras de los círculos y descubre los términos que nos ayudarán a conocernos mejor y descubrir nuestros talentos, explica con tus palabras lo que entiendes de cada uno de ellos. Luego de que cada participante desarrolla sus términos, se discute entre la clase con la ayuda del moderador. Complementa las definiciones, incluyendo ejemplos de cotidianidad entre los jóvenes y las relaciones con sus iguales.		





<p><b>Segunda parte</b></p> <p><b>El reflejo de quién soy.</b></p> <p><b>Tiempo: 15 min</b></p>	<p><b>Términos Claves:</b> Autoestima, físico, identidad, cualidades positivas y habilidades.</p> <p><b>Objetivo:</b> fortalecer el reconocimiento de sus cualidades y habilidades.</p> <div data-bbox="505 359 1107 772" style="background-color: #ADD8E6; padding: 10px;"> <p><b>Indicaciones:</b> Pida al grupo voluntarios. Se les señala a los estudiantes voluntarios que deben colocarse frente al espejo y haciéndose la pregunta ¿Qué cualidades vez en la persona que está reflejada en este espejo?, respondan utilizando el cintillo y el lápiz. Posterior a esto lo colocará en un recipiente en donde el moderador luego de que todos terminen de participar, compartirá con sus compañeros las cualidades que expresaron cada uno de los miembros.</p> </div> <div data-bbox="1107 359 1455 772">  </div>
<p><b>Tercera parte</b></p> <p><b>El escudo protector.</b></p> <p><b>Tiempo: 15 min</b></p>	<p><b>Objetivo:</b> desarrollar la capacidad de aceptación en el adolescente para el fortalecimiento de su autoestima, identificando las herramientas con las que cuenta y las que necesita fortalecer.</p> <div data-bbox="505 961 1107 1346" style="background-color: #ADD8E6; padding: 10px;"> <p><b>Indicaciones:</b> Entregue una hoja en blanco para cada participante, indíquele que dibuje un escudo dividiéndolo en tres partes de las cuales debe desarrollar de manera individual como indica el gráfico. Al finalizar su escudo, compartir y discutir las siguientes preguntas: ¿Cuál fue la sección más difícil de responder? ¿Habías examinado o pensado algunas de estas áreas anteriormente? ¿Qué es lo que más te gustó?</p> </div> <div data-bbox="1107 961 1474 1346">  </div>
<p><b>Reflexión</b></p>	<p>El adolescente no puede madurar y ser un adulto, sino puede encontrarse consigo mismo. Es fundamental que los estudiantes se conozcan a sí mismos, se acepten y sobretodo se valoren, ya que son seres únicos que no necesitan querer parecerse a otros. Estas habilidades de autoconocimiento les ayudarán a los estudiantes a conocer sus fortalezas, debilidades; entender sus propias emociones y pensamientos; así como desarrollar la empatía hacia los demás y la autocompasión.</p>

## Actividad 1.2. “SOLO ESCUCHA”

<b>Competencia socioemocional</b>	Autoconocimiento	Rasgos de competencia	Escucha activa
<b>Objetivo</b>	Promover habilidades de la escucha activa en los estudiantes, que les permitan descubrir la importancia de la comunicación asertiva consigo mismos y hacia los demás; así como facilitar el desarrollo de la comunicación asertiva en situaciones de crisis.		
<b>Términos claves</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>· <b>Escucha Activa:</b> Es una forma de prestar atención que permite conseguir más información, profundizar en otros puntos de vista, y trabajar en cooperación con otras personas.</li> <li>· <b>Comunicación Asertiva:</b> Se trata de comunicar de manera clara y objetiva nuestro punto de vista, nuestros deseos o nuestros sentimientos, con honestidad y respeto, sin menoscabar, ofender o herir al otro o a sus ideas u opiniones. (Laura Fatima Asensi Perez, 2013 ).</li> </ul>		
<b>Materiales</b>	Fichas o tarjetas, marcadores, hojas y lápices de escribir.	<b>Temporalidad:</b> 30-40 min.	
<b>Desarrollo de la dinámica</b>	<p>El taller puede ser desarrollado de manera virtual o presencial (de trabajar con esta modalidad se tomarán las medidas de bioseguridad establecidas por el MINSA).</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. El facilitador deberá preparar tres tarjetas con diferentes temas, cada una debe contener temas interesantes y en lo posible no controversiales, para que los estudiantes se expresen libremente.</li> <li>2. Luego, el facilitador solicita la participación de tres estudiantes voluntarios (los cuales a su vez serán los expositores), cada uno al azar, elegirá una tarjeta y se le facilitará un tiempo de cinco minutos, para que se prepare y exponga su tema.</li> </ol>		

<b>Desarrollo de la dinámica</b>	<p><b>Las tarjetas tendrán las siguientes preguntas:</b></p> <p>Tarjeta 1: ¿Cómo ha sido tu vivencia durante el confinamiento? Tarjeta 2: ¿Qué apoyo consideras se le puede dar a una persona que estuvo o está afectada con Covid-19?</p> <p>Mientras los tres estudiantes voluntarios exponen el tema, el resto debe escuchar, después se solicita a otros tres estudiantes que realicen un resumen de lo expuesto.</p> <p><b>Observación:</b></p> <p><b>Preguntas de Reflexión:</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>· El resto de los estudiantes no puede debatir si están de acuerdo o en desacuerdo, solo deben limitarse al resumen. El expositor deberá informar si algo de lo resumido no fue dicho y el facilitador de ser necesario apoyará.</li><li>· La actividad debe repetirse con los otros 2 estudiantes expositores para analizar si hay modificaciones en los resúmenes.</li><li>· Durante este periodo, sí pueden participar el resto de los estudiantes.</li></ul>
<b>Reflexión</b>	<p>Es importante tomar en consideración las siguientes preguntas para realizar la reflexión del tema y que entre ellos mismos se elaboren las reflexiones de la actividad.</p> <p><b>Preguntas:</b></p> <p>1- ¿Cómo se sintieron los estudiantes expositores acerca de la capacidad de sus compañeros/as para escuchar?</p> <p>2- ¿Cómo se sintieron los estudiantes participantes acerca de no poder hablar sobre su punto de vista en relación al tema?</p> <p>3- ¿Cómo pueden usar lo aprendido, en la vida cotidiana? (Dinámicas Grupales, 2020)</p>

### Actividad 1.3. DE PASARELA EN TUS ZAPATOS

<b>Competencia socioemocional</b>	Conciencia social	Rasgos de competencia	Empatía
<b>Objetivo</b>	Brindar un apoyo asertivo, entre compañeros en tiempos o situaciones de necesidad.		
<b>Términos claves</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>· <b>Empatía:</b> es colocarse en el lugar de otro individuo emocionalmente hablando, con el objetivo de comprender lo que puede estar sintiendo, para brindarle consuelo o ayuda.</li> <li>· <b>Altruismo:</b> es brindar ayuda o actuar en favor de otros, sin esperar algo a cambio.</li> <li>· <b>Relaciones interpersonales:</b> es intercambiar conceptos, ideas, intereses, emociones o sentimientos, con otros individuos de manera interactiva.</li> <li>· <b>Resiliencia:</b> es la capacidad de aprovechar las experiencias de dificultades, para extraer un aprendizaje, manifestado en crecimiento personal, a través de actitudes adaptables ante situaciones difíciles, superándolas con éxito.</li> </ul>		
<b>Materiales</b>	Hojas de papel, bolígrafo o lápiz, cinta adhesiva, tijeras.	<b>Temporalidad:</b> 40 min.	
<b>Desarrollo de la dinámica</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Cada estudiante deberá dibujar en una hoja de papel, el contorno de sus zapatos o la huella de sus pies. Seguidamente, procederá a escribir un problema o situación que pueda estar pasando (emocional o físico) sobre uno de sus dibujos o marca de huellas y el dibujo o huella, queda sin escritura y le colocará cinta adhesiva sobre el otro lado de la hoja a ambas huellas.</li> <li>2. Posteriormente, colocarán todos los dibujos en el suelo (centro del espacio usado) con la escritura hacia abajo y la cinta adhesiva hacia arriba, con distancia entre ambas huellas del mismo estudiante.</li> <li>3. Una vez, todas las huellas estén en el centro del salón, cada uno posará sus pies sobre cualquier huella y regresará a su puesto inicial (guardando la distancia social recomendada por el Ministerio de Salud).</li> <li>4. Revisarán sus huellas y si no tiene escritura, se quedarán sentados como público, mientras que los que tienen escritura, deberán salir del salón, con algún accesorio o artículo que deseen presumir ante sus compañeros (estudiantes sentados).</li> <li>5. Inicia la pasarela: el moderador (puede ser el docente o un estudiante tomado al azar), invitará al desfile de zapatos y realizará preguntas:</li> </ol>		

<p><b>Desarrollo de la dinámica</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• ¿Cómo se siente en los zapatos de Lola Mento, Armando Lego, Ana Temía, Elsa Capunta, etc., (aquí inventa un nombre jocoso), (zapatos que no son los propios)?</li> <li>• ¿Qué problema le aqueja en su pasarela? (Aquí, el patrón ha observado algo diferente en su caminar por la pasarela y le invita a compartir lo que le aqueja).</li> <li>• ¿Qué hará al respecto?</li> <li>• ¿Cómo les están ayudando las personas a su alrededor?</li> <li>• ¿Cómo lo está pasando con ellos?</li> <li>• ¿Cómo puede ayudarle usted? (pregunta dirigida al público).</li> <li>• ¿Qué opina usted de esta pasarela por la vida? (de la situación del estudiante)</li> </ul>
	<p>El moderador hace el cierre con palabras de refuerzo positivo.</p>
<p><b>Reflexión</b></p>	<p>Valorar a cada compañero con sus fortalezas y debilidades, percibiendo que son seres humanos con capacidad de ayudar a otros más vulnerables y aceptando que pueden ser ellos, los que necesiten apoyo en algún momento de dificultad. Que es parte de la vida en sociedad, que todos deben enfrentar situaciones adversas y comprender que, como compañeros de clases, pueden apoyarse y de este modo, superarlo con resiliencia y gratitud. Y tener presente que siempre podemos ayudar a otros, no criticando o juzgándolos, sino escuchándolos y compartiendo un poco de nuestra ayuda, a la vez que nos fortalecerá nuestras emociones de gratitud, por todo cuanto tenemos y podemos brindar.</p>

