



CONVIVE
Humana + Emocional



**Secretario de Educación de la
Administración Pública del Estado.**

Víctor Manuel Sarmiento Maldonado.

Subsecretario de Educación Básica y Normal.

Roberto Herrera Maas.

**Subsecretario de Educación Media
Superior y Superior.**

Román Enrique Rosas Quijano.

Director de Educación Básica.

Candelario Iván de Jesus Pacheco Pacheco.

Titular de la Unidad de Evaluación.

José Manuel Núñez Mora.

**Coordinador para la Protección del Bienestar de Niñas, Niños y Adolescentes y
la Promoción de la Convivencia Escolar.**

Luis Antonio Lara Pérez.

Autor:

Coordinación para la Protección del Bienestar de Niñas, Niños y Adolescentes y la Promoción de la Convivencia Escolar.

Colaboradores:

Claudia Gabriela Herrera Aké.
Erick Abraham Dumani Cetina.
Milagros Concepción Chi Caballero.
Nicole Alejandra May Pacheco.
Patricia Vianey Pérez Coba.

Colaboración:

Unidad de Vocería

Colaboradores externos:

Alessandra Guadalupe Canul Paat.
Michell Elisa Zavala Mena.
Yaritza Villaseñor Euán.

Primera Edición, 2026



INDICE

BIENVENIDA.....	3
PRESENTACIÓN	4
JUSTIFICACIÓN	5
DIMENSIÓN 1: AUTOCONCEPTO	7
DIMENSIÓN 2: AUTOESTIMA	19
DIMENSIÓN 3: MANEJO DE EMOCIONES	30
DIMENSIÓN 4: AUTOCUIDADO	42
DIMENSIÓN 5: ESTRÉS	53
DIMENSIÓN 6: COMUNICACIÓN	64
GLOSARIO.....	76
BIBLIOGRAFÍA.....	78



BIENVENIDA

Queridas y queridos compañeros en la noble tarea de educar.

La educación es, ante todo, un acto profundamente humano. No se limita a transmitir conocimientos, sino que implica acompañar, escuchar y sostener la esperanza de quienes confían en nosotros para abrirse camino en la vida. En tiempos de cambio acelerado, de tensiones sociales y de exigencias crecientes, el bienestar emocional de las y los docentes se convierte en un pilar indispensable para garantizar que la escuela siga siendo un espacio de dignidad, justicia y transformación.

Este Fichero Socioemocional Docente 2026 nace con la convicción de que, cuidar de quienes enseñan, es cuidar del futuro mismo de nuestra sociedad. Reconocer nuestras emociones, fortalecer la autoestima, aprender a manejar el estrés y practicar el autocuidado no son lujos, son condiciones de supervivencia profesional y, más aún, de plenitud humana. Porque solo quien se reconoce y se valora puede enseñar a otros a reconocerse y a valorar la vida.

La docencia exige entrega, paciencia y creatividad, pero también exige equilibrio. El agotamiento emocional no surge por falta de capacidad, sino por el desbalance entre las altas demandas y el escaso tiempo para atendernos a nosotros mismos. Por ello, este fichero ofrece actividades sencillas y profundas que invitan a la reflexión, al autoconocimiento y a la construcción de comunidades educativas más resilientes y solidarias. Cada dimensión —autoconcepto, autoestima, manejo de emociones, autocuidado, estrés y comunicación— es una puerta hacia la posibilidad de vivir la profesión con mayor serenidad y sentido.

Bajo este tenor, reconocer que educar no puede implicar ningún tipo de riesgo es hoy una premisa fundamental. Por ello, celebramos la iniciativa del Congreso del Estado al aprobar el dictamen que fortalece la protección legal de maestras, maestros y personal educativo.

Al reformar el Código Penal para considerar las agresiones contra docentes como delitos calificados, se envía un mensaje claro de que la violencia en las escuelas no será tolerada.

La labor docente debe ejercerse con seguridad, dignidad y respaldo institucional, porque solo en entornos libres de violencia puede florecer la esperanza y la conciencia que la Nueva Escuela Mexicana nos invita a sembrar. Educar no debe ser una tarea marcada por el miedo, sino un acto de confianza y construcción social, donde cada maestra y maestro se sienta protegido para seguir iluminando el camino de sus estudiantes.

Este fichero es, entonces, una herramienta para que cada docente encuentre un espacio de reconexión consigo mismo y con su comunidad, y desde ahí pueda seguir iluminando el camino de sus estudiantes.

A quienes reciben este documento, les invito a hacerlo suyo. Que cada actividad sea una oportunidad para mirarse con honestidad, para fortalecer la confianza en sí mismos y para renovar el compromiso con la educación, no solo como acto de enseñanza-aprendizaje, sino también como acto de profundo amor y justicia. Que este material sea un recordatorio de que no están solos: somos parte de una comunidad que se cuida, que se acompaña y que se transforma colectivamente.

Con profundo respeto y gratitud por su labor.

Víctor Manuel Sarmiento Maldonado.
Secretario de Educación del Estado de Campeche.



PRESENTACIÓN

Estimada y estimado docente:

El bienestar integral comienza con el reconocimiento de nuestras propias emociones y la gestión de nuestro mundo interno. Por ello, en el presente fichero socioemocional no solo encontrarás una herramienta técnica, sino una hoja de ruta diseñada para fortalecer la empatía, la resiliencia y el autoconocimiento. A través de las siguientes actividades, exploraremos estrategias prácticas para transformar el entorno escolar en un espacio de contención, seguridad y crecimiento humano.

Reconocer que el aprendizaje es un proceso intrínsecamente humano nos obliga a mirar más allá de lo académico, por ello, también este fichero socioemocional para el docente fortalecerá el vínculo educativo para brindar soporte práctico al desarrollo integral de las y los estudiantes. Mantener el equilibrio emocional en la docencia no es un lujo, es una necesidad de supervivencia profesional. El “burnout” o agotamiento no surge por falta de capacidad, sino por un desbalance entre las altas demandas afectivas y el poco tiempo para el autocuidado.

El fichero socioemocional para el autocuidado docente está diseñado como una herramienta práctica y breve para que el docente encuentre un espacio de reconexión en medio de la intensidad. Cuidar de sí mismos no es un lujo, es la base para poder cuidar y enseñar a los demás. Por lo que las seis dimensiones que conforman este fichero tienen como objetivo preservar el bienestar emocional, físico y mental del personal docente:

Autoconcepto	Imagen construida por nosotros mismos.
Autocuidado	Protección a la energía a través de decisiones.
Autoestima	Valoración afectiva de nuestro autoconcepto.
Comunicación	Expresar necesidades para la vitalidad.
Estrés	Respuesta natural ante desafíos.
Manejo de emociones	Saber qué hacer con lo que sentimos.

Por tanto, esta herramienta socioemocional consta de fichas de actividades para poner en práctica por cada dimensión descrita con anterioridad, cuenta de actividades *individuales* y *grupales*. Teniendo objetivos a fin a la necesidad de la dimensión. También, cada ficha indica el *tiempo* de inversión para llevar a cabo las actividades, así como el *recurso y/o materiales* que se necesitan para llevar a cabo la actividad elegida.

El compendio de fichas, están numeradas una a una de acuerdo a la amplitud de esta, asimismo, cada ficha trae consigo *apuntes al docente* que son recursos o conceptos que ayudan a ir comprendiendo asertivamente a través del objetivo de la actividad sobre la dimensión de interés.

Posterior a ello, en cada una de las fichas se observarán los pasos a seguir y/o el desarrollo de la actividad a realizar, finalizando con el objetivo obtenido aplicado favorablemente al ámbito laboral y familiar y un espacio de reflexión a través de la *retroalimentación*.



JUSTIFICACIÓN

El Instrumento de Valoración de Habilidades Sociales y Emocionales, diseñado y desarrollado por la Coordinación Convive y la Unidad de Evaluación de la Secretaría de Educación, surge como una respuesta estratégica a la necesidad de fortalecer integralmente los procesos educativos, reconociendo que el logro académico y el desempeño profesional están estrechamente vinculados con el equilibrio emocional, la calidad de las relaciones interpersonales y el bienestar individual y colectivo.

En el contexto educativo actual, caracterizado por constantes transformaciones sociales, culturales y tecnológicas, así como por factores que pueden generar presión, estrés y desgaste emocional, resulta indispensable contar con mecanismos diagnósticos confiables que permitan conocer con precisión el estado que guardan las competencias socioemocionales del personal docente, directivo y de supervisión, así como del estudiantado de educación media superior. La escuela no solo es un espacio de formación académica, sino también un entorno de convivencia, desarrollo humano y construcción de ciudadanía; por ello, el fortalecimiento de las habilidades sociales y emocionales constituye un eje prioritario para garantizar ambientes seguros, inclusivos y propicios para el aprendizaje.

