



Recrea / **CTE**
Educación para refundar 2040



Taller intensivo de capacitación docente

Sesión 1. Hagamos de la escuela un
lugar seguro para nuestras emociones



Educación





Las relaciones afectivas deberían valorarse mucho más en las escuelas, dado que es difícil aprender alguna cosa si uno no tiene amor en su vida. Cómo la escuela es la única fuente probable (de resiliencia) para muchos... necesitamos asegurarnos de que brinde afecto.

Gina O' Coneell (1994)



Índice

1. Introducción	4
2. Organicemos nuestra sesión	5
• Propósitos	
• Participantes	
• Materiales	
• Producto	
• Antes de la sesión	
• Principio Recrea para un aprendizaje dialógico	
• Funcionamiento de la sesión	
3. Trabajemos en la conformación de nuestra CAV.....	7
4. Evaluemos nuestra sesión	14
5. Referencias	15
6. Directorio	16
7. Anexos	17





Introducción

Hoy, con nuevas esperanzas nos preparamos para dar inicio a la reincorporación al trabajo presencial ante una nueva normalidad. Durante este tiempo, hemos vivido experiencias que han sido significativas, provocando o movilizandodiversas emociones. Retomar nuestras experiencias, aprendizajes y emociones vividas es el punto de partida para este proceso.

En esta primera sesión, abordaremos actividades que nos permitirán propiciar un espacio de confianza para identificar, reflexionar y expresar las emociones que nos genera el regreso presencial y analizaremos algunas herramientas para fortalecer la empatía y resiliencia con la finalidad de generar un entorno seguro emocionalmente, para recibir a nuestros alumnos en la presencialidad, este ciclo escolar 2021-2022 que da inicio.

En la medida que cada uno de nosotros aborda temas que nos implican de forma personal en el conocimiento y manejo de las emociones, sentimientos, empatía, diálogo, resiliencia y su aplicación en los contextos que nos desenvolvemos, en esa misma medida nos enriqueceremos como ser humano, por lo tanto de manera intrínseca se propicia una mejor práctica profesional, pues de eso se trata la docencia y la educación, de acompañar al otro en su propio descubrimiento de quién es, hacia dónde va y qué le hace sentido en la vida.

Para poder acompañar al otro, necesitamos primero conocernos nosotros mismos, aceptarnos y trabajar en las áreas de oportunidad que detectamos requieren ser atendidas, entonces y sólo de esa manera, podremos apoyar a nuestros alumnos en su desarrollo socioemocional.

Durante la sesión, las actividades que realizaremos se vivencian por el Principio Recrea para un aprendizaje dialógico **“nos reconocemos en las emociones”**, lo cual nos fortalecerá y ayudará a transitar por este nuevo momento que se presenta, al generar ambientes de confianza y empatía con la finalidad de que podamos expresar nuestro sentir, e identificar y nombrar nuestras emociones para aprender a gestionarlasy.





Organicemos nuestra sesión

- **Propósitos**

Que los integrantes del colectivo identifiquen las emociones vividas durante la pandemia por COVID-19, con el fin de aprender a gestionarlas y propiciar un entorno seguro en el regreso a clases presenciales.

Que los integrantes del colectivo revisen los instrumentos propuestos para obtener un diagnóstico socioemocional de sus alumnos, con el fin de definir acuerdos respecto a su uso y sistematización e incluyan estas reflexiones en su Plan de Trabajo Individual.

- **Participantes**

Para dar sentido a la sesión, es pertinente que participen al menos las siguientes figuras (de acuerdo a la condición de cada escuela): directivos escolares, docentes, personal de asistencia educativa, personal administrativo, de intendencia, gabinete psicopedagógico, maestros de educación especial, de educación física y de otras especialidades que laboran en el plantel, zona o región.

Si así se determina por el colectivo, podrán participar padres, madres de familia y otros actores importantes para la escuela.