## Actividad 1.4. CONOCIENDO MIS EMOCIONES, CUIDO DE MÍ

Competencia socioemocional	Autorregulación	Rasgos de competencia	Manejo de emociones
Objetivo	Brindar a los estudiantes las estrategias para el desarrollo de competencias emocionales, de tal manera que puedan expresar adecuadamente sus sentimientos y emociones; así como una actitud optimista ante las adversidades.		
Términos claves	<ul style="list-style-type: none"> <li>· <b>Emociones:</b> Se denomina emociones a todas aquellas sensaciones y sentimientos que posee el ser humano al relacionarse con sus semejantes y con el medio en general.</li> <li>· <b>Autorregulación:</b> es una herramienta fundamental que permitirá al alumno activar su aprendizaje y alcanzar con éxito sus propósitos educativos.</li> <li>· <b>Sentimientos:</b> es un estado del ánimo que se produce por causas que lo impresionan, y estas pueden ser alegres, felices, o dolorosas y tristes. El sentimiento surge como resultado de una emoción que permite que el sujeto sea consciente de su estado anímico.</li> <li>· <b>Actitud Positiva:</b> son predisposiciones y formas habituales de sentir, pensar y actuar según los valores de la persona. La actitud positiva implica estar predispuesto a encarar los problemas para intentar resolverlos y a ver las cosas con optimismo y esperanza.</li> </ul>		
Materiales	Hojas, lápices	<b>Temporalidad:</b> 35 a 40 min.	
Desarrollo de la dinámica	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. El docente explicará en qué consiste la dinámica; importante dar una breve introducción de lo que es una emoción, que no existen emociones buenas o malas, ya que son reacciones normales que sentimos todas las personas.</li> <li>2. Se inicia la sesión comentando el siguiente caso: <div style="border: 1px solid #0070C0; padding: 10px; margin: 10px 0;"> <p>María y Jessica son dos amigas que cursan el décimo grado de secundaria, siempre estaban juntas, se apoyaban en los proyectos y deberes escolares, también compartían en sus tiempos libres. Sin embargo, por el distanciamiento social debido a la pandemia, no han podido pasar tiempo juntas y se comunican muy poco.</p> <p>Durante este tiempo María hizo amistad a través de las redes sociales con Lucía, otra compañera con la que, también, se apoyaba para los deberes escolares que le asignaran de forma virtual. Al regreso de clases, Jessica observa que María se encuentra conversando con Lucía; esto le causa mucho enojo.</p> </div> </li> </ol>		

<b>Desarrollo de la dinámica</b>	<p>3. El docente dialoga con los estudiantes, a partir de las siguientes preguntas:</p> <ul style="list-style-type: none"><li>¿Qué opinan de esta situación?</li><li>¿Qué piensan de la forma en que actuó Jessica?</li><li>¿Qué sentimientos llevaron a Jessica a actuar así?</li><li>¿Podría Jessica haber actuado de otra manera? ¿De qué forma?</li><li>¿Cómo hubieran actuado ustedes?</li></ul> <p>4. Finalmente, el docente realiza una técnica de relajación, creando previamente un ambiente de silencio y concentración con los estudiantes. Les solicita colocarse en una posición cómoda y cerrar los ojos.</p> <p><b><u>Técnica de relajación:</u></b></p> <p>Vamos a aprender a observar nuestra respiración. Inhalamos por la nariz (lentamente). Exhalamos por la boca (lentamente) haciendo un ruido suave y relajante.</p> <p>Colocamos la mano ligeramente sobre el abdomen y sentimos cómo se infla al inhalar y regresa a su posición al exhalar. Repetimos el ejercicio. Una vez dominado el ejercicio de respiración, vamos a trabajar la relajación muscular. Realizamos el ejercicio sentados en una silla.</p> <p>Tensamos nuestros músculos de las manos durante 10 segundos y luego los relajamos. Hacemos lo mismo con los hombros y brazos, luego, las piernas y así sucesivamente con otros músculos (cuello, boca, párpados, espalda, cintura, pantorrillas, dedos del pie, etc.).</p> <p>Repetimos para nosotros mismos; “calma”, “siéntete tranquilo”, “yo puedo”, “yo sé cómo”, “soy feliz”, etc. (De esta manera ellos sacan simbólicamente todos esos sentimientos que los hace sentir incómodos).</p>
<b>Reflexión</b>	<p>Anima al grupo a comentar las experiencias de la actividad, prestando atención a sus impresiones. Conversa sobre las situaciones en que los jóvenes suelen sentir enojo, ira, ansiedad, tristeza, miedo y sobre las formas en que reaccionan cuando tienen estas emociones. Pide a cada estudiante que, con base en experiencias propias, copien en una hoja un caso en el que ha surgido alguna de estas emociones y cómo las resolvió. Pide voluntarios para compartir sus experiencias.</p> <p>Explícales que, en diversas circunstancias, sentimos miedo, enojo o tristeza, lo cual en sí no es malo; lo importante es aprender a controlarlos, a comunicarlos con palabras y a expresarlos de forma positiva (por ejemplo, por medio del deporte, la música, la pintura), de manera que no lastimemos a otros ni a nosotros mismos.</p>

## Actividad 1.5. LA CLAVE

<b>Competencia socioemocional</b>	Autorregulación	Rasgos de competencia	Postergación de la gratificación
<b>Objetivo</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>· Proporcionar información sobre cómo protegerse.</li> <li>· Promover las mejores prácticas de lavado de manos y de higiene.</li> <li>· Identificar elementos o materiales para la protección.</li> </ul>		
<b>Términos claves</b>	<p><b>Bioseguridad:</b> según la OMS (2005) es un conjunto de normas y medidas para proteger la salud del personal, frente a riesgos biológicos, químicos y físicos a los que está expuesto en el desempeño de sus funciones, también a los pacientes y al medio ambiente.</p> <p><b>Las competencias socioemocionales:</b> se definen como el conjunto de conocimientos, capacidades, habilidades y actitudes necesarias para comprender, expresar y regular de forma apropiada los fenómenos emocionales. (Bisquerra Alzina, 2003)</p> <p><b>La enfermedad por el coronavirus 2019 (COVID-19)</b> ya ha afectado, y es probable que siga afectando a la población de muchos países, en numerosos lugares del mundo. Este virus no debe asociarse con ningún grupo étnico ni nacionalidad. Demuestre empatía hacia todas las personas afectadas, dentro de un país dado o procedentes de cualquier país. Recuerde que las personas que están afectadas por COVID-19 no han hecho nada malo, no tienen culpa y merecen nuestro apoyo, compasión y amabilidad. Cada persona puede contribuir a reducir los riesgos a nivel individual, familiar, comunitario y social.</p>		
<b>Materiales</b>	Papel, bolígrafos, papel rotafolio, cinta adhesiva.	<b>Temporalidad:</b> 40 min.	
<b>Desarrollo de la dinámica</b> <b>Presencial o virtual</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. El Facilitador presentará una bandeja con sobres, tarjetas o papeles por cada participante, estas tarjetas tendrán situaciones que los coloquen en riesgo de contagio.</li> <li>2. El animador pide a cada uno de los participantes que tomen una tarjeta y procede a leer la situación asignada, mientras todos escuchan para participar, luego se les pide expresar las posibles formas de evitar el problema presentadas en la tarjeta y qué sucede si no se toman las alternativas correctas.</li> <li>3. Una vez que todos han participado, se les solicita realizar subgrupos y se les asigna otra tarjeta con actividades correspondientes a la bioseguridad personal. Deberán realizar un lema o eslogan para promover y convencer a sus compañeros.</li> <li>4. El facilitador hace una conclusión o reflexión de la actividad, para afianzar el trabajo realizado por los participantes.</li> </ol>		
<b>Reflexión</b>	<p>Es de vital importancia que los estudiantes se integren de forma activa en la presentación de ideas para manejar y solucionar el conflicto. La prevención y las medidas de bioseguridad son la clave para el cuidado de la salud frente al virus conocido como COVID-19. Estas medidas de bioseguridad, también, deben ir acompañadas de apoyos emocionales.</p>		



## Actividad 1.6. CARTA A UN AMIGO

<b>Competencia socioemocional</b>	Conciencia Social. (Pérez Porto Y Merino, 2009)	Rasgos de competencia	Empatía. (Pérez Porto & Gardey, Definición de Empatía., 2008)
<b>Objetivo</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Fortalecer en el estudiante la conciencia social hacia sus compañeros en momentos de crisis, partiendo de la experiencia propia durante la pandemia del Covid-19.</li> </ul>		
<b>Términos claves</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li><b>Empatía:</b> esta palabra deriva del término griego empáttheia, recibe también el nombre de inteligencia interpersonal.</li> <li><b>Conciencia social:</b> conocimiento que una persona tiene sobre el estado de los demás integrantes de su comunidad.</li> </ul>		
<b>Materiales</b>	Hojas blancas y bolígrafo	Temporalidad: 35 min.	
<b>Desarrollo de la dinámica</b> <b>Presencial o virtual</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>Pida al grupo que anoten en una hoja en blanco la manifestación de una emoción manejada adecuada e inadecuadamente durante el periodo de pandemia. Y cómo esta influyó en su actitud hacia las demás personas (8 minutos).</li> <li>Exhorta al grupo a realizar una plenaria sobre el punto anterior y valoricen las ventajas y desventajas que han podido observar durante esta pandemia del Covid-19 (8 minutos).</li> <li>Pida al grupo que anoten en una hoja en blanco aquellas experiencias que tuvieron al comunicarse con sus amigos/as durante la pandemia y que sentimientos pudieron percibir en sus amistades (8 minutos).</li> <li>Solicite al grupo que realicen en una hoja en blanco una carta describiendo sus experiencias más enriquecedoras durante esta pandemia y cómo estas mismas experiencias podrían ayudar a un amigo/a en un momento de crisis (10 minutos).</li> </ol>		
<b>Reflexión</b>	<p>Motivar a los jóvenes a reflexionar, dándole oportunidad de que evoquen en sus escritos, cómo la situación sanitaria que ha afectado mundialmente, les ha permitido valorar la vida, el tiempo, la salud y como experiencias que antes eran cotidianas, sencillas ahora se han convertido en un reto.</p> <p>Algunos estudiantes viven una realidad distinta a sus compañeros y es importante resaltar la empatía y solidaridad, entre ellos.</p>		

## Actividad 1.7. CONFLICTO DE SALÓN

Competencia socioemocional	Comunicación asertiva	Rasgos de competencia	Asertividad
<b>Objetivo</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>· Desarrollar estrategias de comunicación asertiva como elementos mediadores y creativos en la solución de conflictos.</li> </ul>		
<b>Términos claves</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>· <b>Comunicación asertiva:</b> (Casadiego, 2015) “La comunicación asertiva como habilidad social de relación es una forma de expresión consciente, mediante la cual se manifiestan las ideas, deseos, opiniones, sentimientos o derechos de forma congruente, clara, directa, equilibrada, honesta y respetuosa, sin la intención de herir o perjudicar, y actuando desde una perspectiva de autoconfianza”.</li> <li>· <b>Proxémica:</b> (Watson, 1972) “Es el estudio del uso y percepción del espacio social y personal”.</li> <li>· <b>Kinésica:</b> (Knapp, 1980) “Comprende de modo característico los gestos, los movimientos corporales, los de las extremidades, las manos, la cabeza, los pies y las piernas, las expresiones faciales (...), la conducta de los ojos (...) y también la postura”.</li> <li>· <b>Interpretación visual:</b> (visual, 2020) “Es la interpretación o discriminación de los estímulos externos visuales relacionados con el conocimiento previo y el estado emocional del individuo”.</li> <li>· <b>Resolución de conflictos:</b> (Saldaña, 2011) “Se relaciona directamente con los medios alternativos (o adecuados) de solución (manejo o gestión de conflictos), que pueden resolver las diferencias desde una perspectiva más interactiva, creativa, constructiva y participativa”.</li> </ul>		
<b>Materiales</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>· Modalidad presencial: Marcadores, bolígrafo, páginas. Conflicto hipotético redactado.</li> <li>· Modalidad virtual: Plataforma para videoconferencia. Conflicto hipotético redactado.</li> </ul>		<b>Temporalidad:</b> 40 min.
<b>Desarrollo de la dinámica</b>	El docente se encargará de brindar las instrucciones previo al inicio del taller y podrá realizar pausas para intervenir si lo considera necesario.		
<b>Presencial o virtual</b>	Consignas de partida: Resolvamos este conflicto de salón.		