La aplicación del instrumento permite identificar necesidades específicas y establecer rutas de atención pertinentes en materia de prevención, acompañamiento y fortalecimiento. Asimismo, favorece la toma de decisiones basada en evidencia, orientando la planeación institucional hacia acciones concretas de mejora continua, capacitación y seguimiento.

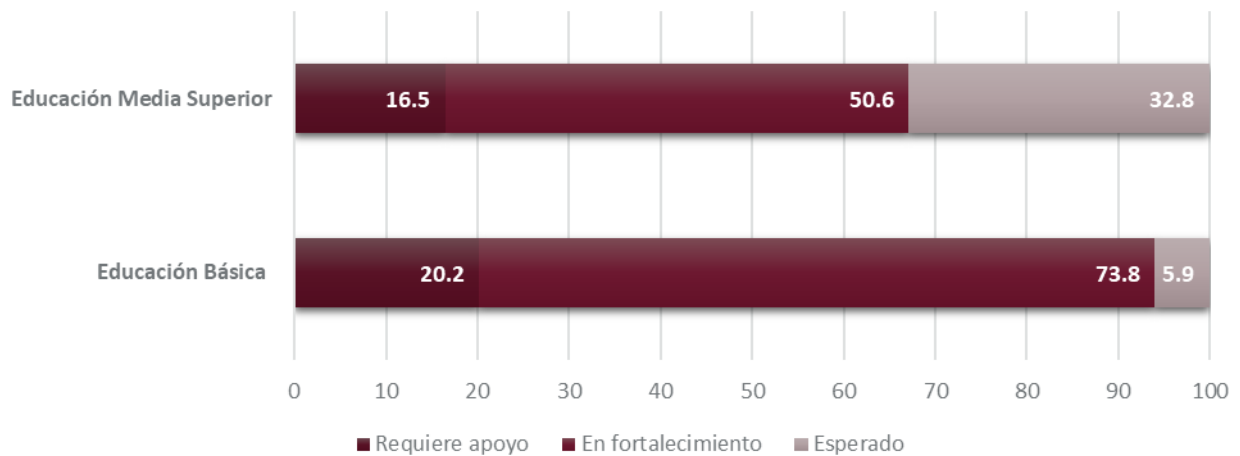
El instrumento se integra por seis ejes fundamentales: autoconcepto, autoestima, manejo de emociones, autocuidado, estrés y comunicación, los cuales describen patrones de pensamiento, comportamiento y actitudes de las figuras educativas y estudiantes evaluados en el Estado de Campeche. Estas dimensiones inciden directamente en el clima escolar, la gestión institucional, el desempeño académico y la calidad de las interacciones dentro de la comunidad educativa.

Para la determinación de resultados se establecieron tres niveles de valoración:

- Esperado: Condiciones adecuadas que favorecen la convivencia escolar y el desarrollo socioemocional.
- En Fortalecimiento: Habilidades con bases identificadas que requieren consolidación mediante acciones formativas sistemáticas.
- Requiere Apoyo: Condiciones que demandan intervención prioritaria para favorecer el desarrollo personal y la armonía institucional.

Con base en los resultados obtenidos en los ciclos escolares 2024–2025 y 2025–2026, se establece la ruta de atención institucional orientada al fortalecimiento de las habilidades sociales y emocionales, priorizando acciones preventivas, formativas y de acompañamiento diferenciado.

Valoración



En Educación Básica, de un total de 8,173 participantes, el 73.8 % se ubica en el nivel *En Fortalecimiento*, el 20.2 % en *Requiere Apoyo* y el 5.9 % en *Esperado*. Estos resultados evidencian que, si bien la mayoría cuenta con bases en las competencias evaluadas, es necesario consolidarlas mediante estrategias sistemáticas de capacitación, acompañamiento y seguimiento. De igual manera, el porcentaje en nivel *Requiere Apoyo* demanda atención focalizada y prioritaria, orientada a fortalecer el bienestar y desempeño profesional.

En Educación Media Superior, de un total de 1,090 participantes, el 50.6 % se encuentra *En Fortalecimiento*, el 16.5 % en *Requiere Apoyo* y el 32.8 % en *Esperado*. La concentración en el nivel intermedio evidencia avances significativos, así como la necesidad de impulsar acciones institucionales que favorezcan el tránsito progresivo hacia el nivel esperado, garantizando intervenciones preventivas y formativas para quienes requieren mayor acompañamiento.

En conjunto, los resultados de ambos niveles educativos constituyen un insumo estratégico para la consolidación de una política institucional centrada en el bienestar socioemocional, la mejora continua y el fortalecimiento de la calidad educativa. La información obtenida no solo permite establecer diagnósticos situacionales, sino también orientar la planeación estratégica, definir metas de intervención y promover entornos escolares más resilientes, colaborativos y orientados al logro integral de la comunidad educativa.



DIMENSIÓN 1: AUTOCONCEPTO

Título: Mi hoja personal (individual)	
Tema: Autoconcepto	Ficha: 1
Tiempo estimado: 15-20 minutos	Recursos: Hojas de papel bond y bolígrafo
Objetivo: Que el docente sea capaz de conocerse, reflexionando sobre sí mismo.	
<p style="text-align: center;">Apuntes al docente:</p> <p>El autoconcepto se manifiesta a través del 'sí mismo', es decir, en la forma en que el individuo se percibe a sí mismo. Está relacionado con las actitudes y sentimientos que la persona adopta y experimenta respecto a su propia identidad.</p> <p>Por lo tanto, el autoconcepto es el conjunto de creencias y percepciones que tenemos de nosotros mismos como personas racionales, y podemos definirnos como personas trabajadoras, resilientes, responsables, expertas en temas financieros, etc.</p> <p>Debido a lo anterior, la autoestima y la autoimagen son conceptos que nos permiten describir nuestra identidad en términos de emociones, sentimientos, funciones, roles y valores."</p>	
<p style="text-align: center;">Pasos a seguir:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Divide una hoja de papel bond en 6 partes iguales. 2. En el primer apartado escribe: "Mi nombre es... Tengo... años y mi actividad favorita es..." 3. En el segundo apartado escribe: "¿Qué cualidades destacan más mis compañeros de mí?" 4. En el tercer apartado escribe: "Lo más interesante sobre mí es..." 5. En el cuarto apartado escribe: "Algo que me preocupa que hagan, digan o piensen mis compañeros de trabajo sobre mí es..." 6. En el quinto apartado escribe: "Mi familia piensa que soy..." 7. Finalmente, a modo de reflexión, en el último apartado responde: "¿Qué hay de común entre lo que dicen que podría mejorar y lo que yo pienso sobre mí mismo?" 	
<p>Alumno-docente:</p> <p>Se pretende reforzar la capacidad del docente para gestionar no solo sus emociones, sino también su percepción profesional y su interacción con el alumnado. Se considera que, una vez que el docente logre esta autogestión y aceptación, podrá implementarla efectivamente en su práctica diaria dentro del entorno escolar.</p>	<p>Familia:</p> <p>Cuando un apersona posee autenticidad y autoconocimiento, refuerza su reconocimiento en el entorno familiar. Esto le permite afrontar las situaciones cotidianas con mayor tranquilidad y dedicar tiempo a reflexionar sobre sus decisiones que afecten sus relaciones familiares.</p>



Retroalimentación:

Medita acerca de lo anterior y responde:

- ¿Te fue complicado describirte?
- ¿Fuiste capaz de responder como te ven los demás?
- ¿Qué te llevas de esta actividad?



Título: "Mi carta" (individual)	
Tema: Autoconcepto	Ficha: 2
Tiempo estimado: 5 - 10 minutos.	Recursos: hoja blanca, lápiz
Objetivo: Que el docente reconozca de manera concisa y fácil aspectos de percepción, imagen y conciencia de sí mismo.	
Apuntes al docente: Diversos autores señalan la tendencia a utilizar como sinónimos los constructos de autoconcepto y autoestima; sin embargo, presentan diferencias sutiles que es importante destacar. La autoestima constituye un componente del autoconcepto y se refiere a la valoración que el individuo hace de sí mismo, expresada en actitudes de aprobación o desaprobación. Indica en qué medida una persona se percibe como capaz, valiosa y exitosa. Por otro lado, el autoconcepto abarca la percepción global que una persona tiene de sí misma, incluyendo sus habilidades, características y roles. Es una variable clave en el desarrollo personal y social; niveles significativamente bajos pueden conducir a dificultades en las relaciones interpersonales y en el rendimiento académico. Además, pueden generar sentimientos de incompetencia en tareas cotidianas y, en última instancia, provocar infelicidad y autodesprecio.	
Pasos a seguir: a) Redacta una carta para ti mismo, considerando lo siguiente: <ul style="list-style-type: none">• Describe quién eres en este momento: Reflexiona sobre cómo te consideras como persona, cómo te percibes como docente y cómo es pertenecer a un ámbito escolar. ¿Cómo te sientes con todo esto?• Relata las experiencias más significativas: Habla sobre las experiencias agradables y desagradables que has vivido en el último año. ¿Qué has aprendido de ellas? Reflexiona sobre las lecciones y cómo te han ayudado a crecer.	