- **Materiales**

Para el desarrollo de la sesión es necesario que el colectivo cuente con los siguientes elementos:

- Proyector
- Marcadores
- Hojas de rotafolio





- Hojas blancas
- Cinta adhesiva
- Conectividad a Internet y computadora o dispositivo electrónico para las sesiones virtuales.

- **Producto**

Acciones individuales para la gestión socioemocional en el regreso a la presencialidad en el Programa de Trabajo Individual (PTI).

- **Principio Recrea para un aprendizaje dialógico**



Nos reconocemos en las emociones. Se vive en un contexto en donde las emociones se nombran, se comparten y se escuchan de manera empática y respetuosa para aprender a gestionarlas, crecer y transformarlas en opciones de vida personales y en comunidad.

(Castro, et al., 2020, p. 6)

- **Funcionamiento de la sesión**

- Consideremos que esta sesión se realizará en modalidad virtual o presencial si las condiciones de infraestructura lo permiten y atendiendo las medidas sanitarias definidas.
- Para las sesiones virtuales identifiquemos y acordemos las herramientas tecnológicas que se utilizarán durante la sesión.
- Establezcamos quién será el responsable de escribir los acuerdos que se generen durante la sesión.

Nota: Cada colectivo adaptará los tiempos establecidos en esta guía de acuerdo a los horarios de la jornada de trabajo que corresponda.





Trabajemos en la conformación de nuestra CAV

- Actividades



1. Generemos un espacio de confianza para expresar nuestras emociones y sentimientos.

Observemos el video de *Inicio del ciclo escolar* del Secretario de Educación del Estado de Jalisco, Juan Carlos Flores Miramontes, en el Canal de Youtube de la Secretaría de Educación Jalisco

Demos lectura al apartado *Organicemos nuestra sesión* y establezcamos colegiadamente los acuerdos que permitan alcanzar el propósito y el Principio Recrea para un aprendizaje dialógico. De igual manera, revisemos la ruta del Consejo Técnico Escolar (CTE) de la fase intensiva y ordinaria (anexos 1 y 2), con la finalidad de conocerlas y ver que nos pueden aportar para el desarrollo de nuestras sesiones y la elaboración de nuestro PEMC y PTI.

Con la finalidad de favorecer un ambiente propicio y agradable para el desarrollo de la sesión, iniciaremos con la dinámica “La maleta”, con la cual pretendemos reconocer nuestras emociones y sentimientos.

Imaginemos que el día de hoy traemos una maleta, en la que colocamos tres objetos que nos definen (emociones, sentimientos y actitudes).

Abramos nuestra maleta y compartamos en plenaria:

- ¿Qué objetos hemos traído este día?
- ¿Estos objetos son parte de nuestra vida?, ¿qué nos significan?





- ¿De qué manera nos serán de utilidad para este viaje que da inicio con el nuevo ciclo escolar?

2. La importancia de conocer nuestras emociones

Demos lectura al siguiente texto:

¿Qué sucedió? ¿Qué nos está pasando? Algo se rompió y sacudió nuestras vidas. Algo se rompió en alguna parte del mundo, nos afecta y ahora nos damos cuenta de que estamos vivos, tenemos una personalidad, habitamos un lugar, somos importantes para otros y otros son importantes para nosotros.

Tomado de: Carrillo Sánchez, et al., 2020, p. 12

Considerando la lectura y los objetos que nos definen (emociones, sentimientos y actitudes) enunciemos:

- Nuestras emociones durante el confinamiento que vivimos.
- Las emociones que nos produce el volver a la escuela.

Es importante que en este espacio nos demos la oportunidad de ser asertivos en nuestras aportaciones, de expresarnos con calma y de generar un diálogo respetuoso y generoso.