<p><b>Indicaciones al docente</b></p>	<p>Seleccionará a dos estudiantes que hipotéticamente han tenido un conflicto específico, puede ser que discutieron por un chico, que uno se burló del otro en la clase de educación física, también puede ser que un estudiante hizo un comentario inapropiado en una red social sobre otro. Estos dos estudiantes no tendrán conocimiento del conflicto, solo sabrán que ha habido un problema entre los dos, ni sabrán detalle alguno.</p>
<p><b>Indicaciones al docente</b></p>	<p>Previo a iniciar, el docente le habrá dado a conocer al resto del grupo cuál ha sido el conflicto entre estos dos compañeros, para ello el facilitador debe haber desarrollado de manera escrita el conflicto hipotético. A continuación, un ejemplo que puede ser usado. (El docente entregará esa información impresa o en privado a través de la plataforma de video conferencia virtual que esté utilizando).</p>
	<p><b>Conflicto:</b>          “Karla subió unas fotos a sus redes sociales haciendo ejercicio en casa durante la cuarentena, recibió algunos “likes” y comentarios agradables; pero también recibió otros con unos stickers con risas y comentarios algo burlones por parte de María Fernanda.</p> <p>Situación que incomoda a Karla y la lleva a sentirse apenada, triste ya que solo quería divertirse y brindar a chicos de su edad otras formas de estar activos, saludables en casa sin arriesgar su salud. Pero no llegó a imaginar que su acción traería consecuencias negativas en el grupo de compañeros de salón.</p> <p>María Fernanda la sigue en sus redes sociales y comparte el video en el grupo de WhatsApp en donde le escriben indirectas, sobre el mismo. Al punto de generar en ella ansiedad por todo lo que se comenta, a su vez ha tratado de explicar a través de mensajería, notas de voz que su intención era de ayudar, pero esto no ha sido válido ni ha servido de escudo de protección para lo que comentan.</p> <p>Ha pensado en bloquearlos de sus redes, eliminar sus cuentas, salirse del grupo del salón, pero no decide qué debe hacer, en uno de sus momentos de enojo e impotencia considera enfrentar a Karla, más no lo hace por temor a seguir siendo objeto de ataques por el grupo o no expresar lo que siente y que sus palabras sean malinterpretadas.</p>

<b>Indicaciones para el grupo</b>	<p>Les expresarán (a los dos estudiantes seleccionados previamente por el docente, ejemplo: Karla y María Fernanda) a través de señas, mímicas y/o gestos cuál fue el conflicto dado y qué rol representa cada uno en este problema. Es importante indicarles que no podrán expresar verbalmente ninguna opinión una vez dada la voz de inicio.</p> <p>Cada participante tendrá sólo 20 a 30 segundos para gesticular lo que sucedió, mientras Karla y María Fernanda observan y toman apuntes. Al haber finalizado todos los participantes, los dos estudiantes, ejemplo Karla y María Fernanda expresarán lo que interpretaron que sucedió entre ellas. Para ello solo tendrán algunos minutos.</p> <p>Al finalizar se comentará en una plenaria lo gracioso de los gestos, el ingenio de algunos de ellos, lo confuso, lo común y lo más importante; cuál fue el problema, la cotidianidad de ellos en sus vidas, el manejo adecuado, la prevención de estos, la resolución creativa, ingeniosa, y armónica de los conflictos. A su vez cómo la forma asertiva de comunicarse es un elemento primordial al momento de buscar una solución donde ambas partes sean beneficiadas y cómo la no asertividad puede evitar el mantener buenas relaciones entre los pares.</p>
<b>Reflexión</b>	<p>A través de este taller, el facilitador podrá dar inicio al diálogo sobre la comprensión de diversas situaciones que pueden presentarse en un conflicto, el manejo de eventos comunes en la vida de los estudiantes reforzando los conceptos claves como parte esencial en la comunicación asertiva. La comunicación no verbal como el uso de los gestos (kinésica, proxémica, otros) representa más del 90 % de nuestra comunicación; por ende, es necesario expresar la importancia de estos componentes, así como la de su interpretación, en la resolución de conflictos de manera asertiva.</p>

## Actividad 1.8. CONSTRUYO MI PIRÁMIDE ¡YO DECIDO!

Competencia socioemocional	Toma de decisión	Rasgos de competencia	Generación de opciones
<b>Objetivo</b>	Identificar alternativas para la toma de decisiones.		
<b>Términos claves</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>· <b>Toma de decisión:</b> Consiste en encontrar una conducta adecuada para resolver una situación problemática, en la que, además, hay una serie de sucesos inciertos. Una vez que se ha detectado una amenaza, real, imaginaria, probable o no, y se ha decidido hacer un plan para enfrentarse a ella, hay que analizar la situación. Una vez determinada cual es la situación problemática y analizada en profundidad, para tomar decisiones, es necesario elaborar modelos de acciones alternativas, extrapolarlas para imaginar el resultado final y evaluar este teniendo en cuenta la incertidumbre de cada suceso que lo compone y el valor que subjetivamente se le asigna ya sea consciente o automáticamente.(García, 2013)</li> <li>· <b>Alternativas de solución:</b> Consiste en desarrollar distintas posibles soluciones al problema, cuantas más opciones se tengan va a ser mucho más probable encontrar una que resulte.(Medianero, s.f)</li> </ul>		
<b>Materiales</b>	Páginas blancas o de colores, marcadores, lápices o bolígrafos de colores, material impreso del taller		<b>Temporalidad:</b> 40 min.
<b>Desarrollo de la dinámica</b> <b>Presencial o virtual</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>· El facilitador les expone a los estudiantes el tema en estudio, utilizando la metodología de exposición dialogada, donde a través de una lluvia de ideas, les pregunta qué entienden por toma de decisiones y por alternativas de solución. Después que hayan participado los estudiantes, se puede reforzar los conceptos según la definición detallada en términos claves.</li> <li>· Los estudiantes, de manera individual, realizarán el taller, primero leerán una situación de conflicto titulada “Jugar o no jugar”, ¡eh ahí el dilema! y luego responderán las preguntas correspondientes. Una vez hayan escrito sus respuestas, deberán ordenar las mismas en secuencia lógica, colocando al lado de cada pregunta el número correspondiente. Posteriormente, llenarán su pirámide, anotando en cada peldaño o bloque, las preguntas de la lectura. La pirámide (material impreso) se llena de arriba hacia abajo. De no contarse con el material impreso, se puede proyectar en una pantalla, tanto la lectura como la pirámide, y cada uno de los estudiantes puede responder en una página en blanco.</li> <li>· Cuando cada estudiante haya realizado su actividad, el facilitador lee las preguntas y les motiva a que expongan sus respuestas de forma voluntaria.</li> <li>· Se le pide, a algunos de los estudiantes, que de manera voluntaria, compartan ¿qué aprendieron del taller?</li> </ul>		

**Reflexión**

En nuestro diario vivir, tomamos muchas decisiones, desde las más sencillas y simples; por ejemplo ¿qué desayunar hoy?, hasta las más difíciles y complicadas; como lo fue escoger el bachillerato. En estos momentos, las decisiones que debemos tomar, ya no son tan sencillas, ya que con ellas, no solo afectamos nuestro futuro, sino también el de aquellos que nos rodean. Decisiones como quedarnos en casa, mantener el distanciamiento físico, el uso de mascarillas son de vital importancia en estos días y esas decisiones son las que marcarán una gran diferencia en nuestro futuro, no solo como individuos, sino como sociedad.

Entonces debemos evaluar qué opciones tenemos para tomar la decisión que más nos beneficie (me quedo o no en casa), teniendo en cuenta que, esa decisión impactará nuestra vida de alguna manera y también a quienes nos rodean. Es así que, ante una situación o problema personal, ya sea con la familia o los amigos, contamos con diferentes estrategias que nos permiten tomar cada una de nuestras decisiones.

Aceptemos que esta nueva experiencia de vida representa un desafío y consideremos nuestras opciones para tomar la decisión más adecuada que nos permita salvaguardar nuestras vidas y la de nuestros seres queridos.

## Actividad 1.8.

### HOJA 2

# CONSTRUYO MI PIRÁMIDE ¡YO DECIDO!

## 1. Lee la siguiente situación y responde las preguntas, para el llenado de la pirámide

### JUGAR O NO JUGAR, ¡EH AHÍ EL DILEMA!

José, es un joven responsable y dedicado a sus estudios y al deporte, ya que es miembro del equipo de fútbol de su colegio. Esta mañana, al terminar la clase de matemáticas, la profesora les ha dicho, a todos los estudiantes, que recordaran que el próximo lunes es el examen mensual, siguiendo el cronograma de actividades anunciado al inicio del trimestre. José, lo había olvidado, por lo que solo le quedan los próximos dos días, sábado y domingo para estudiar todo el material correspondiente. José se encuentra muy preocupado porque cree que no tendrá tiempo suficiente para estudiar.

El domingo tiene un partido que se realizará con un equipo de otra provincia, por lo que deberá viajar con sus compañeros de equipo alrededor de 2 horas de ida y vuelta, adicional del tiempo que tome jugar el partido, por lo que estará fuera de casa toda la mañana. Es el capitán del equipo y sus compañeros confían mucho en él para obtener una victoria en el encuentro.

No sabe qué hacer, si jugar el partido o no. Estudiar es muy importante para él, pero también tiene sentido su compromiso con su equipo. Decide pedir consejo a sus padres.

Ahora que ya conoces la situación de José, puedes contestar las siguientes preguntas.

A. Una vez que hayas anotado tus respuestas. Ordena las preguntas, de acuerdo a lo que consideras, debe ser el orden de los pasos para tomar decisiones, colocando el número correspondiente al lado de cada una de las preguntas.

- ¿Cuáles son las consecuencias del conflicto?
- ¿Qué aspectos consideras debe tener en cuenta José, para tomar una decisión?
- ¿Cuáles son, en tu opinión, las alternativas u opciones con las que cuenta José?
- ¿Cuál crees tú es el problema de José?
- Si estuvieras en lugar de José, ¿Qué decisión tomarías?
- ¿Por qué consideras que fue la mejor opción?