- **Escribe cinco metas para el final del ciclo escolar:** Define qué te gustaría lograr antes de que termine el ciclo escolar. Piensa en objetivos personales y profesionales que te gustaría alcanzar.
- b) **En un sobre con tu nombre escrito en él:**
- **Mete tu carta doblada.**
 - **Escribe una frase especial:** En una hoja o un post-it, escribe una frase que consideres significativa tanto para ti como persona como para tu rol de docente. Puede ser algo que te inspire o te motive en tu trabajo.
 - **Introduce la hoja con la frase en el sobre.**
- c) **Para finalizar:** Guarda el sobre en un lugar que consideres seguro, de modo que al final del ciclo escolar puedas retomarlo y reflexionar sobre lo que escribiste. Tómate el tiempo para considerar si tus metas se han cumplido y cómo ha cambiado tu visión sobre lo que eres como persona y docente.

<p>Alumno-docente:</p> <p>Como punto principal, el autoconcepto es fundamental en la manera en que una persona se percibe y valora a sí misma y a su entorno. Una persona que no logra aceptarse a sí misma, difícilmente aceptará a los demás.</p> <p>En el caso de los docentes, una autoestima elevada mejora la relación con los alumnos, ya que les permite reflexionar sobre su desempeño en clase y en sus interacciones con el equipo educativo. Además, facilita la construcción de relaciones positivas con compañeros docentes y padres de familia, contribuyendo a un ambiente educativo armonioso y colaborativo.</p>	<p>Familia:</p> <p>El autoconcepto influye significativamente en nuestra vida cotidiana, afectando nuestras acciones y decisiones. Por ello, es fundamental cultivar el amor propio y la autoaceptación.</p> <p>La expresión “como te ves, te verán” refleja la importancia de esta percepción. En el ámbito familiar, nuestra autenticidad se muestra con mayor claridad, ya que el trato es más cercano y diferente al del entorno laboral.</p> <p>Desarrollar un autoconcepto sólido permite comprender nuestro rol dentro de la familia y evaluar el apoyo y respeto que recibimos como individuos.</p>
---	--

Retroalimentación

Reflexiona sobre las posibles consecuencias que se podría expresar si no setiene un autoconcepto concreto o consciente, respondiendo:

- **¿Cómo es tu percepción sobre ti como docente y como persona?**
- **¿Cómo te sentiste al llevar a cabo esta actividad?**



Título: Completando mi persona (individual)	
Tema: Autoconcepto	Ficha: 3
Tiempo estimado: 10 - 15 minutos	Recursos: lápiz, hojas, tijera, colores, cinta.
Objetivo: Incrementar el autoconocimiento de los docentes respecto a sus características, gustos, sentimientos, etc., para que puedan identificar su rol como persona en la familia y en la docencia.	
<p style="text-align: center;">Apuntes al docente:</p> <p>El autoconcepto actúa como guía y regulador de la conducta, capacitando a las personas para asumir diferentes roles a lo largo de la vida. Más que desencadenante de la conducta, es un filtro que controla y decide la dirección de la misma. El autoconcepto provee al individuo un marco para la interpretación de la información autorreferente (Markus y Wurf, 1987).</p> <p>Este tipo de regulación, por lo general, implica la defensa del propio yo frente a los estados emocionales de carácter negativo. Esto se logra manteniendo la coherencia con las percepciones actuales que uno tiene sobre sí mismo, las cuales suelen ser positivas; seleccionando o reinterpretando la información referente al sí mismo de manera que sea consistente con las autoconcepciones previas (generalmente positivas), con el fin de favorecer el autoconcepto, siempre que sea posible.</p> <p>Con este mismo propósito, pueden estructurarse actividades que proporcionen retroalimentación positiva. Respecto a las autoconcepciones negativas, es interesante señalar que pueden llevar en sí una carga potencial de efectos positivos, y que su mejor conocimiento puede permitir una mayor comprensión del papel de la negatividad en el autoconcepto.</p>	
<p style="text-align: center;">Pasos a seguir:</p> <ol style="list-style-type: none">1. En una hoja blanca, escribe lo siguiente dejando un espacio entre cada frase:<ul style="list-style-type: none">○ Me gusta...○ Algunas veces deseo...○ Cuando algo me sale mal...○ No puedo soportar...○ La mayoría de las personas que conozco...○ Cuando entro en un grupo nuevo...○ En el colegio a veces temo que...○ Lamento...○ Tengo miedo de...○ Estoy orgulloso de...○ Una cosa buena que me ha ocurrido hace poco es...○ Mi película preferida es...○ Mi héroe preferido es...○ Mi pasatiempo preferido es...2. Una vez que hayas transcrito lo anterior, tómate tu tiempo para completar las frases de manera espontánea, sin sobrepensar demasiado. Deja que las palabras fluyan de manera natural.	



3. Al finalizar, elige la frase que más te haya gustado o que sientas que mejor te representa en ese momento.

La frase elegida debe ser escrita en una proporción que consideres adecuada y colocada en un lugar visible, como en tu escritorio o en algún área donde los demás puedan verla. Puedes decorarla si lo deseas, para personalizarla aún más

Alumno-docente:

La formación docente es un proceso continuo que va más allá de la adquisición de conocimientos teóricos y técnicos. Para ser un buen docente, también es fundamental desarrollar habilidades sociales y emocionales, entre ellas el autoconocimiento y la reflexión.

El autoconcepto permite a los docentes: comprender su propio impacto en el aula y en la comunidad educativa, identificar sus necesidades de desarrollo personal y profesional, así como, tomar decisiones más informadas y reflexivas sobre su práctica docente.

Familia:

La importancia del autoconcepto reside en su relevante aportación a la formación de la personalidad, pues tiene que ver con la competencia social, ya que influye sobre la persona en cómo se siente, cómo piensa, cómo aprende, cómo se valora, cómo se relaciona con los demás y, en definitiva, cómo se comporta.

El autoconcepto no es heredado, sino que es el resultado de la acumulación de autopercepciones obtenidas a partir de las experiencias vividas por el individuo en su interacción con el ambiente.

Retroalimentación

De acuerdo con la actividad, responde:

1. ¿En qué te basaste para escoger la frase que te representa?
2. ¿Lo implementarías en algún otro momento?

¿Qué te llevas de esta actividad?



Título: Adivina quién es (grupal)	
Tema: Autoconcepto	Ficha: 4
Tiempo estimado: 10 - 20 minutos.	Recursos: Post-it, plumones o lápices.
Objetivo: Que los docentes puedan fortalecer su autoconcepto, en función de las percepciones de los demás.	
Apuntes al docente:	
<p>El autoconcepto es un reflejo de las percepciones que una persona tiene acerca de cómo se muestra ante los demás. Se define también como el proceso mediante el cual las personas llegan a conocerse a sí mismas. Por lo tanto, la única manera de llegar a conocerse es a través del proceso de salir de uno mismo y verse desde el punto de vista de los otros.</p> <p>El autoconcepto incluye la percepción de nuestras capacidades y debilidades, y a medida que envejecemos, estas percepciones se vuelven más organizadas, detalladas y específicas. Cuando esta valoración de nosotros mismos es positiva, la autoestima es alta; pero cuando la valoración es negativa, la autoestima disminuye.</p>	
Pasos a seguir:	
<ol style="list-style-type: none"> 1. Escribe tu nombre en una tarjeta: Cada persona del grupo debe escribir su nombre en una tarjeta. Una vez que todos los nombres estén escritos, se reunirán las tarjetas y se repartirán al azar entre los participantes. 2. Formación de círculo: Una vez que las tarjetas han sido repartidas, todos se colocan en un círculo. Cada persona leerá el nombre que le haya tocado en su tarjeta y se dirigirá al centro del círculo. 3. Descripción del educador: La persona que está en el centro debe describir las características físicas y cualidades del educador cuyo nombre tiene en la tarjeta. El objetivo es que los demás participantes adivinen la identidad de esa persona. Si no se adivina correctamente, se puede recurrir a imitar actitudes o peculiaridades para facilitar la identificación. <p>Repetir el proceso: Se seguirá el mismo proceso hasta que todos los educadores hayan sido identificados.</p>	
Alumno-docente:	Familia:
<p>Con esto, el docente podría aplicarlo en su grupo para lograr una mejor integración.</p> <p>De igual manera, es importante destacar el entorno en el que se encuentran sus alumnos, ofreciendo un breve conocimiento sobre este aspecto del autoconcepto, desde la percepción de los demás a nuestro alrededor.</p>	<p>Un beneficio de poder concretar el autoconcepto a través de la percepción de otras personas es que favorece el sentido de la propia identidad e influye en el rendimiento.</p> <p>Las expectativas y la motivación de los demás, derivadas del concepto que tienen sobre ti, se basan en tus acciones, porte y actitudes.</p>