Al término, demos lectura a los siguientes textos:

Lectura 1

Las emociones son un gran regalo

Contrariamente a la idea de que las emociones pueden ser negativas o destructivas, yo las veo como neutras. Pero eso sí, lo que no es neutro es lo que pienso y hago cuando me invade una emoción. Si logro madurar emocionalmente y desarrollar competencias emocionales, no puedo sino dar la bienvenida a todas las emociones; a la pena, porque me hace sabio; a la ira, que me hace fuerte; al miedo, que me vuelve prudente; a la pasión, que estimula la creatividad; a la soledad, que me hace buscar la conexión con los otros; a la vergüenza, que me hace humilde; a la alegría, que me expande y me sana; al amor, que me completa y me muestra lo bella que es la existencia. Si soy inconsciente e inmaduro emocionalmente, la pena me deprime; la ira me hace dañar a los otros; el miedo me hace cobarde; la pasión me lleva a instrumentalizar; la soledad me lleva a la angustia; la vergüenza a la misantropía; la alegría a la envidia. Sólo el amor es especial, pues siempre completa y muestra un mundo bello.

Tomado de: Carrillo Sánchez, et al., 2020, p. 13





Lectura 2

La importancia de las emociones

Es muy importante que identifiquemos las emociones que sentimos, que les pongamos un nombre. En el ambiente científico a esta habilidad se le llama granularidad emocional. Cuando sentimos una emoción sobre todo desagradable, es normal que actuemos de manera inconsciente tratando de aliviar la molestia o dolor que nos produce. Si esta emoción es recurrente, podemos generar un patrón de respuesta o hábito, que puede no ser la forma más constructiva de lidiar con la situación. El problema es que, si nuestra granularidad emocional es limitada, podemos confundir, por ejemplo, tristeza con hambre. Y comer para aliviar la tristeza quizás no sea un hábito muy constructivo.

Hay diferentes formas de regular nuestras emociones. Algunas son más constructivas, como reinterpretar una situación difícil como una oportunidad para crecer; y otras son menos constructivas, como comer compulsivamente para aliviar la tristeza. En otro apartado les vamos a presentar algunas estrategias para que puedan trabajar con sus emociones de una manera más saludable. Para hacer esto, el punto de partida es conocerlas, ver como se manifiestan en nosotros y darles un nombre.

Barkovich, 2020, p 8.

Hablar sobre nuestras emociones será un buen ejercicio para transitar en esta nueva normalidad. Conversemos en colectivo, en relación a las reflexiones que nos provocan las lecturas anteriores.

Todas las emociones son válidas al momento de experimentarlas, son parte de la vida, analizarlas y nombrarlas es un ejercicio beneficioso para todos y todas; revisemos las 12 familias emocionales, con la intención de ayudarnos a clarificar y nombrar nuestras emociones.

12 familias emocionales	
1	Ansiedad, Temor, Preocupación, Incertidumbre
2	Alegría, Satisfacción, Euforia, Felicidad
3	Envidia, Vergüenza, Culpa, Celos
4	Desidia, Apatía, Desánimo, Desesperanza
5	Confianza, Ilusión, Curiosidad, Seguridad
6	Autoestima, Orgullo, Soberbia, Arrogancia
7	Tristeza, Melancolía, Dolor, Nostalgia
8	Anhelos, Ansia, Capricho, Antojo
9	Odio, Despecho, Resentimiento, Rencor
10	Miedo, Susto, Pánico, Angustia
11	Enojo, Coraje, Rabia, Furia
12	Amor, Gratitud, Amistad, Cariño





Considerando las lecturas anteriores, en plenaria compartamos y dialoguemos en torno a las siguientes preguntas:

- ¿Qué significado ha tenido de manera individual, el hacernos conscientes de nuestras emociones durante la pandemia?
- ¿Cómo se fueron transformando nuestras emociones conforme fue avanzando la pandemia?

La importancia de identificar nuestras emociones radica en que éstas impactan de una u otra manera en nuestras vidas.

3. Las emociones en sus contextos

Organizados en equipo, compartamos las emociones significativas que hemos experimentado durante el confinamiento en el trabajo a distancia con los alumnos, las familias y con los compañeros.

Al concluir, observemos el video: *Docente: cinco actitudes para ser más empáticos* <https://m.youtube.com/watch?v=NOSskRYdQhU>

Demos lectura al siguiente texto:

Definición de empatía.