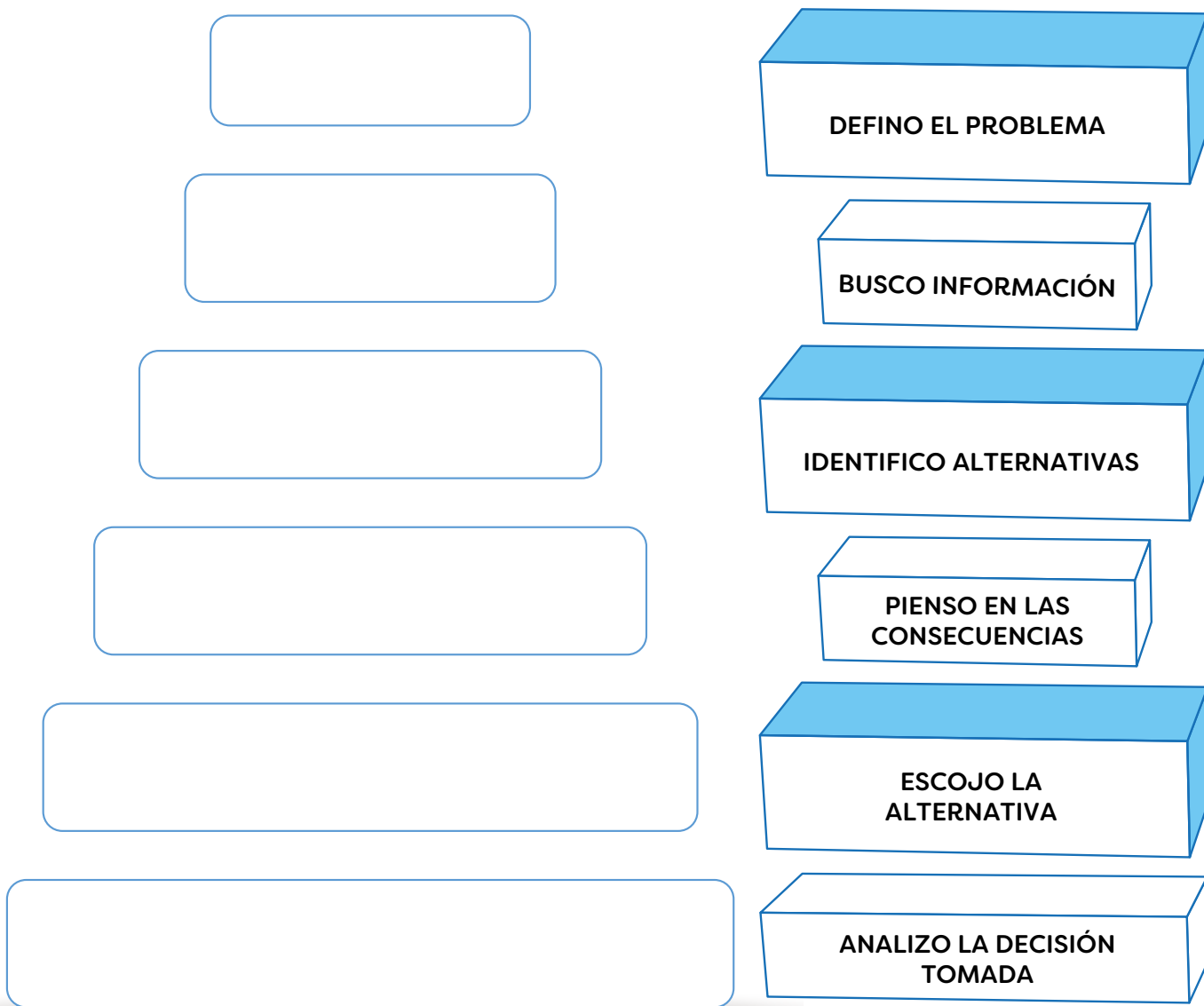
## Actividad 1.8. CONS TRUYO MI PIRÁMIDE ¡YO DECIDO!

### HOJA 1

Para tomar adecuadamente una decisión, existen seis pasos fundamentales que se debe tomar en cuenta. (Consuelo Puerta Ortuño, 2005-2010)

B. Ahora que ya respondiste las preguntas de la lectura anterior, anota dentro de cada cuadro o escalón de tu pirámide, las preguntas, siguiendo el orden que les diste anteriormente, recuerda que es el orden en que consideras, se dan los pasos para tomar decisiones. Llena los escalones de forma ascendente, es decir de arriba hacia abajo.

#### PASOS PARA LA TOMA DE DECISIÓN



#### REFLEXIONO: ¿QUÉ APRENDÍ DEL TALLER?



## Actividad 1.9. LOS DOS CAMINOS

Competencia socioemocional	Toma de decisiones	Rasgos de competencia	Análisis de las consecuencias
Objetivo	Evaluar las ventajas y desventajas de la toma de decisiones para su proyecto de vida		
Términos claves	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Toma de decisiones:</b> “Es el proceso mediante el cual se realiza una elección entre las opciones o formas para resolver diferentes situaciones de la vida en diferentes contextos: a nivel laboral, familiar, personal, sentimental o empresarial” (Fundación Wikimedia, Inc., 2020).</li> <li>• <b>Proyecto de vida:</b> “También conocido como plan de vida, es la orientación y el sentido que una persona le da a la vida. Los proyectos de vida sirven para tener conocimiento sobre nosotros mismos con el fin de alcanzar de forma realista los sueños o hallar el sentido de nuestra misión personal”. (SIGNIFICADOS.com, 2019)</li> <li>• <b>Consecuencias:</b> “Aquello que resulta a causa de una circunstancia, un acto o un hecho previo. La palabra tiene su origen en la expresión latina consequentia, formado de la raíz con que significa “conjuntamente” y sequi, que significa “seguir”. (SIGNIFICADOS.COM, 2019)</li> </ul>		
Materiales	Páginas blancas, bolígrafos, equipo multimedia, tablero y marcadores	<b>Temporalidad:</b> 40 min.	
Desarrollo de la dinámica  Presencial o virtual	<p>Dibujar en el pizarrón una ruta con dos caminos, y explicar a los participantes que para cualquier decisión hay dos o más caminos que se pueden tomar y que cada uno tiene ventajas y desventajas. El docente leerá el caso de Marcos:</p> <div style="border: 1px solid black; padding: 10px; margin-top: 10px;"> <p>Marcos es un joven de 16 años, vive en una comunidad muy cercana al área comercial del Distrito donde reside. Con la situación que se vive en la actualidad a nivel mundial con los casos de COVID-19, se ha establecido el uso reglamentario de la mascarilla como medida preventiva así como los controles de distanciamiento físico y el lavado de manos constante.</p> <p>En su casa habitan 3 adultos (mamá, papá, abuela) y 2 menores de 7 y 2 años a parte de Marcos, para hacer un total de 6 personas, por lo cual hay población de mayor vulnerabilidad para contraer el virus. La madre le ha indicado a Marcos que no salga de casa y de hacerlo debe cumplir con las normas, pero su grupo de amigos constantemente lo invitan a jugar fútbol a la cancha sintética. Le dicen que no se preocupe por usar mascarilla, porque eso no les permite desempeñarse acorde a la actividad. Por lo que Marcos se encuentra entre decidir:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Salir a jugar con sus amigos exponiéndose así a contraer el virus y contagiar a sus familiares.</li> <li>2. No salir para evitar a toda costa exponerse él y los suyos.</li> </ol> </div>		

<p><b>Desarrollo de la dinámica</b></p>	<p>2. Explicar el uso de los dos caminos a los participantes. Inmediatamente se les entregará una hoja en blanco a cada participante o utilizar el (Anexo 1) (MI DEVOCIONAL, 2016), para que escriban las ventajas y desventajas de la toma de decisiones en el caso de Marcos y cuáles serían las decisiones por tomar (correcta y equivocada), posteriormente harán una conclusión sobre su decisión personal.</p> <p>3. Se otorgará un tiempo a los participantes para que realicen 7 preguntas de forma individual (ANEXO 2). Luego al final corresponde confeccionar una plenaria grupal enfocada en las siguientes interrogantes:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. ¿Qué tan difícil fue tomar la decisión?</li> <li>2. ¿Qué se puede hacer para no dejarse presionar en la toma de decisiones?</li> <li>3. ¿Por qué a veces es muy difícil tomar decisiones?</li> <li>4. ¿Cómo practicar estas preguntas cada vez que se tenga que tomar una decisión y cuál es la importancia de hacerlo?</li> <li>5. ¿Cómo se puede aplicar este ejercicio cuando hay más de dos alternativas?</li> <li>6. ¿Qué aprendí y cómo puedo aplicarlo en el futuro?</li> </ol> <p>4. El docente debe solicitar a los participantes que entreguen sus hojas de trabajo, como evidencia del taller realizado. Permitiendo conocer sobre la toma de decisiones de sus participantes y qué áreas se deben trabajar en las próximas sesiones.</p>
<p><b>Reflexión</b></p>	<p>El docente explicará el concepto de toma de decisiones, ya que es un tema de trascendental importancia en todos los momentos de la vida del ser humano. Aunque el tomar una decisión puede resultar un proceso difícil si no se tiene la costumbre de hacerlo, para lo que es necesario adquirir conocimientos que permiten analizar los pros y contras de esta. El no saber cómo tomar decisiones muchas veces lleva a las personas a actuar de una forma complaciente, es decir conforman su comportamiento en función de, o de acuerdo con, los deseos o expectativas de los demás, no se tiene iniciativa propia. (González &amp; Victoria López, 1999).</p> <p>Según declaraciones emitidas por los especialistas en la conducta humana, como Xóchitl McKay, en la psiquis, nos ilustran acerca del porqué de la temeridad, rebeldía e impetuosidad de los adolescentes y jóvenes. Respecto de esa actitud que conlleva negligencia y desafío a las autoridades, ella explica que "durante la adolescencia y los primeros años de adultez, los jóvenes experimentan el "pensamiento mágico". Esto no me va a suceder a mí, yo voy a poder vencer la pandemia. Por otro lado, y debido a que su cerebro no ha terminado de desarrollar, esta actitud de reto, sin guardar o respetar las medidas impartidas por las autoridades, son características de este grupo etario. (Mojica, Orocú, Rosalina;, 2020)</p> <p>Si cumplimos con el distanciamiento físico y lavado constante de manos evitaremos arriesgar la salud de nuestra familia que es la fuente inagotable de fortaleza y seguridad ante la adversidad. La decisión que tomes te va a ayudar o te va a afectar no solo a ti, sino a tus familiares que pueden contraer el virus. Los jóvenes deben reconocer y cumplir con las directrices que se les brindan, ya que son herramientas para su desenvolvimiento. Dios nos da a elegir el camino que queremos recorrer, cada decisión que tomen puede traer alegrías o tristezas a las personas que amas, el camino no es fácil, pero al final está Dios para tomarnos en sus brazos y reconfortarnos.</p>

## Actividad 1.9. LOS DOS CAMINOS



## Actividad 1.9. LOS DOS CAMINOS

<p><b>1. ¿Qué tan difícil fue tomar la decisión?</b></p>	<p><b>2. ¿Qué se puede hacer para no dejarse presionar en la toma de decisiones?</b></p>
<p><b>3. ¿Por qué a veces es muy difícil tomar decisiones?</b></p>	<p><b>4. Cómo practicar estas preguntas cada vez que se tenga que tomar una decisión y cuál es la importancia de hacerlo?</b></p>
<p><b>5. ¿Cómo se puede aplicar este ejercicio cuando hay más de dos alternativas?</b></p>	<p><b>6. ¿Qué aprendí y cómo puedo aplicarlo en el futuro?</b></p>