Retroalimentación

Se les aplicarán las siguientes preguntas para su reflexión:

- **¿Cómo se sintieron al recibir la descripción de sus compañeros?**
- **En algún momento, ¿se les complicó aceptar ciertas descripciones?**



Título: "Mi cartel"(grupal)	
Tema: Autoconcepto	Ficha: 5
Tiempo estimado: 20 - 25 minutos	Recursos: hojas de papelbond, lápices, plumones o colores
Objetivo: Que los docentes puedan fortalecer su autoconcepto mediante la percepción que tienen las demás personas.	
Apuntes del Docente <p>Autores como Rogers o Allport reconocen el papel central de las autopercepciones en la integración de la personalidad, actuando estas como fuente de unidad y crecimiento personal. El proceso de formación del yo implicaría, por lo tanto, dos necesidades o motivaciones importantes: la necesidad de consideración positiva, o lo que Maslow denominó "autoactualización", y la necesidad de una autoestima positiva (Bermúdez, 1986).</p> <p>El autoconcepto, al tener un carácter holístico, resume de alguna manera el sentimiento general de bienestar de una persona. Se revela como una de las variables clave en el desarrollo personal y social de los individuos, de tal forma que niveles significativamente bajos de esta variable conducen, de manera inevitable, a generar (en una relación de causalidad circular) problemas en las relaciones interpersonales, problemas de rendimiento escolar, sentimientos de incompetencia para realizar determinadas actividades de la vida cotidiana y, en definitiva, un sentimiento de infelicidad y autodesprecio que afecta a la persona.</p>	
Pasos a seguir: <ol style="list-style-type: none">1. Escribe tu nombre de manera vertical: Cada persona deberá escribir su nombre en una hoja de papel bond, de manera vertical, con cada letra ocupando una línea diferente.2. Coloca la hoja en tu espalda: Una vez que todos hayan terminado de escribir sus nombres, cada persona deberá pegarse la hoja en su espalda para que los demás puedan verla.3. Escribe una cualidad por cada letra de su nombre: Los demás participantes deberán escribir una cualidad o característica que describa a la persona, utilizando una palabra que empiece con cada letra del nombre. Por ejemplo, si la persona se llama ANA, las cualidades podrían ser: Amable, Natural, Alegre.4. Cada letra debe ser escrita por una persona diferente: Para que la dinámica sea más interactiva, cada cualidad debe ser escrita por una persona diferente.5. Lectura de las cualidades: Una vez que todos hayan completado los nombres, cada persona deberá tomarse un tiempo para leer las cualidades que los demás han escrito sobre ella. Esto les permitirá conocer cómo los demás los perciben.	



<p>Alumno-docente: En este entorno, se busca que el docente pueda expresarse de manera abierta en su ámbito laboral y, posteriormente, frente al alumnado en la docencia. Es necesario establecer conceptos sobre cómo es percibido por los estudiantes en el aula, es decir, lograr una percepción, incluso si no es completamente favorable para su mejora. El alumnado debe sentirse en confianza para recurrir al docente cuando se presente algún problema, sin importar su gravedad.</p>	<p>Familia: En este ámbito, se busca que la persona se relacione o vincule con personas cercanas a su entorno, formando una red segura que le brinde apoyo y le ayude a afrontar cualquier tipo de situación en su vida. Esta red debe fortalecer la manera en que se percibe a sí misma.</p>
<p style="text-align: center;">Retroalimentación</p> <p>De manera grupal, reflexionen sobre lo siguiente:</p> <ul style="list-style-type: none">• ¿Cómo te sentiste al leer lo que los demás escribieron de ti?• ¿Consideras que eres todo lo que te escribieron?• ¿Estos comentarios cambian mucho o poco la imagen que tienes sobre ti mismo?	



Título: La telaraña (grupal)	
Tema: Autoconcepto	Ficha: 6
Tiempo estimado: 20-30 minutos	Recursos: Hilo largo o estambre
Objetivo: Que los docentes sean capaces de reconocer sus propias cualidades y destrezas, con el apoyo de los demás.	
Apuntes al docente:	
<p>El autoconcepto es la imagen del "yo conocido" que tiene cada persona. En otras palabras, es la construcción mental de cómo se percibe a sí mismo, incluyendo valoraciones relevantes para el individuo, que van desde la apariencia física hasta las capacidades sociales e intelectuales, entre otras.</p> <p>Por lo tanto, el autoconcepto no es heredado, sino que se va formando según las diferentes interacciones que tiene el sujeto con su entorno y está directamente relacionado con la competencia social y la capacidad para dirigir el comportamiento, volviéndose cada vez más estable.</p>	
Pasos a seguir:	
<ol style="list-style-type: none"> 1. Formación del círculo: Todos los participantes se colocarán de pie y formarán un círculo. 2. Lanzamiento del hilo: Un participante comenzará la actividad tomando un extremo del hilo y lanzando el resto hacia otro compañero. 3. Elogios o cualidades: Cuando el compañero reciba el hilo, el participante que lo lanzó deberá decirle 3 cualidades positivas o elogios sobre él. 4. Continuación del proceso: Después de que el elogio haya sido dicho, el participante que recibió el hilo, sin soltarlo, lo lanzará nuevamente a otro compañero, repitiendo el mismo proceso. <p>Formación de la telaraña: Este proceso continuará hasta que todos los participantes hayan recibido un elogio y el hilo se haya entrelazado, formando una especie de telaraña. Es importante que ningún participante se repita; todos deben participar.</p>	
Alumno-docente:	Familia:
<p>Se perfila como un beneficio tanto para el docente como para su entorno en la escuela, incluyendo al personal administrativo, alumnado y colegas. Por lo tanto, el poder recibir y devolver de manera considerada y respetuosa el trato, de acuerdo con nuestras cualidades y educación, resulta fundamental.</p> <p>La capacidad de expresarse libremente es valorada en este espacio; sin embargo, hacerlo de manera respetuosa lo hace aún</p>	<p>En muchas ocasiones, en nuestra familia no existe la costumbre de reconocernos como personas, de admirar y validar lo que hacemos día a día. Por lo tanto, en el entorno familiar, no se nos percibe como un integrante más, sino que se nos limita al concepto de ser únicamente quienes estamos en el aula.</p> <p>Sin embargo, hasta este punto, está en nuestras manos el poder recibir críticas, ya sean positivas o negativas, y nuestra</p>



más beneficioso. Recalcar aspectos de nuestra persona, ya sea entre docentes o con el alumnado, busca promover un ambiente más armónico.

capacidad de afrontarlas de acuerdo con lo que hemos implementado en nuestro autoconcepto.

Retroalimentación

Finalmente, se dará un momento para reflexionar lo siguiente:

- **¿Cómo te sentiste con la actividad?**
- **¿Concuerdas con la descripción de tu compañero?**
- **¿Qué aprendizaje te llevas de la dinámica?**



DIMENSIÓN 2: AUTOESTIMA

Título: Reconociendo fortalezas (individual)	
Tema: Autoestima	Ficha: 1
Tiempo estimado: 10-15 min. aprox.	Recursos: Bolígrafo y hoja blanca
Objetivo: Que el docente sea capaz de reconocer sus habilidades y competencias.	
Apuntes al docente:	
<p>La autoestima es la valoración que una persona tiene de sí misma, y las fortalezas en la autoestima se refieren a la capacidad de sentirse bien consigo misma y de tener confianza en sí mismo.</p> <p>La confianza y la actitud para afrontar retos y dificultades van de la mano, ya que ambas implican lo necesario para perseguir tus objetivos, lo que conlleva un proceso importante para aumentar la autoestima. Esta implicación está relacionada con el reconocimiento de tus fortalezas y la voluntad de valorar cómo puedes aprovecharlas en las situaciones difíciles.</p>	
Pasos a seguir:	
<ol style="list-style-type: none"> Identifica y escribe tus fortalezas: Reflexiona sobre tus fortalezas personales y profesionales. Incluye habilidades, cualidades y competencias que consideras tus puntos fuertes. Por ejemplo, podrías mencionar habilidades de comunicación, empatía, liderazgo, creatividad, entre otras. Profundiza tu autoevaluación respondiendo las siguientes preguntas: <ul style="list-style-type: none"> ¿Cómo me siento con respecto a mis fortalezas? ¿Hay alguna fortaleza que me sorprenda o que no valore tanto? ¿Qué situaciones recientes muestran cómo he utilizado mis fortalezas de manera efectiva? <p>¿Hay fortalezas que sienta que no estoy utilizando completamente? ¿Cómo podría integrarlas más en mi vida cotidiana o en mi trabajo?</p>	
Alumno-docente: La autoestima es importante porque proporciona seguridad y confianza para conducir el proceso de enseñanza-aprendizaje. Además, permite valorar las propias posibilidades de actuar en función de los conocimientos y determinar hasta dónde se puede llegar.	Familia: En su dinámica familiar, un docente con alta autoestima es más probable que modele comportamientos saludables y positivos, como la autoconfianza y la resiliencia. Esto puede influir en cómo los miembros de la familia, especialmente los niños, manejan sus propias emociones y desafíos
Retroalimentación	
Reflexiona sobre cómo tus fortalezas han impactado positivamente en tu vida personal y en tu trabajo. ¿De qué manera esas fortalezas han influido en tus logros y en tus relaciones con los demás?	