Tal y como define la RAE (2019), es el sentimiento de identificación con alguien o la capacidad de identificarse con alguien y compartir sus sentimientos. Además, es uno de los requisitos de la inteligencia emocional y está relacionada con la comprensión, el apoyo y la escucha activa.

Es la capacidad para entender los sentimientos y las emociones de una persona incluso cuando lo está pasando mal.

(Tomado de: Montejano, 2019)

Al finalizar, socialicemos en colectivo:

- ¿Qué acciones podemos realizar al regreso a las clases presenciales para propiciar la empatía con los alumnos y entre todos?
- ¿Cómo podemos generar empatía con las familias de nuestros alumnos?
- ¿En qué momentos hemos sido empáticos con nuestros compañeros de trabajo?





4. Aprendiendo a gestionar nuestras emociones

Gestionar nuestras emociones y nuestras conductas, nos será de utilidad para establecer relaciones constructivas con los demás; la resiliencia, es otro recurso que nos será de gran ayuda para enfrentar esta etapa que se nos presenta.

Leamos el siguiente texto:

La resiliencia es la habilidad emocional, cognitiva y sociocultural para reconocer, enfrentar y transformar constructivamente situaciones que causan daño o sufrimiento, o amenazan el desarrollo personal.

DGCS UNAM, 2019

A partir de lo que acabamos de leer, reflexionemos de manera individual, cuáles son nuestras características personales que nos permiten desarrollar la resiliencia.

En plenaria, dialoguemos en torno a nuestras reflexiones para encontrar las coincidencias que nos permitan poner en práctica la resiliencia.

Para concluir la actividad, dialoguemos en torno a las siguientes preguntas:

- ¿Cuáles son los factores que podríamos seguir trabajando como colectivo para ir desarrollando nuestra resiliencia?
- ¿Cuáles son las principales barreras a que nos enfrentamos como colectivo para la construcción de la resiliencia?

5. Generando un entorno seguro

Retomemos las emociones que nos evoca el volver a la escuela y propongamos a nivel personal pensamientos y acciones que nos ayuden a transitar por este nuevo momento que se nos presenta.

Recordemos que las emociones se manifiestan bidireccionalmente, pues tienen la función de comunicar nuestro sentir, además de percibir cómo se siente el otro y culmina en un ejercicio de empatía. Esta emoción la reflejamos con los





alumnos y padres de familia, al reconocer que también nosotros hemos jugado ese rol de ser papás y/o de tener o ser hijos en condición escolar.

Desde esta perspectiva, organicémonos en equipos de acuerdo al número de integrantes de nuestro colectivo e identifiquemos posibles situaciones que se puedan presentar al inicio del ciclo escolar en nuestros alumnos y definamos estrategias en las cuales activemos la empatía.

Cada equipo tome una sola de las siguientes consideraciones, a fin de que no se repitan.

1. Los alumnos vienen de un período largo de confinamiento.
2. Los alumnos pudieron tener pérdidas familiares.
3. Las familias vivieron situaciones económicas y laborales que alteraron la realidad de nuestros alumnos.
4. Los alumnos se enfrentaron a estrategias de aprendizaje distintas a las que estaban acostumbrados.
5. Los alumnos estuvieron aislados y dejaron de ver a sus amigos y compañeros.

Al término del trabajo, compartamos al colectivo nuestras estrategias.

Para identificar las situaciones de salud emocional generadas por la pandemia en los alumnos, se proponen algunos instrumentos con la finalidad de completar el diagnóstico de los estudiantes y así estar en condiciones de diseñar estrategias para su atención oportuna en este sentido.

Se ponen a disposición algunos instrumentos para poder realizar este diagnóstico socioemocional de los alumnos, considerando que como colectivo podremos definir tiempos, organización e implementación. La liga para revisar dichos instrumentos es: <https://bit.ly/3AdDBVE>.