## Actividad 1.10. PERSEVERANCIA Y CONSTANCIA AYUDAN A CONSEGUIR LOS OBJETIVOS

Competencia socioemocional	Perseverancia	Rasgos de competencia	Determinación
Objetivo	Promover la búsqueda de estrategias resilientes que permitan la resolución de tareas y el manejo adecuado de la frustración para alcanzar sus metas.		
Términos claves	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Perseverancia:</b> Es la capacidad que tiene el individuo de ser constante en una actividad, opinión o acción en miras hacia un objetivo o fin; es decir sin rendirse, sin importar los obstáculos a los cuales se enfrenta o el tiempo que invierta. (Ramagnoli, 2018)</li> <li>• <b>Tolerancia a la frustración:</b> Es la habilidad o capacidad de manejar asertivamente una situación a pesar de las adversidades.(Mustaca, 2018)</li> <li>• <b>Paciencia:</b> Es la capacidad que tiene el ser humano de sobrellevar una situación sin perder la calma, sin frustrarse para llegar a un fin o meta. (Mendoza, 2010)</li> <li>• <b>Determinación:</b> Se refiere a ese diálogo interno, esa comprensión de uno mismo al momento de tomar una decisión para lograr o hacer algo. (Giraldo)</li> </ul>		
Materiales	Páginas blancas o de rayas, papel de construcción, papel periódico, cinta adhesiva, tijera, goma, bolígrafo, lápiz y marcadores.		<b>Temporalidad:</b> 40 min.
Desarrollo de la dinámica	<p>El taller se dividirá en 3 momentos:</p> <p><b>1-</b> Realiza una lectura con los estudiantes, de forma clara y pausada. Luego los estudiantes tomarán una página blanca o de rayas, la doblarán de modo que obtengan cuatro cuadrantes y responderán en cada cuadrante las preguntas. Esta fase culminará con un mensaje de cierre.</p> <p><b>2-</b> Dibujarán un árbol como el ejemplo dado en el esquema, donde desarrollarán su propio proyecto.</p> <p><b>3-</b> Finalmente, se le invita a compartir y explicar su proyecto de manera detallada.</p>		
<b>FASE 1</b> <b>Tiempo: 10 min</b>	<p>El coordinador leerá la historia de vida de Milton Hershey. Seguido le pedirá que tomen la página y la doblarán en cuatro cuadrantes, responderán las siguientes interrogantes:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. ¿Qué enseñanza puedes obtener de esta historia?</li> <li>2. ¿Consideras que es importante y necesario perseverar?</li> <li>3. ¿Qué es necesario al momento de ser determinante en la vida?</li> <li>4. ¿Cuáles serían las acciones a realizar para alcanzar las metas u objetivos que te has propuesto?</li> </ol>		

	<p><b>Mensaje de cierre:</b> toda obra es fruto de un gran esfuerzo, solo quien es perseverante aprende de sus fracasos e insiste con determinación. Es curioso constatar que, de algún modo, todos somos perseverantes en algo: hay luchadores perseverantes y desertores perseverantes, es decir quienes insisten en ganar y quienes insisten en claudicar. ¿Estoy yo en el grupo de luchadores o desertores? Si cuando me propongo una meta u objetivo la enfrento positiva o negativamente. (Capeto, 2011)</p>
	<p style="text-align: center;"><b>Lectura de la historia Milton Hershey</b></p> <p>Hijo de unos pobres granjeros, Milton nació en Pennsylvania, Estados Unidos, en 1857. Apenas pudo ir al colegio, ya que desde muy pequeño tuvo que ayudar a su padre en el campo.</p> <p>Con apenas 13 años empezó a trabajar como aprendiz en una imprenta, pero no le iba nada bien. Así que, su madre consiguió el dinero para que aprendiese el oficio de confitero en Lancaster.</p> <p>Tras 4 años de aprendizaje, decidió emprender su primer negocio de elaboración del dulce en Filadelfia. Fracasó. Volvió a intentarlo en Nueva York y volvió a fracasar. Lo mismo ocurrió en Chicago.</p> <p>Finalmente, decide volver a Lancaster y crear la “Lancaster Caramel Company”.</p> <p>Siempre contó con el apoyo de su madre que le ayudó a financiar su primera empresa y que, junto con su abuela, incluso se quedaban muchas noches despiertas para envolver a mano los caramelos fabricados por Milton.</p> <p>Sus caramelos fueron un rotundo éxito y se distribuyeron por todo el país. Fue el primer éxito comercial de Milton. Llegó a vender la empresa por 1 millón de dólares en el año 1900.</p> <p>En 1905 decidió crear la mayor fábrica de chocolate del mundo, ya que había visto el potencial del chocolate con leche. Su objetivo era crear una alternativa al caro chocolate suizo para el mercado americano. Y lo consiguió. El chocolate con leche Hershey’s se convirtió en una referencia a nivel nacional.</p> <p>Pero él no se conformó con tener una fábrica. Creó toda una ciudad para mejorar la calidad de vida de sus trabajadores. Construyó casas adosadas, iglesias, colegios públicos y grandes espacios para la diversión y el esparcimiento. La ciudad de Hersey se convirtió en un modelo de comunidad.</p> <p>Incluso durante la gran depresión, Milton Hershey sostuvo su promesa de mantener a todos sus trabajadores, que ni un solo mes dejaron de recibir su salario.</p> <p>Milton no pudo tener hijos con su esposa, por lo que fundó una escuela para dar la oportunidad a chicos abandonados o provenientes de orfanatos de tener una profesión. Recibían una formación profesional e incluso les entregaban un traje y 100 dólares para que pudiesen empezar. Más de 1.900 niños han recibido esta ayuda cada año. (Soto, 2018)</p>
<p><b>FASE 2</b> <b>Tiempo:</b> <b>13 min</b></p>	<p>Dibuja un árbol, guiándote con el ejemplo del diagrama facilitado. Una vez listo procederán a realizar su proyecto de creación de objetivos (persiguiendo un sueño) de manera creativa, podrá utilizar libremente los materiales solicitados. (Anexo 1)</p>
<p><b>FASE 3</b> <b>Tiempo:</b> <b>12 min</b></p>	<p>En esta última fase los estudiantes tendrán la oportunidad de compartir el proyecto de creación de objetivos (persiguiendo un sueño) y explicar cómo se sintieron al desarrollar cada punto plasmado en el árbol. Posteriormente, el coordinador dirá unas palabras de cierre como reflexión final.</p>

**Reflexión**

Muchos de ustedes tienen metas, anhelos, sueños no realizados; si analizan quizás: faltó perseverancia, esfuerzo continuo para alcanzar eso tan preciado que querías, te inclinaste por pensamientos negativos que atentan y ponen en duda tus capacidades.

- Es de suma importancia reconocer que en la vida se presentarán obstáculos y fracasos; pero debemos tener fortaleza para levantarnos y continuar sin desfallecer.

-El objetivo está en el futuro, se debe enfrentar los retos del presente y tener confianza siempre en lo que se hace.

-El poder está en luchar y perseverar en la vida, armándote de paciencia, determinación y disciplina.

-Puede suceder que cuando estamos por alcanzar esa meta tan anhelada en el camino, pasen adversidades; pero lo primordial es no quitar nuestros ojos y pensamientos de esa idea por la cual hay que luchar.



## Actividad 1.10.

### PERSEVERANCIA Y CONSTANCIA AYUDAN A CONSEGUIR LOS OBJETIVOS

#### PERSIGUIENDO UN SUEÑO







### Indicadores

- > Valora positivamente en sí mismo sus dimensiones físicas, psicológicas y sociales.
- > Disfruta y participa con creatividad en actividades físicas, psicológicas y sociales.
- > Reconoce la importancia de adaptarse a las medidas de bioseguridad para su salud personal.
- > Apoya a sus compañeros en tiempos o situaciones de necesidad.
- > Refuerza sus pequeños logros alcanzados.

Elaborado por: Especialistas de los Gabinetes Psicopedagógicos de Chiriquí.

## Actividad 2.1. CONSTRUYENDO LA CASA DE MI VIDA

Competencia socioemocional	Autoconocimiento	Rasgos de competencia	Autoconcepto
Objetivo	Reconocer fortalezas y habilidades orientadas a la transición hacia la vida universitaria y laboral.		
Términos claves	<p>1. Fortalezas: (Seligman, 2002), describe al “buen carácter” formado por un cúmulo de atributos positivos que llama “fortalezas”.</p> <p>2. Habilidades: Las habilidades para la vida describe un conjunto de destrezas que permiten a la persona ser competente y hábil en las diferentes situaciones, además de guiar y examinar sus vidas.(Choque, 2009)</p> <p>3. Metas: Las personas eligen las metas relacionadas con satisfacer sus necesidades, son parte central del proceso de la vida. La acción auto-dirigida es responsable de casi todas las actuaciones de la persona lo que estimula el proceso motivacional.(Mitchell, 1997)</p>		
Materiales	Páginas blancas, marcadores, lápices de colores, una página con el dibujo de una casa		<b>Temporalidad:</b> 40 min.
<b>Desarrollo de la dinámica</b>  <b>Fase 1</b> <b>Tiempo: 10 min</b>	<p>El coordinador de la actividad invitará al grupo a desarrollar un taller de manera individual y les señala que luego podrán compartir lo que realizaron con el resto de la clase. Es importante señalarles que deben comprometerse con la actividad, donde se les muestra el dibujo de una casa y se les explica que en la hoja en blanco previamente entregada, deberán dibujar su propia casa a su gusto, indicándoles que en el techo deben colocar sus metas y sueños que como graduandos esperan ver realizados a corto, mediano y largo plazo, en las paredes, piso, pilares y soporte de la casa deben colocar las fortalezas que los han hecho llegar hasta este punto de su vida, por ejemplo la autovaloración, la responsabilidad, perseverancia, etc.</p> <p>En una de las ventanas colocarán sus debilidades por ejemplo si son desordenados, inseguros, por las que a veces se sienten poco valorados, en la otra ventana las amenazas que podrían afectar el que puedan alcanzar sus metas, por ejemplo no poder trabajar a través de la modalidad virtual, falta de la tecnología para hacerlo o de conexión a internet, en la puerta colocarán los temores que les invaden y sienten que pueden detenerlos en la búsqueda de sus sueños, por ejemplo no ser capaces de afrontar los retos de una carrera universitaria, no tener dinero o apoyo familiar para continuar, temor a no ser aceptados y hacer nuevas amistades, por último dentro de la casa van a colocar las habilidades que han desarrollado a lo largo de su vida como el pensamiento crítico, ayudar a los demás, la creatividad, uso de la tecnología, etc.</p> <p><b>Apoyo teórico para el docente:</b> Abraham Maslow se interesó por el potencial y la fortaleza humana; de acuerdo con su constructo teórico, las personas constantemente están cambiando y nunca permanecen estáticas, siempre en la búsqueda de algo que les dé sentido a sus vidas y que sea significativo para cada uno.(Maslow, 1943)</p>		

	<p>Para esto es fundamental tener un autoconcepto positivo, siendo conscientes de nuestras fortalezas y debilidades. Valorando todas nuestras dimensiones físicas, psicológicas y sociales.</p>
<b>Fase 2</b>	<p>20 minutos. Se pide a los estudiantes que compartan lo que escribieron en el dibujo de su casa.</p>
<b>Fase 3</b>	<p>15 minutos. Reflexión final.</p>
<b>Reflexión</b>	<p>- Preguntar</p> <ol style="list-style-type: none"><li>1. ¿Cuál de tus fortalezas crees que te ayudará a conseguir tus metas?</li><li>2. ¿Dentro de la tarea para autoconocerte, qué área te costó más identificar?</li><li>3. ¿Crees que tus temores se basan en factores internos o externos a ti?</li><li>4. ¿Qué enseñanza les deja este taller y qué relación guarda con la transición hacia la etapa universitaria y laboral?</li></ol> <p>Por último, recordar a los estudiantes que ellos son los constructores de la casa de su vida y que en este proceso dinámico pueden ir replanteando, fortaleciendo y descubriendo nuevas capacidades y habilidades. Que es fundamental autoconocernos, valorando nuestras fortalezas y utilizándolas para afrontar los retos de la vida diaria. La construcción de sus metas y sueños es un desarrollo constante de autoconocimiento y valoración personal para conseguir sus objetivos.</p>