Título: El árbol de mi autoestima(individual)	
Tema: Autoestima	Ficha: 2
Tiempo estimado: 20-25 minutos	Recursos: Hoja de papel bond, bolígrafo, lápices de colores o plumones.
Objetivo: Que los docentes analicen y reflexionen sobre situaciones complicadas o no de su vida, atribuyéndole un valor o significado.	
Apuntes al docente:	
<p>La autoestima es la dimensión afectiva del autoconcepto. Se refiere a los sentimientos que tenemos sobre nosotros mismos y lo que somos, así como al grado de admiración o valor que le concedemos al Yo.</p> <p>Por lo tanto, la autoestima es un fundamento para el desarrollo personal, y este se da como resultado del proceso de satisfacción de las necesidades de aprobación y reconocimiento social, las cuales dependen de la valoración y el criterio ajeno, así como de la aprobación y reconocimiento de nuestra propia conciencia.</p>	
Pasos a seguir:	
<ol style="list-style-type: none"> 1. Dibuja un árbol: En una hoja de papel bond, dibuja un árbol grande con su tronco, raíces, ramificaciones, hojas y frutos. 2. Escribe sucesos positivos en el tronco: En el tronco del árbol, escribe sucesos positivos de tu vida, como, por ejemplo: <i>"Me ascendieron de puesto", "Logré una meta importante",</i> etc. 3. Escribe eventos negativos en las raíces: En las raíces del árbol, escribe eventos negativos que hayas vivido, como, por ejemplo: <i>"Perdí mi trabajo", "Pasé por una situación difícil",</i> etc. 4. Escribe aspectos físicos en las ramificaciones derechas: En la parte derecha de las ramificaciones, escribe aspectos físicos de tu cuerpo que te gustaría cambiar, como <i>"Me gustaría tener más energía", "Quisiera cambiar algo de mi aspecto físico",</i> etc. 5. Escribe aspectos de tu personalidad en las ramificaciones izquierdas: En la parte izquierda de las ramificaciones, escribe aspectos de tu personalidad que te gustaría cambiar, como <i>"Quisiera ser más paciente", "Desearía ser más asertivo",</i> etc. 6. Escribe los nombres de personas que amas en las hojas: En las hojas del árbol, escribe los nombres de las personas que amas, como familiares, amigos cercanos, etc. 7. Escribe los nombres de personas que crees que te aman en los frutos: En los frutos del árbol, escribe los nombres de las personas que crees que te aman. 8. Reflexión final: Tómame un tiempo para analizar el contenido de tu árbol. Reflexiona sobre cómo los sucesos positivos y negativos, así como los aspectos físicos y de personalidad que deseas cambiar, influyen en tu vida. También reflexiona sobre las personas que amas y que te aman. 	



<p>Alumno-docente:</p> <p>Que los maestros logren mantener una autoestima favorable conlleva múltiples beneficios, tales como una mejor comunicación, mayor empatía y comprensión hacia los estudiantes, una mayor motivación para impartir clases, la creación de ambientes seguros y de confianza, así como mejores resultados en el proceso de enseñanza-aprendizaje.</p>	<p>Familia:</p> <p>La autoestima de las personas, independientemente de su profesión, favorece sus relaciones interpersonales, incluyendo su relación con la familia. Esto permite lograr vínculos más unidos, solidarios, respetuosos y comprensivos. Por esta razón, trabajar en uno mismo es un proceso que también involucra a nuestras diversas redes de apoyo.</p>
<p style="text-align: center;">Retroalimentación</p> <p>Después de observar con atención tu árbol, reflexiona internamente sobre lo siguiente:</p> <ol style="list-style-type: none">1. ¿Qué pasaría si cambio estos aspectos de mi persona?2. ¿Qué enseñanza me dejaron estos eventos?3. ¿Cómo puedo agradecerles a estas personas que me aman y a las que yo amo?4. ¿Qué aprendí con esta actividad?5. ¿Debo valorarme más?	



Título: Sube y baja (Individual)	
Tema: Autoestima	Ficha: 3
Tiempo estimado: 15-20 minutos	Recursos: Hoja de papel bond, bolígrafo y/o plumones.
Objetivo: Que los docentes puedan identificar y diferenciar qué circunstancias que le provocan sentirse bien consigo mismo y/o mal consigo mismo.	
Apuntes al docente: La autoestima es un aspecto crucial de nuestra vida emocional y psicológica. Por lo tanto, juega un papel fundamental en cómo nos percibimos a nosotros mismos, cómo nos relacionamos con los demás y cómo enfrentamos los desafíos diarios de la vida. De esta manera, puede clasificarse en: Autoestima saludable , la cual nos permite tener confianza en nuestras capacidades, nos brinda una sensación de valía personal y nos ayuda a establecer límites en nuestras relaciones. Asimismo, nos permite reconocer y aceptar nuestras fortalezas y debilidades sin juzgarnos de manera negativa. Baja autoestima , la cual limita y afecta nuestra calidad de vida, haciéndonos sentir menos capaces de enfrentar desafíos. A su vez, provoca sentimientos de comparación constante con los demás y autocríticas negativas.	
Pasos a seguir 1. Traza una línea vertical y una horizontal: En una hoja de papel bond, traza una línea vertical y una horizontal en el centro, de modo que se creen 4 cuadrantes. 2. Cuadrante superior izquierdo: En el cuadrante superior izquierdo, escribe los eventos o situaciones que provocan que te sientas bien contigo mismo. 3. Cuadrante superior derecho: En el cuadrante superior derecho, escribe los eventos o situaciones que provocan que te sientas mal contigo mismo. 4. Cuadrantes inferiores: En la parte inferior de cada lado (izquierdo y derecho), escribe cómo te sientes, piensas y actúas durante las situaciones de bienestar o malestar, según corresponda.	



<p>Alumno-docente:</p> <p>Un educador proyecta y transmite su estado anímico a sus alumnos. Estos, de una forma u otra, lo toman como modelo. Si este es insuficiente, las consecuencias pueden ser negativas para su crecimiento y maduración. De ahí la necesidad de un crecimiento personal por parte del profesor antes de su actuación en clase.</p> <p>La sociedad ha asumido que el profesor, además de las familias, tiene la tarea y la responsabilidad de formar la personalidad de las nuevas generaciones, y no se limita solo a transmitir conocimientos.</p>	<p>Familia:</p> <p>La autoestima es un pilar fundamental para la felicidad y el bienestar, y se forja principalmente en la familia y en las experiencias vividas y compartidas en el hogar. Así, mantener una autoestima sana o favorable tiene un impacto significativo en las interacciones con nuestros padres, hijos, hermanos y pareja.</p> <p>Por tal motivo, una buena autoestima familiar genera confianza mutua, comunicación abierta y seguridad emocional, así como un clima de aceptación y respeto donde cada miembro se siente valorado y comprendido.</p>
<p style="text-align: center;">Retroalimentación</p> <ul style="list-style-type: none">• Para finalizar, reflexiona lo siguiente:• ¿Qué tan seguido te sientes mal contigo mismo?• ¿Qué tan seguido te sientes bien contigo mismo?• ¿Cómo afectan estos sentimientos, tu vida personal, laboral, familiar, etc.?	