- **Acuerdos**



10%

- Recuperemos las acciones individuales que realizaremos para la gestión socioemocional en el regreso a clases y registrémoslas en el Plan de trabajo Individual (PTI).
- Identifiquemos el instrumento para realizar el diagnóstico socioemocional de nuestros alumnos y organicemos su aplicación y la sistematización de resultados para establecer posteriormente acciones para atender las áreas de oportunidad detectadas en cada uno de nuestras niñas, niños y adolescentes.
- Resguardemos las estrategias para el trabajo en el aula y compartamos con nuestro colectivo en la fase intensiva del Consejo Técnico Escolar, para incorporarlas en el Programa Escolar de Mejora Continua (PEMC).





Evaluemos nuestra sesión



Reflexionemos y dialoguemos sobre nuestros aprendizajes durante la sesión, a partir de las siguientes preguntas:

- ¿De qué manera el nombrar y compartir las emociones nos permite aprender a gestionarlas?
- ¿Cómo las actividades vividas durante la sesión, nos permitirán gestionar nuestras emociones y convertirlas en opción de vida personal y en comunidad?
- ¿De qué manera el haber identificado nuestras emociones nos permitirá propiciar un entorno seguro en el regreso a clases presenciales?

Y reconozcamos si como colectivo logramos poner en práctica los indicadores intencionados en esta sesión.

- Escucha con serenidad y presta atención a las aportaciones de los demás.
- Se genera un ambiente de confianza en donde todos se sienten con posibilidad de aportar.
- No emiten juicios sobre las opiniones de los otros.





Referencias

Barkovich, M., Chernicoff, L. y Rodríguez, E. (2020). *ABCD, salud mental para tiempos difíciles*. [Archivo PDF]. <https://atentamente.com.mx/manual-abcd-salud-mental/>

Canal Web del maestro CMF. (21 de febrero de 2020). *Docente: cinco actitudes para ser más empáticos*. [Archivo de Video]. YouTube. <https://youtu.be/NOSskRYdQhU>

Carrillo., M. G., Figueroa, M. A., Ramírez., C. G., y Sánchez, A. (2020). *Sesión Extraordinaria Regreso a clases presenciales (Versión preliminar)*. Secretaría de Educación del Estado de Jalisco.

Castro, C. J., Quintero, C. Y., Ramírez, C. G., Gollás, I. Y. y Carrillo, M. G. (2020). *Comunidades de aprendizaje en y para la vida*. SEEJ. https://proyectoeducativo.jalisco.gob.mx/sites/default/files/editable_cav_agosto2020.pdf.

DGCS, UNAM. (08 de julio de 2019). *¿Sabes cuál es la importancia de la resiliencia?*. 26 DE ENERO DE 2018, de Fundación UNAM. Sitio Web: <https://www.fundacionunam.org.mx/unam-al-dia/sabes-cual-es-la-importancia-de-la-resiliencia/>

Montejano, S. (08 de julio de 2019). *Habilidades sociales, ¿Qué es la empatía y cómo desarrollarla?* 29 de julio 2021, de PSICOGLOBAL. Sitio Web: <https://www.psicoglobal.com/blog/empatia-desarrollo>





Directorio

Enrique Alfaro Ramírez

Gobernador Constitucional del Estado de Jalisco

Juan Carlos Flores Miramontes

Secretario de Educación

Pedro Díaz Arias

Subsecretario de Educación Básica

Carmen Yolanda Quintero Reyes

Titular de la Comisión Estatal para la Mejora Continua en Jalisco

Georgina Camberos Ruiz

Directora de Educación Preescolar

Saúl Alejandro Pinto Aceves

Encargado del Despacho de Educación Primaria

Álvaro Carrillo Ramírez

Encargado del Despacho de Educación Secundaria

Roberto Lomelí Jiménez

Encargado del Despacho de Secundarias Generales

Carlos Ramiro Quintero Montaña

Encargado del Despacho de Secundarias Técnicas

Ramón Corona Santana

Encargado del Despacho de Educación Telesecundaria

Juan Chávez Ocegueda

Director de Formación Integral

Marcela Briseño Villalvazo

Encargada del Despacho de la Coordinación de Educación Inicial

María del Rocío González Sánchez

Encargada del Despacho de la Dirección de Educación Especial

David Chino Carrillo

Director de Educación Indígena

Emma Eugenia Solórzano Carrillo

Encargada de la Dirección de Educación Física y Deporte

Gabriela María del Rosario Hernández Arthur

Directora de Psicopedagogía

Responsables de contenido:

Laura Carranza Leal

Lorena Hernández Rentería

Ricardo Uribe Serrano

Edición:

Felipe Ramírez Pérez

Liliana Villanueva Tavares

Siria Diarit Carolina Castellanos Flores

Sonia Elisabeth Villaseñor Salazar

Diseño Gráfico: Josué Gómez González

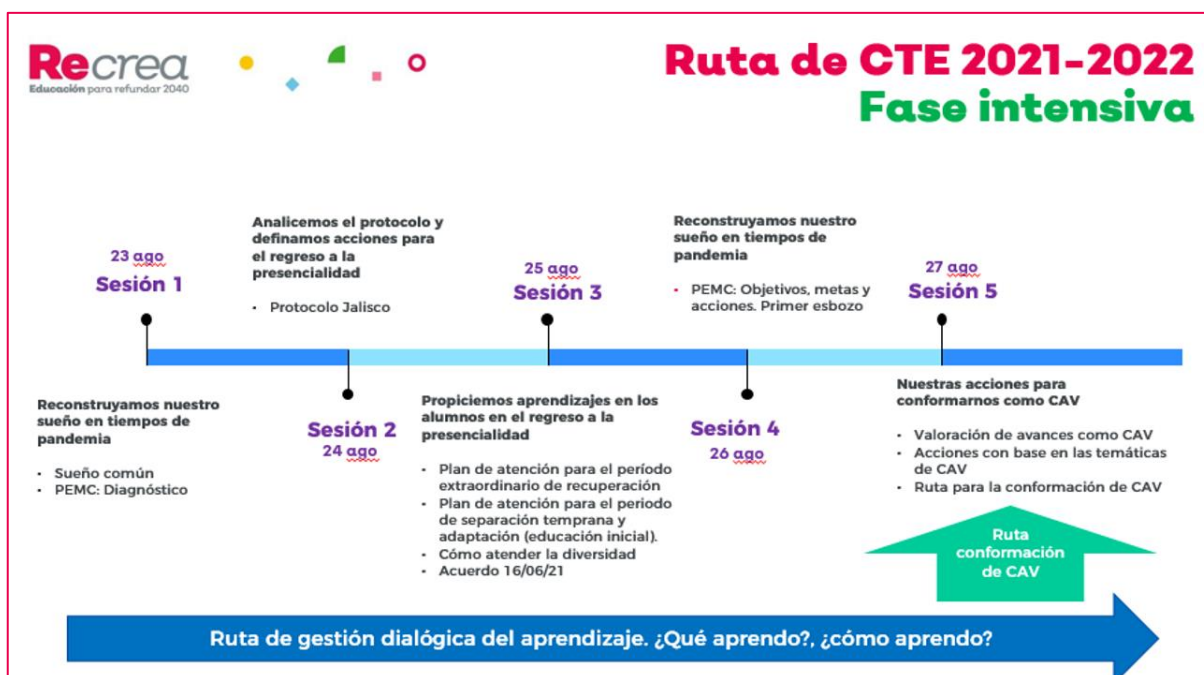
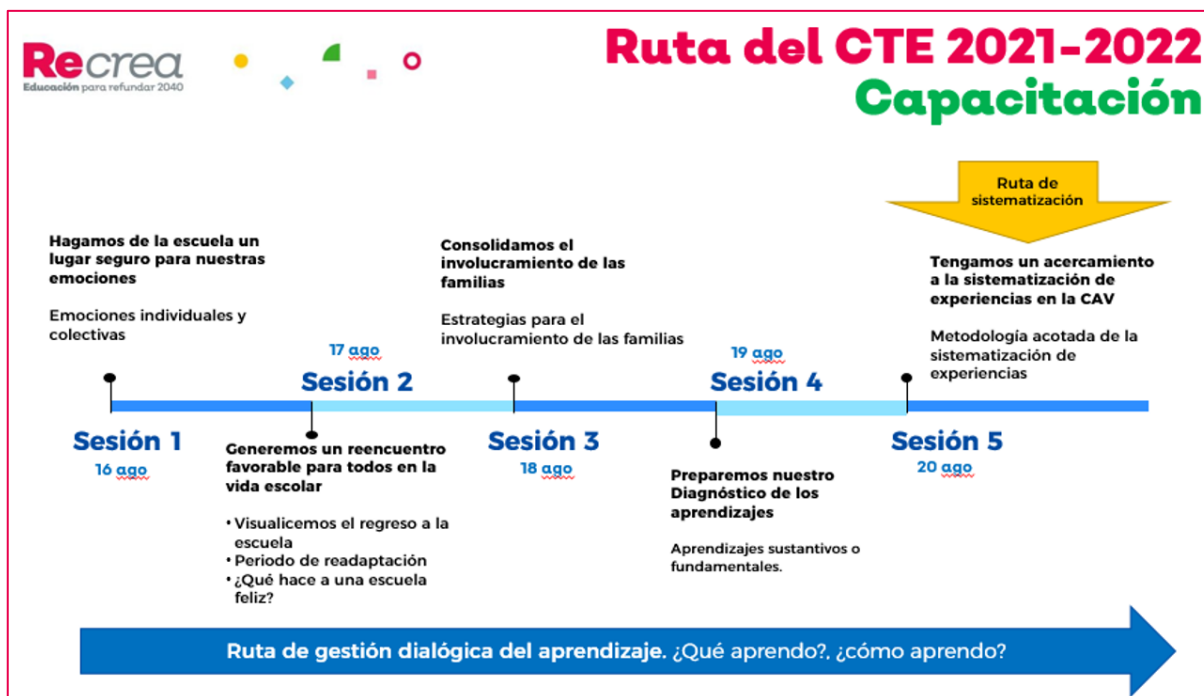
Jalisco, agosto de 2021.