## Actividad 2.2. CONSTRUYENDO EL FUTURO

Competencia socioemocional	Autorregulación	Rasgos de competencia	Manejo de emociones
<b>Objetivo</b>	<p><b>Objetivos:</b> Alcanzar metas propuestas mediante el manejo adecuado de emociones y actitud positiva ante las adversidades. Establecer la importancia que tiene la autorregulación para obtener las metas establecidas.</p>		
<b>Términos claves</b>	<p><b>Manejo de emociones:</b> “Es la habilidad de una persona a la hora de gestionar y canalizar los distintos tipos de emociones, ya sean positivas o negativas”. (Castro, 2020)</p> <p><b>Autorregulación:</b> “Consiste en saber regular nuestros pensamientos, sentimientos y acciones para poder lograr nuestros objetivos. En los niños significa que sean capaces de regular lo que piensan, lo que sienten, para que puedan saber manejar sus acciones y responder a cualquier situación que se les presente en la vida, de una manera positiva, productiva, de una manera que sea de beneficio para ellos mismos y a los demás”. (Uno Internacional, 2015)</p> <p><b>Actitud positiva:</b> “Es la actitud mental que ayuda a resolver los problemas que aparecen en el camino. Afirman que una actitud positiva ante la vida permitirá tener una visión mucho más optimista y que la confianza en uno mismo y la autoestima mejoren”. (Amparo, 2013)</p>		
<b>Materiales</b>	Página blanca, lápiz y lápices de colores		<b>Temporalidad:</b> 40 min.
<b>Desarrollo de la dinámica</b> <b>Fase 1</b>	<p>El dibujo: Entrega una página en blanco en la que cada estudiante dibujará su propio camino de vida, el docente explicará que a lo largo de la ruta pueden dibujar libros viejos y nuevos, flores, piedras, un lago, animales atrapados entre arbustos espinosos, una fiesta y al final una universidad, empresa o una casa.</p>		
<b>Fase 2</b>	<p><b>Visualización:</b> Deben imaginar cómo actuarían y qué sentimientos le generaría al caminar por este lugar encontrándose con estos objetos y relacionarlos con situaciones actuales que puedan estar experimentando en torno a alcanzar sus metas.</p> <p>Dentro de la descripción que se le da al estudiante, el docente puede sugerir ideas mientras los estudiantes imaginan su camino. Por ejemplo: Los libros son gratuitos, puedes hojearlos, leerlos y si te gusta alguno lo puedes llevar, otros simplemente los dejas porque no te gustan (estos representan los conocimientos adquiridos o por adquirir).</p> <p>Las flores están a un lado del camino, las miras, si te gustan escoges algunas (estas representan los momentos buenos y que pueden identificar como emociones positivas tales como la alegría) y las otras solo las dejas porque no te gustan.</p>		

	<p>Sigues por el camino y hay piedras obstruyendo tu paso, tú decides si las saltas o las tiras lejos. Estas representarán los miedos o problemas en tu vida.</p>
	<p>Continúas...Visualizas un lago, es transparente y ya estás cansado/a, te metes, lavas tu cara, mojas tus pies, te bañas si gustas... esto representará la calma o paz.</p> <p>Más adelante ves animales que cayeron entre las espinas. Son pequeños, frágiles ¿los ayudarías aun sabiendo que te puedes lastimar con las espinas? ¡Tú decides!</p> <p>Sigues caminando y ves una fiesta llena de jóvenes: un lugar con poca luz y buena música ¿averiguas desde afuera de qué se trata? o ¿Participas de lo que te parece emocionante? ¡Tú decides! Esta puede representar un poco de esparcimiento, pero también te puede distanciar de tus metas si te quedas mucho tiempo. ¡Solo tú sabes qué tiempo le asignarás!</p> <p>Sigues tu camino, al final del mismo visualizas, una universidad, empresa o casa representa al lugar donde se puede llegar dependiendo de lo que hayas hecho en el camino.</p>
<p><b>Fase 3</b></p>	<p><b>Taller escrito. En una hoja aparte, cada estudiante responde las siguientes preguntas:</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. ¿Qué emociones identifiqué en mí al realizar este taller?</li> <li>2. ¿Qué influencia tiene en el logro de mis metas el manejo adecuado de las emociones?</li> <li>3. ¿Fue fácil o difícil el recorrido? ¿Me distraje más en alguna parte del mismo? ¿Por qué?</li> <li>4. ¿En qué me basé para tomar ciertas decisiones para llegar al final del camino?</li> <li>5. Dada mi situación actual y mis aspiraciones ¿Cómo puedo alcanzar mis metas?</li> <li>6. ¿Qué beneficios me da el tener una actitud positiva en medio de las dificultades que se presentan en la vida?</li> <li>7. ¿Qué estrategias utilizo para regularme y alcanzar mis metas?</li> </ol>
<p><b>Reflexión</b></p>	<p>Todos podemos elegir cómo vivir, cómo sentirnos por las cosas que día a día nos van sucediendo, la forma en que afrontemos los acontecimientos puede hacer que estos se desarrollen de una u otra forma. En definitiva, la actitud que tengamos, el manejo adecuado de las emociones y la forma en la que nos regulamos influyen mucho en como los acontecimientos pueden o no afectarnos.</p> <p>Por ello es muy importante que tengamos una actitud positiva. Si decidimos mantener una actitud adecuada tendremos en nuestra vida más optimismo, enfrentaremos más fácilmente las preocupaciones y podremos eliminar de nuestra vida los pensamientos negativos.</p> <p>Es importante que los estudiantes de duodécimo grado adquieran un adecuado manejo de las emociones y una regulación propia para el logro de cada una de sus metas. Al tener una adecuada actitud, obtendrán más eficiencia de sus proyectos, lo cual se traducirá en un mejor comportamiento y finalmente en mejores resultados.</p> <p>¡Somos un camino en dirección al infinito!</p>



### Actividad 2.3. YO SÉ QUE PUEDO LOGRARLO

Competencia socioemocional	Autorregulación	Rasgos de competencia	Postergación de la gratificación
<b>Objetivo</b>	Desarrollar comportamientos para enfrentar y superar situaciones que puedan interferir con mis planes a futuro.		
<b>Términos claves</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Autorregulación:</b> Manejar eficazmente nuestras emociones, pensamientos y comportamientos en diferentes situaciones. (CASEL, 2015)</li> <li>• <b>Adaptación:</b> Proceso activo del individuo en interacción con el medio para alcanzar o satisfacer sus necesidades y metas. Involucra la reorganización del comportamiento en respuestas a diferentes factores circunstanciales. (Sroufe, 2000)</li> <li>• <b>Tolerancia a la frustración:</b> Soportar situaciones molestas, incluso muy molestas, sin llegar a perturbarlos. (Tobias, 2014)</li> <li>• <b>Emociones:</b> Reacciones fisiológicas y psicológicas inmediatas e intensas ante lo que nos pasa o nos rodea, y que nos mueven a actuar o expresar una respuesta. (Mulligan &amp; Scherer, 2012)</li> <li>• <b>Postergación de la gratificación:</b> Posponer la satisfacción inmediata a fin de obtener resultados más valiosos posteriormente. (Mischel, Shoda, &amp; Rodríguez, 1989)</li> </ul>		
<b>Materiales</b>	Páginas blancas, marcadores de tablero, tablero, lápiz, bolígrafo	Temporalidad: 40 min.	
<b>Desarrollo de la dinámica</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Explicación de la actividad (5 minutos). Indíqueles a los estudiantes que formen grupos de 5 integrantes, sentados en el suelo o sillas ,guardando el distanciamiento físico.</li> <li>2. Analizamos la situación y debatimos al respecto. (10 minutos). Cada grupo debe evaluar con sus compañeros las afectaciones del distanciamiento físico, las normas de prevención sanitaria, los cambios en la vida social y académica, la suspensión de graduaciones, la preparación para la vida universitaria o laboral.</li> <li>3. Reflexionar sobre las metas que quiero alcanzar (5 minutos). Solicite a los estudiantes que cada grupo debe elaborar, completar y presentar el cuadro de metas en cada una de las dimensiones: física, profesional, social y emocional. Cada estudiante deberá elaborar su cuadro y un representante presentarlo en la plenaria.</li> </ol>		

	<p>4. Comparto con los compañeros mis metas y cómo las lograré (10 minutos). Los grupos presentarán su cuadro de metas de acuerdo con las dimensiones, en la misma se dará un intercambio de ideas acerca de cómo podemos plantearnos metas académicas, profesionales y sociales, adaptándonos a las nuevas medidas de bioseguridad y manejando nuestras emociones ante la situación.</p> <p>5. Cierre (5 minutos). Invítelos por medio de lluvia de ideas o preguntas a reconocer la importancia de adaptarse a las medidas de bioseguridad, de practicar la autorregulación y que implicaría en estos momentos postergar su gratificación.</p>		
	Dimensiones	Metas	¿Cómo lo lograré?
	Física (cuidados, normas de salud)		
	Profesional (estudio, carrera, trabajo)		
	Social (amigos, familia, asociaciones)		
	Emocional (sentimientos)		
Reflexión	<p>El COVID-19 ha marcado no solo la historia del mundo, sino la de nuestras vidas, cambiando todo nuestro esquema y comportamiento habitual, afectando la salud, economía, educación, rutinas, valores, sueños, metas y la forma de relacionarnos con los seres queridos. Esta situación ha brindado una oportunidad de crecer, madurar y aprender a aceptar la realidad, tal como esta se presenta. Reflexionemos acerca del hecho de que, si bien hay algunas situaciones en la vida que no se pueden cambiar, podemos aprender a manejar las emociones y frustraciones frente a ellas.</p> <p>Que los estudiantes comprendan que la etapa en la que se encuentra (la adolescencia), es una etapa durante la cual se puede tener muchas dificultades para esperar por lo que se desea. Que en ocasiones el posponer la satisfacción inmediata nos proporcionará resultados más valiosos, posteriormente.</p> <p><b>Consideraciones Generales:</b> Para los alumnos con barreras y dificultad en el aprendizaje, se les debe adecuar la actividad en base a sus capacidades. Siempre que se siga las medidas de bioseguridad en la elaboración del taller, el mismo puede realizarse de manera individual o grupal.</p>		