Título: La flor de mis problemas (grupal)	
Tema: Autoestima	Ficha: 4
Tiempo estimado: 20-25 minutos	Recursos: Hojas de papel bond, bolígrafo, colores y/o plumones.
Objetivo: Que los docentes reformulen sus pensamientos negativos en positivos, con la ayuda de los demás participantes.	
Apuntes al docente: <p>La visión negativa que se tiene de uno mismo es un factor determinante para que aparezcan trastornos psicológicos como fobias, depresión, estrés, ansiedad, inseguridad interpersonal, alteraciones psicosomáticas, problemas de pareja, bajo rendimiento académico y laboral, abuso de sustancias, problemas de imagen corporal, incapacidad para regular las emociones, entre otros.</p> <p>Por lo tanto, activar la autoestima es el primer paso hacia cualquier tipo de crecimiento psicológico y mejoramiento personal. Y no me refiero al lado oscuro de la autoestima, al narcisismo ni a la fascinación del ego, sino a la capacidad genuina de reconocer, sin vergüenza ni temor, las fortalezas y virtudes que poseemos e integrarlas al desarrollo de nuestra vida.</p>	
Pasos a seguir: <ol style="list-style-type: none">1. Formar un círculo: Todos los participantes deberán formar un círculo.2. Dibujar una flor: En una hoja de papel bond, cada participante deberá dibujar una flor grande con pétalos.3. Escribir desafíos o cualidades: Una vez que tengan el dibujo de la flor, cada participante escribirá en cada uno de los pétalos algún desafío o problema que estén enfrentando actualmente, o bien alguna cualidad que deseen cambiar de sí mismos.4. Compartir cualidades positivas: Después, cada participante tendrá la oportunidad de compartir con la persona que está presentando su flor alguna cualidad que ellos vean en esa persona, que lo ayude a enfrentar el desafío o problema que está atravesando. Por ejemplo, "Yo creo que eres una persona muy perseverante y optimista, y creo que puedes superar esta prueba que se te ha cruzado en el camino."	
Alumno-docente: <p>Cuando un docente se siente bien consigo mismo, ofrece un trato más respetuoso y agradable a sus alumnos. Por ello, es importante que el educador realice actividades para reforzar su autoestima. A su vez, es fundamental trabajar en su área socioemocional, así como en la psicopedagógica.</p>	Familia: <p>El amor empieza en casa; uno necesita amarse a sí mismo y sentirse amado por los demás. Cuando una persona tiene amor propio, es más fácil que pueda relacionarse con su entorno y, por lo tanto, con su familia. Principalmente, porque el vínculo suele ser más fuerte gracias a la apertura, la confianza y la comunicación.</p>



Retroalimentación

De manera grupal, reflexionen lo siguiente:

- **¿Cómo se sintieron al escuchar las opiniones de los demás?**
- **¿Reconocían esas cualidades en ustedes mismos?**
- **¿Se sienten más capaces y seguros de sí mismos?**
- **¿Qué se lleva de esta actividad?**



Título: "El conjunto" (Grupal)	
Tema: Autoestima	Ficha: 5
Tiempo estimado: 30 - 40 minutos	Recursos: hoja blanca, lápices, colores o plumones.
Objetivo: Aprender a observar y valorar las cualidades positivas de otras personas, considerar a dar y a recibir elogios.	
Apuntes al docente: <p>En las características de la autoestima, Coopersmith (1980) considera tres: es constante durante al menos varios años, puede variar a través de diferentes áreas de experiencia y de acuerdo con el sexo, la edad y otras condiciones definitorias de roles, y es un proceso de juicio en el cual una persona examina su desempeño.</p> <p>Así, la autoestima es la suma de la confianza y el respeto que debemos sentir por nosotros mismos, y refleja el juicio de valor que cada uno hace de sí mismo para enfrentarse a los desafíos que presenta nuestra existencia (Gil, 1997). Sus principales componentes o factores son: la seguridad, el autoconcepto, la autoaceptación, la pertenencia, la motivación y la competencia.</p>	
Pasos a seguir:	
A manera mental:	
1. Reflexión individual: Cada participante se centrará únicamente en las características positivas que posee cada uno de sus compañeros. Esto incluye cualidades (por ejemplo, simpatía, alegría, optimismo, sentido del humor, solidaridad, etc.), rasgos físicos que les agraden (por ejemplo, un cabello bonito, una mirada agradable, una sonrisa dulce, etc.), y capacidades (por ejemplo, la habilidad para leer, para las matemáticas, para organizar eventos, etc.).	
Con hoja y lápiz/color en mano:	
2. Formar un círculo: Todos los participantes se sentarán en el piso o en sillas (como sea más cómodo) para formar un círculo.	
Escribir elogios: Cada participante tomará una hoja y escribirá su nombre en la parte superior. Luego, le dará la hoja al compañero a su derecha. La hoja continuará pasando de mano en mano hasta que regrese al propietario, quien podrá leer todos los elogios que sus compañeros han escrito sobre él o ella.	



<p>Alumno-docente:</p> <p>Comprender que nuestras edades varían y que nuestras mentalidades son diferentes es fundamental, ya que en ocasiones nuestras palabras o acciones pueden afectar la autoestima del alumno.</p> <p>El beneficio de este entendimiento radica en la capacidad de fortalecer la autoestima de los jóvenes, reconociendo que esta es una etapa de cambios y búsqueda de aceptación.</p>	<p>Familia:</p> <p>En nuestra familia pueden existir diversas formas en las que la autoestima sea importante y predominante al momento de emitir comentarios o realizar acciones que influyan en el desarrollo de los integrantes, de acuerdo con su edad.</p> <p>El beneficio de esto radica en comprender el impacto que nuestros comentarios pueden tener en los miembros de la familia, afectando sus aspectos emocionales y psicológicos.</p>
<p style="text-align: center;">Retroalimentación</p> <p>Reflexiona lo siguiente:</p> <ul style="list-style-type: none">• ¿Cómo se sintió al leer dichas cualidades de usted escritas en la hoja?• ¿Puede identificar algo de lo escrito relacionado con alguna persona que lo haya hecho?	



Título: "Siempre mi yo-yo"(grupal)	
Tema: Autoestima	Ficha: 6
Tiempo estimado: 30 - 40 minutos.	Recursos: folios y lápices.
Objetivo: Hacer conscientes a los alumnos de que la realización de sus proyectos futuros, depende, en gran medida, de ellos mismos.	
Apuntes al docente:	
<p>La persona con suficiente autoestima actuará con autonomía, asumirá responsabilidades, afrontará retos, disfrutará de sus logros, tolerará frustraciones, será capaz de influir en otros, etc., lo cual incidirá favorablemente en el proceso de enseñanza-aprendizaje.</p> <p>La persona que se estima acepta el hecho evidente de la interdependencia humana y se da cuenta de que ni puede, ni le interesa, vivir aislada e independiente de los demás, pues los seres humanos se necesitan unos a otros para su crecimiento.</p> <p>Las personas con altos niveles de autoestima están más inclinadas a desempeñar un rol activo en los grupos sociales y a expresar sus puntos de vista con frecuencia y efectividad.</p>	
Pasos a seguir:	
<ol style="list-style-type: none"> Preparación del papel: En una hoja blanca, escribe como título en la parte superior "YO SOY". Luego, a la izquierda de la hoja, escribe la misma frase ("YO SOY") unas 15 veces. El formato quedará de la siguiente forma: Copiar YO SOY Yo soy Yo soy Yo soy (y así sucesivamente) Escribir características positivas: Una vez que hayas completado esta parte, escribe características que consideres positivas sobre ti mismo (por ejemplo, cualidades, logros, destrezas, conocimientos, capacidades, etc.). Formación de parejas y actividad: Después de haber terminado de escribir las características, se formarán parejas. Uno de los participantes hará el papel de "vendedor" y el otro de "comprador". El "vendedor" tendrá que exponer las razones por las cuales al "comprador" le convendría "adquirir" sus características, como si estuviera promocionándose a sí mismo. Luego, se cambiarán los papeles para que ambos tengan la oportunidad de desempeñar ambos roles. 	



Alumno-docente:

El reconocer nuestras cualidades y valorarlas en un contexto conjunto con otras, y el poder implementar una forma adecuada de expresarnos, nos permite ser conscientes de la dificultad que, en ocasiones, conlleva reconocer las cualidades positivas que poseemos. Esto es clave para lograr que los alumnos potencien su autoestima. Los que se sienten bien consigo mismos tienen la confianza necesaria para esforzarse al probar cosas nuevas. Se sienten orgullosos de lo que son capaces de hacer. La autoestima también ayuda a los niños a aceptar los errores.

Familia:

En este ámbito familiar, puede suceder que, como persona, se implique el reconocimiento de realizar un mayor esfuerzo al conocer o implementar cosas nuevas. Esto proporciona un espacio más libre para animarse a no recaer en actitudes o situaciones negativas y volver a intentarlo. La autoestima ayuda a tener un mejor desempeño en la escuela, en el hogar y con los amigos.