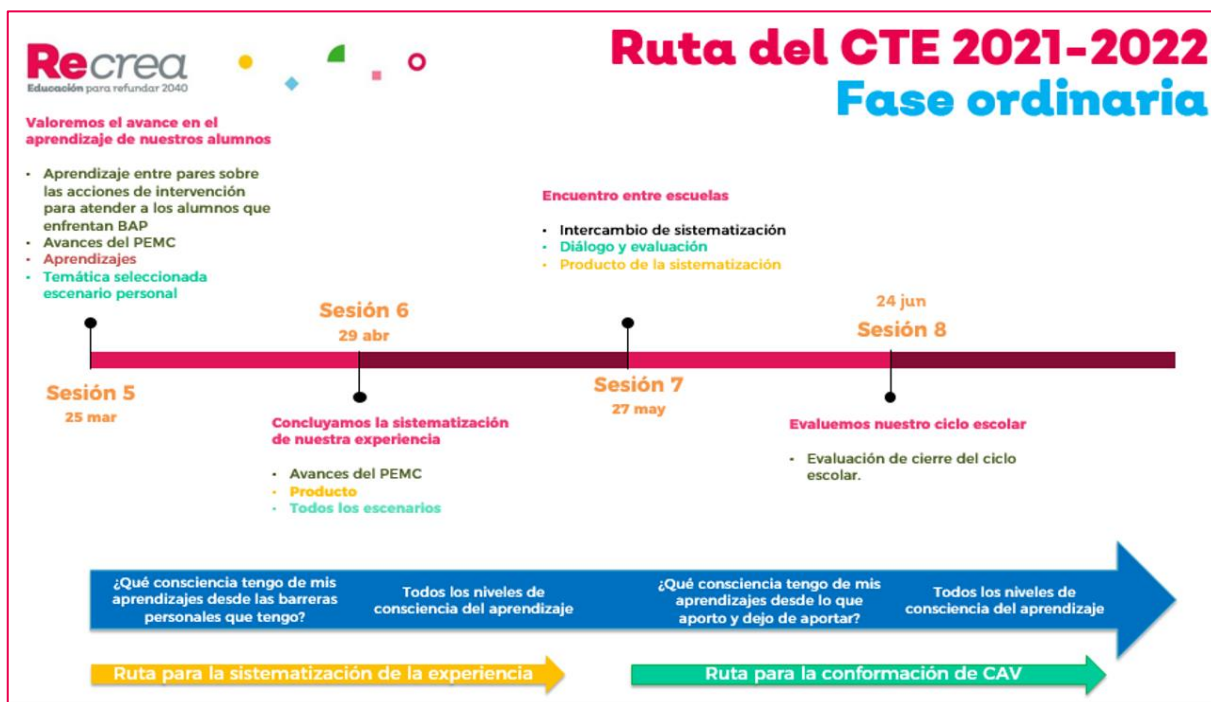
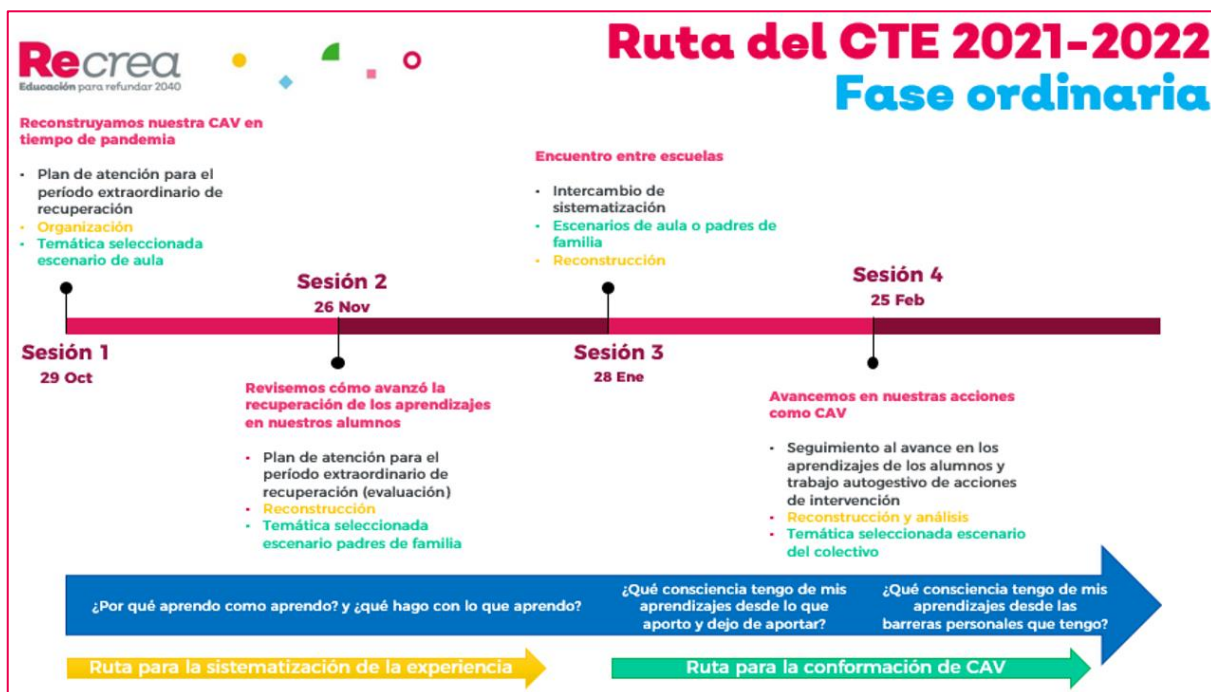
Anexos

Anexo 1. Ruta fase intensiva de CTE 2021-2022





Anexo 2. Ruta fase ordinaria de CTE 2021-2022





Educación