## Actividad 2.4. EL CAMINO DE MIS SUEÑOS

<b>Competencia socioemocional</b>	Toma de decisión	Rasgos de competencia	Análisis de consecuencia
<b>Objetivo</b>	Identificar los elementos para la construcción de su proyecto de vida.		
<b>Términos claves</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Fortaleza:</b> Es una característica de una persona que presenta una serie de condiciones definitorias y que permiten el crecimiento y plenitud causando un impacto positivo en su entorno. (Peterson,2006)</li> <li>• <b>Debilidades:</b> Están asociadas a cualidades o comportamientos que generan consecuencias negativas para la persona o su entorno.</li> <li>• <b>Meta:</b> Es un término con el que se le conoce a los objetivos o propósitos que por lo general una persona se plantea en la vida cotidiana.</li> <li>• <b>Proyecto de vida:</b> Es un plan personal a largo o mediano plazo que se piensa seguir a lo largo de los años. Se diseña con el fin de cumplir determinados objetivos o metas concretas y se basa en gustos personales, valores o habilidades.</li> </ul>		
<b>Materiales</b>	Equipo multimedia, bolígrafos, copias	Temporalidad: 40 min.	
<b>Desarrollo de la dinámica</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Se inicia el taller con la presentación del tema a trabajar, objetivo y metodología a los alumnos.</li> <li>2. Continúa con un video (<a href="https://www.youtube.com/watch?v=bZRTqgamcJ4">https://www.youtube.com/watch?v=bZRTqgamcJ4</a>) generador de introducción al tema.</li> <li>3. Solicita a los estudiantes leer en conjunto la Historia del Carpintero y los invita a contestar las preguntas.</li> <li>4. Realiza el taller práctico “El camino a mis sueños” que cada estudiante desarrollará de forma individual, para culminar con las observaciones brindadas por los estudiantes.</li> </ol> <p style="text-align: center;"><b>LA HISTORIA DEL CARPINTERO</b></p> <p>Había una vez un viejo carpintero que, cansado ya de tanto trabajar, estaba listo para acogerse al retiro y dedicarle tiempo a su familia. Así se lo comunicó a su jefe, y aunque iba a extrañar su salario, necesitaba retirarse y estar con su familia; de alguna forma sobrevivirían. Al contratista le entristeció mucho la noticia de que su mejor carpintero se retiraría y le pidió de favor que si le podía construir una casa más antes de retirarse. El carpintero aceptó la proposición del jefe y empezó la construcción de su última casa, pero, a medida que pasaba el tiempo, se dio cuenta de que su corazón no estaba de lleno en el trabajo. Arrepentido de haberle dicho que sí a su jefe, el carpintero no mostraba el esfuerzo y la dedicación que siempre ponía cuando construía una casa y la construyó con materiales de calidad inferior.</p>		

	<p>Esa era, según él, una manera muy desafortunada de terminar una excelente carrera, la cual le había dedicado la mayor parte de su vida. Cuando el carpintero terminó su trabajo, el contratista vino a inspeccionar la casa.</p> <p>Al terminar la inspección le dio la llave de la casa al carpintero y le dijo: "Esta es tu casa, mi regalo para ti y tu familia por tantos años de buen servicio". El carpintero sintió que el mundo se le iba...</p> <p>Grande fue la vergüenza que sintió al recibir la llave de la casa, su casa. Si tan solo él hubiere sabido que estaba construyendo su propia casa, lo hubiese hecho todo de una manera diferente.</p> <p>Así también pasa con nosotros. A diario construimos relaciones en nuestras vidas, y en muchas ocasiones ponemos el menor esfuerzo posible para hacer que esa relación progrese.</p> <p>Entonces, con el tiempo es que nos damos cuenta de la necesidad que tenemos de esa relación.</p> <p>Si lo pudiésemos hacer de nuevo, lo haríamos totalmente diferente. Pero no podemos regresar.</p> <p>Tú eres el carpintero. Cada día martillas un clavo, pones una puerta, o eriges una pared.</p> <p>Alguien una vez dijo: "La vida es un proyecto que haces tú mismo. Tus actitudes y las selecciones que haces hoy construyen la casa en la cual vivirás mañana". ¡Construye sabiamente!</p> <p>Recuerda... trabaja como si no necesitaras el dinero; ama como si nunca te hubiesen herido; baila como si nadie te estuviera observando...</p> <p>Para el mundo tal vez tu seas una sola persona, pero para una persona tal vez tú seas el mundo...(Torres, s.f.)          (Ap. de nuestro amigo José Guadalupe Torres)</p> <p><b>Preguntas:</b>          ¿Qué hizo bien el carpintero?          ¿Qué hizo mal el carpintero?          ¿Cómo actuarías tú en lugar del carpintero?</p> <p><b>Taller: El camino a mis sueños</b></p> <p><b>Indicaciones:</b> A continuación, recibirás una hoja que deberás completar, tomando en cuenta tus gustos, intereses personales, fortalezas y debilidades. Todo esto te servirá como una guía para conocerte mejor y así estar claro como podrás llegar a tu meta. (ver anexo)</p>
<p><b>Reflexión</b></p>	<p>En la elaboración de tu proyecto de vida pueden surgir dificultades y obstáculos, sin embargo, estos se podrán vencer, por lo que es importante conocerte a ti mismo, tus fortalezas, debilidades y así desarrollar todas tus habilidades para el cumplimiento de tus metas.</p>

## ACTIVIDAD 2.4. EL CAMINO DE MIS SUEÑOS

**METAS**

**CONTRATIEMPOS:**

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

**DEBILIDADES:**

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

**FORTALEZAS:**

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

**SOLUCIONES**

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

**ACCIONES PARA LOGRAR MI META:**

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

**¿QUIÉN SOY? MI NOMBRE**

es: \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

## INFOGRAFÍA

ABC PADRES E HIJOS. (15 de ENERO de 2019). Obtenido de <http://www.sicomurcia.es/>

ACNUR, I. A. (23 de junio de 2020). <https://help.unhcr.org/panama/covid-19-2/avisos-importantes/>

Agut Nieto, S., & Grau Gumbau, R. M. (s.f.). Una aproximación Psicosocial al estudio de las competencias. Universidad Jaime I. Castellón., 12. Obtenido de <file:///C:/Users/82K5K/Downloads/Dialnet-UnaAproximacionPsicosocialAlEstudioDeLasCompetenci-209924.pdf>

Ariel Fiszbein. (21 de mayo de 2020). PNUD Programa de las Naciones Unidas para el Desarrollo. Obtenido de <https://www.latinamerica.undp.org/content/rblac/es/home/blog/2020/-como-proteger-los-resultados-educativos-ante-la-crisis-del-covi.html>

Asociación Americana de Psicología. (2020). Asociación Americana de Psicología. Obtenido de Resiliencia para los adolescentes : <https://www.apa.org/centrodeapoyo/recuperacion>

Baeza Villarroel, J. (2008). Clínica de la Ansiedad. Psicólogos especialistas en el tratamiento de la ansiedad. Obtenido de Causas de la ansiedad: origen y mantenimiento: <https://clinicadeansiedad.com/problemas/introduccion/causas-de-la-ansiedad-origen-y-mantenimiento/>

Balsells, A. (2000). la infancia en riesgo social desde la sociedad de bienestar. Obtenido de [balsells@pip.udl.es](mailto:balsells@pip.udl.es)

Beauregard, L. A., Bouffard, R., & Duclos, G. (2005). Autoestima para quererse más y relacionarse mejor. Madrid, España: Narcea, S. A. de Ediciones.

bdigital.binal.ac.pa. (-- de Enero de 2002). [libros\\_conveniorepanama1.pdf](file:///C:/Users/ACER/Downloads/libros_conveniorepanama1.pdf). Obtenido de [file:///C:/Users/ACER/Downloads/libros\\_conveniorepanama1.pdf](file:///C:/Users/ACER/Downloads/libros_conveniorepanama1.pdf)

Bisquerra Alzina, R. (2003). Educación emocional y competencias básicas para la vida. Revista de Investigación, 21(1), 7-43. Recuperado de: <http://revistas.um.es/rie/article/view/%2B99071>

Bisquerra, R., & Pérez Escoda, N. (2007). <http://www.ub.edu/>. Obtenido de <http://www.ub.edu/grop/wp-content/uploads/2014/03/Las-competencias-emocionales.pdf>

Capeto. (26 de junio de 2011). Prisma. Obtenido de Prisma: <http://prisma-capeto.blogspot.com/2011/06/tallerla-perseverancia.html>

Ceinos, M. G. (marzo de 2007). Reflexión sobre los trastornos de ansiedad en la sociedad occidental. scielo, 23(1). Obtenido de [http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S0864-21252007000100013](http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0864-21252007000100013)

Clínica de la Ansiedad. (s.f.). Obtenido de Alimentación y Ansiedad: También podemos hacer algunos cambios en nuestros estilos de vida que pueden ayudarnos a mantener la ansiedad bajo control.

Como funciona que. (27 de 04 de 2020). [comofuncionaque.com](https://comofuncionaque.com/que-es-una-pandemia/). Obtenido de <https://comofuncionaque.com/que-es-una-pandemia/>

Conceptodefinición.de Redacción. (18 de 07 de 2019). Definición de Meta. Obtenido de <http://conceptodefinicion.de/meta/>.

Consuelo Puerta Ortuño, M. D. (2005-2010). Prevención del consumo de Tabaco y Alcohol en el Tercer Ciclo de Educación Primaria. Obtenido de <https://www.murciasalud.es/recursos/eps/eps/index.html>

Consuelo Puerta Ortuño, M. D. (2005-2010). Prevención del consumo de Tabaco y Alcohol en el Tercer Ciclo de Educación Primaria. Obtenido de <https://www.murciasalud.es/recursos/eps/eps/index.html>

Dinamicas Grupales. (2020). Obtenido de <https://dinamicasgrupales.com.ar/dinamicas-de-coleccion/set-de-juegos-de-apertura-grupal/>

Escudero, M. (s.f.). Centro Manuel Escudero - Psicología Clínica y Psiquiatría. Obtenido de ¿Qué es el duelo?: <https://www.manuelescudero.com/texto-de-videos-psicologia/que-es-el-duelo/>  
Fortalezas y debilidades :30 ejemplos prácticos. Diferenciador. Obtenido de <https://www.diferenciador.com/fortalezas-y-debilidades/>

Fuentes, A. S. (27 de Enero de 2020). Edupeques. Obtenido de <https://www.educapeques.com/escuela-de-padres/autoconcepto-infantil.html>

Gallardo, P. C. (19 de junio de 2018). <https://www.psicologia-online.com>. Obtenido de <https://www.psicologia-online.com/teoria-de-la-inteligencia-emocional-de-daniel-goleman-resumen-y-test-3905.html>

García, A. R. (2017 ). EL EDUCACIÓN EMOCIONAL, EL AUTOCONCEPTO, LA AUTOESTIMA Y SU IMPORTANCIA EN LA INFANCIA. Revistas UCV.

Garden, J. P. (2016). Obtenido de <https://definicion.de/riesgo-social>

Geo Enciclopedia . (27 de 04 de 2020). Huracán - Información y Características - Geografía. Obtenido de <https://www.geoenciclopedia.com/huracan/>

Geo Enciclopedia. (17 de 4 de 2020). <https://www.geoenciclopedia.com>. Obtenido de <https://www.geoenciclopedia.com/sequia/>

Geo Enciclopedia. (27 de 04 de 2020). Inundación - Información y Características - Geografía. Obtenido de <https://www.geoenciclopedia.com/inundacion>

Geo Enciclopedia. (17 de 04 de 2020). Tsunami - Información y Características - Geografía. Obtenido de <https://www.geoenciclopedia.com/tsunami>

GeoEnciclopedia. (17 de 4 de 2020). [www.geoenciclopedia.com](http://www.geoenciclopedia.com). Obtenido de <https://www.geoenciclopedia.com/terremoto/>

Giraldo, K. (s.f.). Determinación, Valor personal. Mentalidad sin límites, 1.

Gomez Obregon, M. (2020). La Técnica del Espejo, descubre los tesoros que hay en ti. Obtenido de [psicoactivamujerhoy.com](https://www.psicoactivamujerhoy.com): <https://www.psicoactiva.com/blog/la-tecnica-del-espejo/>

Ghebreyesus, Dr. Tedros Adhanom. (11 de MARZO de 2020). OMS. Organización Mundial de la Salud. Obtenido de <https://www.who.int/es/dg/speeches/detail/who-director-general-s-opening-remarks-at-the-media-briefing-on-covid-19---11-march-2020>

Guillermo Brown (1995) “La alternativa del juego II”, seminario de educación para la paz (SEDUPAZ-APDH).