Retroalimentación

Por último, de manera personal reflexiona:

- **¿En que se les dificulta completar las frases de “Yo soy”?**
- **¿Les resultó complicado el querer venderse con el comprador?**
- **¿De qué manera?**



DIMENSIÓN 3: MANEJO DE EMOCIONES

Título: Poniendo los pies sobre la tierra (individual)	
Tema: Manejo de emociones	Ficha: 1
Tiempo estimado: 10-15 minutos	Recursos: Ninguno
Objetivo: Que los docentes puedan liberar tensión o emociones negativas mediante el contacto con la naturaleza.	
Apuntes al docente: Las emociones son estados internos que generan cambios físicos tanto a nivel interno como a nivel externo, en cuanto a cambios fisiológicos. Por tal motivo, es importante prestar atención y reconocer nuestras emociones para manejarlas adecuadamente. El manejo emocional es la habilidad de una persona para gestionar y canalizar los distintos tipos de emociones, sean estas positivas o negativas. Este proceso implica ser consciente de lo que se está sintiendo en cada momento y hacer una elección consciente sobre cómo responder a esas emociones. La gestión de las emociones también implica ser capaz de regularlas y, en algunos casos, cambiarlas.	
Pasos a seguir: 1. Observar el entorno: Como primer paso, observa tu alrededor y dirígete hacia el espacio al aire libre más cercano. 2. Caminar con conciencia: Comienza a caminar hacia ese espacio, prestando atención a cómo tus pies tocan el suelo. Permítete experimentar las sensaciones de cada paso y sé consciente de tus pensamientos a medida que avanzas. 3. Caminar a tu ritmo: Camina la distancia que te sea posible y que te permita tener un momento de relajación. 4. Detenerse y cerrar los ojos: Cuando decidas detenerte, cierra los ojos e ignora todo lo que te rodea. Enfócate únicamente en el sonido del viento. 5. Respiración profunda: Cuenta lentamente hasta 10 mientras respiras profundamente. Repite esta acción tantas veces como sea necesario para sentirte más relajado. 6. Regresar al punto inicial: Finalmente, cuando te sientas liberado, camina de regreso al punto inicial y agradece la oportunidad de haber regresado tu cuerpo, mente y corazón al presente.	



<p>Alumno-docente:</p> <p>adecuado de nuestras emociones nos permite llevar una vida plena, satisfactoria y en paz. Esto nos permite enfrentar los desafíos diarios con mayor calma y serenidad.</p> <p>En el caso de los docentes ocurre algo similar, ya que manejar correctamente el vaivén emocional impacta de manera positiva en la relación con sus alumnos. De este modo, las emociones se expresan de forma más equilibrada.</p> <p>Por ejemplo, cuando un docente no logra controlar a su grupo, generalmente experimenta emociones negativas. Sin embargo, si es capaz de respirar y relajar su cuerpo, puede actuar de manera positiva ante los alumnos, sin afectar el clima seguro y de confianza que debe estar presente</p>	<p>FAMILIA:</p> <p>Dominar el manejo emocional tiene un impacto significativo en nuestra calidad de vida y en nuestras relaciones con los demás, de tal modo que se logra una comunicación más efectiva, mayor capacidad para tomar decisiones y un mejor desarrollo de habilidades sociales.</p> <p>En este caso, cuando se presente un problema familiar, la persona sabrá cómo pensar, actuar y manejar la situación, de manera que su relación con los demás miembros de la familia no se vea afectada.</p>
<p style="text-align: center;">Retroalimentación:</p> <p>De manera interna, reflexiona lo siguiente:</p> <ul style="list-style-type: none"> • ¿Qué sensaciones o pensamientos llegaron a tu mente cuando caminabas • ¿Fue liberador para ti? • ¿Pudiste regular tus emociones? • ¿Qué fue lo que te hizo poner los pies sobre la tierra? 	



Título: Hoy te libero (individual)	
Tema: Manejo de emociones	Ficha: 2
Tiempo estimado: 15 - 20 min	Recursos: Hojas de papel bond, bolígrafo o plumones.
Objetivo: Que los docentes aprendan a soltar cargas emocionales negativas que puedan provocar estrés en su persona.	
Apuntes al docente:	
<p>Reconocer las emociones implica prestar atención a nuestro cuerpo, ser conscientes de las sensaciones que experimentamos y observar cómo se expresan en nosotros.</p> <p>Saber manejar las emociones es una habilidad importante que puede ayudar al éxito en el trabajo, ya que se trata de un proceso continuo que requiere práctica y paciencia.</p> <p>No siempre será perfecto, pero con el tiempo y el esfuerzo, podemos mejorar nuestra capacidad para manejar nuestras emociones de manera saludable y constructiva. Si alguien enfrenta dificultades significativas para manejar sus emociones, puede ser útil buscar la ayuda de un profesional de la salud mental capacitado.</p>	
Pasos a seguir:	
<ol style="list-style-type: none"> 1. Escribir las oraciones: En una hoja, escribe de 5 a 10 oraciones que comiencen con la siguiente frase: "Hoy te libero de...". 2. Completar las oraciones: Después, completa cada una de las oraciones con sentimientos o situaciones que desees dejar atrás, ya sea de manera temporal o definitiva. 3. Añadir el motivo: Cuando termines de escribir las oraciones, puedes agregar el motivo de cada una, si así lo desearas. 4. Doblar la hoja: Una vez terminadas las oraciones, dobla la hoja a la mitad de manera que las palabras queden dentro. 5. Romper la hoja: Finalmente, rómpela en pedazos, experimentando cómo tus emociones y tensiones se van liberando junto con la hoja. 	
<p>Alumno-docente:</p> <p>La educación emocional, como vía para el desarrollo de la inteligencia emocional, potencia el crecimiento integral de personas capaces de convivir armónicamente consigo mismas y con su entorno, y de enfrentar con asertividad las diversas situaciones y obstáculos que se les presenten en la vida.</p> <p>Por lo tanto, desarrollar una convivencia educativa armónica implica, en palabras de Alonso (2011), que el personal docente tenga apertura hacia sus propias</p>	<p>Familia:</p> <p>Al comunicar nuestros sentimientos, promovemos la comprensión y la empatía dentro de la familia. Esto permite que nuestros seres queridos nos conozcan mejor y nos brinden el apoyo emocional que necesitamos en momentos de dificultad.</p> <p>Además, al expresar nuestras emociones, fomentamos un ambiente de confianza y apertura en el hogar, lo que fortalece la comunicación y resuelve los conflictos de manera más saludable.</p>



vivencias y sentimientos, cultive la capacidad de escucha y asombro, desarrolle la curiosidad y reconozca sus propias fortalezas y límites.

Retroalimentación

De manera interna, reflexiona lo siguiente:

- **¿Cómo te sentiste al escribir estas oraciones?**
- **¿Pudiste liberar carga emocional?**
- **¿De qué otra forma manejarías estas emociones negativas y pesadas?**
- **¿Cuál es la importancia de esta dimensión en tu área profesional?**



Título: Mi situación recurrente (individual)	
Tema: Manejo de emociones	Ficha: 3
Tiempo estimado: 15 - 20 min	Recursos: Lápices y colores, hojas de papel, cartulinas y pegamento.
Objetivo: Identificar beneficios del manejo de emociones y desventajas de nosaber regularlas.	
Apuntes al docente:	
<p>Uno de los principales beneficios del manejo adecuado de las emociones es la mejora del bienestar mental. Al aprender a regular nuestras emociones, podemos reducir la ansiedad y la depresión, promoviendo una mayor estabilidad emocional. Esta regulación también se traduce en relaciones interpersonales más saludables, ya que mejora la comunicación y la empatía, facilitando la resolución de conflictos y la colaboración.</p> <p>Además, el manejo emocional impacta positivamente en la toma de decisiones. Al tener la capacidad de evaluar situaciones de manera objetiva, se disminuye la impulsividad, lo que lleva a decisiones más reflexivas y acertadas. Esta habilidad también fomenta la resiliencia, permitiéndonos recuperarnos de situaciones difíciles y adaptarnos mejor a los cambios.</p> <p>En el ámbito laboral y académico, una adecuada regulación emocional incrementa la concentración y la productividad, al tiempo que reduce el estrés. Esto no solo mejora el rendimiento, sino que también promueve hábitos de vida más saludables, lo que beneficia la salud física en general.</p>	
Pasos a seguir:	
<p>Piensa en una situación emocional personal que te haya causado problemas. Completa lo siguiente escribiendo en una hoja blanca:</p> <p>1.-Situación:</p> <ul style="list-style-type: none"> • ¿Qué emoción te produjo? • ¿Por qué fue un problema para ti? • ¿Qué te impidió manejarla? • ¿Qué beneficios te hubiera traído manejar adecuadamente esa emoción? 	
Alumno-docente:	Familia:
El buen manejo de las emociones implica saber que todas ellas, incluso las desagradables, pueden ayudarnos a lograr nuestras metas. Por ejemplo, un poco de estrés puede impulsarnos a terminar una tarea.	Se busca como beneficio la mejora de las relaciones personales, la empatía, la toma de buenas decisiones y la resiliencia