Huntington, S. P. (2004). ¿Quiénes somos? Los desafíos a la identidad nacional estadounidense. Barcelona, España: Paidós Ibera S. A.

Instituto Interamericano del niño, la niña y adolescentes . (23 de marzo de 2020). Instituto Interamericano del Niño, la Niña y Adolescentes. Obtenido de <http://novedades.iinadmin.com/covid-19-la-ninez-y-las-responsabilidades-adultas/>

Josephine Elia MD. (Febrero de 2017). <https://www.msmanuals.com/>. Obtenido de <https://www.msmanuals.com/es/professional/pediatr%C3%ADa/trastornos-mentales-en-ni%C3%B1os-y-adolescentes/trastornos-depresivos-en-ni%C3%B1os-y-adolescentes>

Laura Fatima Asensi Perez. (14 de 4 de 2013). El Circulo. Obtenido de <http://www.circuloeconomiaalicante.com/blog/la-comunicacion-assertiva-una-habilidad-personal-y-profesional/#:~:text=La%20comunicaci%C3%B3n%20assertiva%20como%20habilidad,perjudicar%2C%20y%20actuando%20desde%20una>

Linares , R. (Junio de 2020). Psicología y Felicidad. Obtenido de Resiliencia: Los 12 hábitos de las personas resilientes: <https://www.elpradopsicologos.es/blog/resiliencia-resilientes/>

López Fraguas y cols. (2004). Obtenido de [https://es.wikipedia.org/wiki/Sitio\\_web#:~:text=Sitio%20buscador%3A%20un%20sitio%20que,buscador%20m%C3%A1s%20conocido%20es%20Yahoo!.&text=Sitio%20portal%3A%20un%20sitio%20web,en%20Internet%20o%20una%20intranet](https://es.wikipedia.org/wiki/Sitio_web#:~:text=Sitio%20buscador%3A%20un%20sitio%20que,buscador%20m%C3%A1s%20conocido%20es%20Yahoo!.&text=Sitio%20portal%3A%20un%20sitio%20web,en%20Internet%20o%20una%20intranet).

Madrigal Fritsch, J. (06 de Octubre de 2009). Obtenido de <https://es.catholic.net/op/articulos/46352/cat/420/comprender-a-los-demas-.html>

Medina, V. (18 de mayo de 2020). Guía infantil.com. Obtenido de Cómo desarrollar la resiliencia en los niños: <https://www.guiainfantil.com/articulos/educacion/aprendizaje/como-desarrollar-la-resiliencia-en-los-ninos/>

Mendoza, A. (2010). El mejor consejo: Paciencia, constancia y perseverancia. Mercadeo Global, 1.

Mentalhealth.org. (s.f.). <https://espanol.mentalhealth.org>. Obtenido de <https://espanol.mentalhealth.org/sintomas/trastornos-del-estado-de-animo/autolesion>

Ministerio de Desarrollo Social (MIDES). (30 de junio de 2004). [www.mides.gob.pa](http://www.mides.gob.pa). Obtenido de [https://www.mides.gob.pa/wp-content/uploads/2014/09/informe\\_convencion\\_del\\_nino.pdf](https://www.mides.gob.pa/wp-content/uploads/2014/09/informe_convencion_del_nino.pdf)

Ministerio de Educación . (2020). Currículo Oficial Adaptado y Priorizado al Contexto en Situación de Emergencia. Panamá.

Ministerio de Educación. (2020). Obtenido de [http://www.meduca.gob.pa/sites/default/files/Plan%20de%20Accio%CC%81n%20%20de%20la%20Estrategia%20de%20MEDUCA%20para%20enfrentar%20el%20COVID-19-%20C2%ABLa%20Estrella%20de%20la%20Educacio%C-81n%20no%20se%20Detiene%2%BB%20\(1\).pdf](http://www.meduca.gob.pa/sites/default/files/Plan%20de%20Accio%CC%81n%20%20de%20la%20Estrategia%20de%20MEDUCA%20para%20enfrentar%20el%20COVID-19-%20C2%ABLa%20Estrella%20de%20la%20Educacio%C-81n%20no%20se%20Detiene%2%BB%20(1).pdf)

Ministerio de Educación de Perú. (2015). Guía Metodológica de Intervención del Currículum por la Emergencia en Instituciones Educativas. Lima, Perú.

Ministerio de Educación, Ecuador. (2016). Intervención del currículo de los niveles de educación inicial, básica y bachillerato en situaciones de emergencia y desastres. Fase de Soporte Socioemocional. Guía para el docente. Quito, Ecuador: Graphus.



Ministerio de Educación de Ecuador. (2020). Intervención del Currículo de los Niveles de Educación Inicial, básica y bachillerato en situaciones de emergencia y desastres. Fase de Soporte socioemocional. Guía para el docente. Ecuador.

Ministerio de Educación, Panamá . (s.f.). Educaca Panamá. Mi Portal Educativo. (D. N. Bilingüe, Ed.) Obtenido de <http://www.educapanama.edu.pa/?q=articulos-educativos/hacia-una-educacion-enfocada-en-la-diversidad-e-interculturalidad-para-vivir-en>

Ministerio de Educación, Panamá. (s.f.). Educa Panamá. Mi Portal Educativo. (D. N. Especial, Ed.) Obtenido de <http://www.educapanama.edu.pa/?q=educasitio/educacion-especial/educacion-inclusiva-desafio-y-realidad-en-panama#:~:text=La%20educaci%C3%B3n%20inclusiva%20consiste%20en,nacional%20que%20garanticen%20oportunidades%20de>

Mikulic, I. M., Caballero, R., Vizioli, N., & Hurtado, G. (2017). Estudio de las Competencias Socioemocionales en Diferentes Etapas Vitales. Anuario de Investigaciones de la Facultad de Psicología, 3(1), 374-382.

Ministerio de Salud. (marzo de 2020). Guía de Atención Telefónica y/o virtual para los Equipos de Salud Mental. Panamá, Panamá, Panamá.

Mustaca, A. (2018). Frustración y conductas sociales. Bogotá, Colombia: Universidad Abierta Interamericana.

Navarro Macías, R. (28 de noviembre de 2019). Psicología Positiva. Obtenido de Cinco técnicas para manejar la ansiedad que también mejoran la memoria: <https://www.lavanguardia.com/vivo/psicologia/20191128/471765697819/tecnicas-manejar-ansiedad-mejorar-memoria.html>

Organización de las Naciones Unidas para la Educación, I. C. (10 de JUNIO de 2020). UNESCO. Obtenido de <https://es.unesco.org/news/aprender-tiempos-covid-19>

Osasun Mentalaren Elkartea. (23 de marzo de 2020). <https://ome-aen.org/>. Obtenido de <https://ome-aen.org/guia-de-apoyo-psicosocial-durante-esta-epidemia-de-coronavirus/>

Pérez Porto, J., & Gardey, A. (2008). Definición de Empatía. Obtenido de Definición de.: <https://definicion.de/empatia/>

Pérez Porto, J., & Merino, M. (2009). Definición de Conciencia social. Obtenido de Definición de.: <https://definicion.de/conciencia-social/>

Peruana, C. R., & de Ica, G. R. (2009). Guía de recursos pedagógicos para el apoyo socioemocional frente a situaciones de desastre. La experiencia de Ica: “Fuerte como el Huarango lqueño”.

Peterson, C., 2006. The Value in Action (VIA) Clasification of Strenghths. In M. Csikszentmihalyi & I. (Eds.). A life worth living: Contributions to positive psychology (pp.29-48) New York: Oxford University Press. Obtenido de: <https://psicologiabienestar.wordpress.com/2010/08/24/%C2%BFque-es-una-fortaleza/#:~:text=Seg%C3%BAn%20describe%20Peterson%20en%20el,impacto%20positivo%20en%20su%20entorno.>

Piaget, J. (1967 / 1969). Biologie et connaissance / Biología y conocimiento. París / Madrid: Gallimard / Siglo XXI.

plataforma de infancia. España. (26 de diciembre de 2017). [www.plataformadeinfancia.org/](http://www.plataformadeinfancia.org/). Obtenido de <http://plataformadeinfancia.org/derechos-de-infancia/30-aniversario-convencion-sobre-los-derechos-del-nino/>

Porta , V., Romero Retes , R., & Oliete Ramírez, E. (s.f.). Manifestaciones del Duelo. Obtenido de <http://www.seom.org/seomcms/images/stories/recursos/sociosyprofs/documentacion/manuales/duelo/duelo08.pdf>

Raffino, ME. (25 de junio de 2020). Concepto.de. Recuperado de <https://concepto.de/proyecto-de-vida/>.

Ramagnoli, G. (2018). Perseverancia como calve de éxito. Motivación y dedicación. Buenos Aires, Argentina: Universidad de Palermo. Escrito de Facultad No. 138.

Red Interangencial para la Educación en Situaciones de Emergencia. (2010). Normas Mínimas para la Educación:. Ney York: UNICEF.

Repetto, E. (2009). Formación en competencias socioemocionales (Libro del Formador+ CD). Editorial La Muralla.

ROE, I. D. R. BIOSEGURIDAD Y COVID-19.

(s.f.). Obtenido de <https://es.wikipedia.org/wiki/Invasi%C3%B3n>

Sabater, P. V. (29 de agosto de 2018). <https://lamenteesmaravillosa.com>. Obtenido de <https://lamenteesmaravillosa.com/daniel-goleman-teoria-la-inteligencia-emocional/>

Sánchez Cuevas , G. (10 de septiembre de 2019). La mente es maravillosa. Obtenido de Conoce qué es la resiliencia: <https://lamenteesmaravillosa.com/conoce-que-es-la-resiliencia/>

Skinner, B. F. (1953 / 1969). Science and human behavior / Ciencia y conducta humana. Nueva York / Barcelona: The MacMillan Company / Fontanella.

Solbes, G. (s.f.). Cómo se reflejan las emociones en un escrito. Nuve. Obtenido de <https://www.revistanuve.com/como-se-reflejan-las-emociones-en-un-escrito/>

Soto, M. J. (2018). Historias de perseverancia y éxito. Inspirando el cambio, 2 de 10.

unicef. (marzo de 2012). unicef centro de investigaciones innocenti. Obtenido de [www.unicef.org](http://www.unicef.org)

TEBAEV VIDEOS EDUCATIVOS.11dic. 2018.Diseño del proyecto de vida. Obtenido de <https://www.youtube.com/watch?v=bZRTqgamcJ4>

Torres, JG.lecturasparacompartir. Obtenido de <http://www.lecturasparacompartir.com/reflexion/lahistoriadelparpintero.html>

UNICEF. (20 de junio de 2020). [www.unicef.org](http://www.unicef.org). Obtenido de <https://www.unicef.org/es/convencion-derechos-nino/explicacion-derechos-humanos>

Wikipedia. (s.f.). wikipedia. Obtenido de <https://es.wikipedia.org/wiki/Ansiedad>

wikipedia.org. (9 de 6 de 2020 ). [es.wikipedia.org](https://es.wikipedia.org/wiki/Guerra). Obtenido de <https://es.wikipedia.org/wiki/Guerra>

Yirda, A. (19 de diciembre de 2019). Concepto Definición. Obtenido de Sequía: <https://conceptodefinicion.de/sequia/#!/bounceback>







**REPÚBLICA DE PANAMÁ**  
— GOBIERNO NACIONAL —

---

**MINISTERIO DE EDUCACIÓN**