Retroalimentación

De manera personal reflexiona:

- **¿Cómo te sentiste al tener que rebuscar en alguna situación?**
- **¿Te es fácil detectar las emociones por las que presentan la mayor parte de tus días?**



Título: Navegando por el océano de sentimientos (grupal)	
Tema: Manejo de emociones	Ficha: 4
Tiempo estimado: 15- 30 min	Recursos: Hojas de papel, tarjetas de emociones, colores
Objetivo: Que los docentes puedan desarrollar la inteligencia emocional, la gestión del estrés y la colaboración.	
Apuntes al docente:	
<p>La expresión emocional también es una parte importante de la inteligencia emocional, que engloba diferentes aspectos de los mencionados anteriormente. Por ejemplo, ser conscientes de nuestras emociones es necesario para que la expresión emocional sea efectiva.</p> <p>Ahora bien, debemos aprender a expresar nuestras emociones teniendo en cuenta a los demás, y para ello es clave la empatía. Por suerte, la inteligencia emocional puede aprenderse. Ser emocionalmente inteligente aporta muchas ventajas a la hora de enfrentar las diferentes situaciones del día a día.</p>	
Pasos a seguir:	
<ol style="list-style-type: none"> 1. Se explica a los docentes como es que las emociones personales afectan la enseñanza y la dinámica del aula. 2. Se habla de la importancia de la autoobservación y la regulación emocional para un ambiente saludable. 3. Proporciona a los docentes hojas grandes de papel o cartulinas y materiales de dibujo. 4. Pide a cada docente que dibuje un “océano” en su hoja, dividiéndolo en secciones que representen diferentes emociones que experimentan en su rol como docentes. 5. Los participantes deben ubicar sus emociones en el mapa, dibujando o escribiendo sobre cómo estas emociones se manifiestan en su enseñanza y en sus relaciones con los estudiantes. 6. Anima a los docentes a usar colores, símbolos y palabras para representar las emociones y su impacto en el aula. 	
Alumno-docente: Para que los niños puedan aprender de manera óptima a manejar sus emociones, el docente desempeña un papel fundamental. El ambiente dentro del aula debe ser de confianza, donde se favorezca el intercambio de ideas y opiniones.	Familia: De acuerdo con su dinámica familiar, si el docente maneja el estrés de manera más efectiva, el hogar puede ser más armonioso y afectivo. En contraste, el estrés y las emociones negativas no gestionadas pueden generar un ambiente más tenso, lo que podría provocar conflictos y malestar en la familia.



Retroalimentación

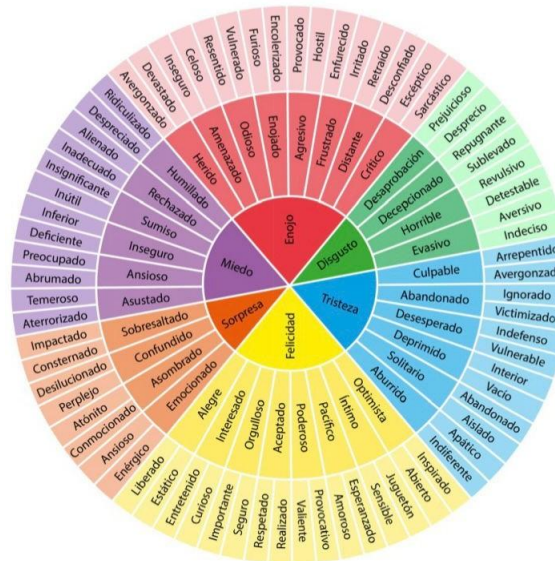
Concluye la actividad con una discusión final sobre lo que aprendieron de las emociones en los mapas y pregunta a los participantes:

- **¿Cómo esta actividad les ha ayudado a entender mejor sus propias emociones y las de los demás?**
- **¿Cómo podrían aplicar lo aprendido en su vida cotidiana y en el trabajo en equipo?**



Título: Familia extendida(grupal)	
Tema: Manejo de emociones	Ficha: 5
Tiempo estimado: 25 - 30 minutos	Recursos: hojas blancas o periódico, lápiz o plumón.
Objetivo: Que los docentes reconozcan la clasificación de las emociones en familias y mejorar el vocabulario emocional.	
Apuntes al docente: Paul Ekman identificó seis emociones básicas que son universales, que aparecen en todas las culturas: enojo, miedo, tristeza, disgusto, felicidad y sorpresa. Por lo tanto, las familias de emociones son variaciones o combinaciones de estas emociones básicas y permiten incluir una gama más amplia de experiencias emocionales. Por ejemplo, la familia del enojo incluye emociones como la frustración, exasperación, indignación, furia, ira, y molestia, las cuales son variaciones de esta emoción principal, pero con diferentes intensidades y matices.	
Pasos a seguir: Antes de iniciar, prepárense para el juego siguiendo estas instrucciones: <ol style="list-style-type: none">1. Construyan seis barquitos de papel.2. Nombren cada uno con las siguientes emociones: enojo, miedo, tristeza, felicidad, disgusto y sorpresa. Estas corresponden a la emoción principal de las diferentes familias de emociones.3. Elaboren papelitos y escriban en cada uno una emoción derivada de estas seis familias principales. Las encontrarán en el segundo círculo de la "Rueda de las emociones".4. Nota: El número de papelitos debe ser el total de estudiantes del grupo, menos seis. Procuren incluir la misma cantidad de papelitos de cada familia. Ejemplo: si el grupo tiene 30 personas, deben elaborar 24 papelitos: 4 papelitos de cada familia.	

Rueda de las emociones



Luego de elaborar los seis barcos:

1. Seis voluntarios se colocan un barco.
2. Cada persona que no tiene barco toma un papelito al azar.
3. Todo el grupo, incluyendo a las personas con barco, comienza a caminar por el salón.
4. Cuando la persona con el barco de "ALEGRÍA" aplauda 3 veces:

1.- Cada quien debe buscar a la persona con el sombrero que corresponda a la familia de la emoción que tiene en su papelito.

Alumno-docente:

Algunas personas están naturalmente más en contacto con sus emociones que otras. La buena noticia es que todos pueden ser más conscientes de ellas. Solo hace falta práctica. Pero vale la pena el esfuerzo: la conciencia emocional es el primer paso hacia la construcción de la inteligencia emocional, una habilidad que puede ayudar a las personas a ser más exitosas en la vida.

Familia:

Nos ayuda a construir mejores relaciones. Esto se debe a que ser conscientes de nuestras emociones nos permite hablar claramente sobre nuestros sentimientos, evitar o resolver mejor los conflictos y superar los sentimientos difíciles con mayor facilidad.

Retroalimentación

- ¿Te identificas mayormente con alguna de las familias de las emociones?
- ¿Esta actividad te ha ayudado a contemplar más emociones?



Título: Mi conducta emotiva(grupal)	
Tema: Manejo de emociones	Ficha: 6
Tiempo estimado: 15 - 20 minutos	Recursos: hojas blancas, lápices y colores.
Objetivo: Que los docentes aprendan a reconocer sus emociones.	
Apuntes al docente:	
<p>Las emociones son un proceso, es decir, un conjunto de pasos o etapas que se desarrollan a lo largo del tiempo. Cuando las emociones son intensas, experimentamos una etapa conocida como el periodo refractario.</p> <p>Durante el periodo refractario, sentimos que la emoción domina todo nuestro ser; es decir, la emoción nos "controla" o "secuestra". Durante ese lapso, que suele durar unos minutos, vemos todo a través del filtro distorsionado de la emoción y somos incapaces de ver o aceptar algo que la contradiga. Por ejemplo, frente a una situación de enojo intenso, podemos centrarnos únicamente en atacar a la otra persona, sin visualizar los otros aspectos del conflicto.</p> <p>En ese momento, tendemos a actuar de forma impulsiva y podemos caer en acciones que tengan consecuencias lamentables tanto en nuestra vida como en la de otras personas. A menudo, cuando nos referimos a este periodo, solemos decir cosas como "No era yo" o "No me explico cómo pude hacer y decir eso". Parte del manejo de las emociones consiste en darnos cuenta de cuándo estamos en el periodo refractario de una emoción y hacer algo de manera intencionada para suavizar su intensidad, evitando así responder impulsivamente.</p>	
Pasos a seguir:	
<ol style="list-style-type: none"> 1. Como primer paso, piensa en una situación en la que hayas sido secuestrado por una emoción. Es decir, una emoción que identificaste de inmediato y que sentiste con mucha intensidad en ese momento. 2. Como segundo paso, toma una hoja y dibuja una <i>foto-emoción</i> (un dibujo representativo de esa emoción) que ilustre tu experiencia emocional. 3. Incluye en tu dibujo el nombre de la emoción y una breve descripción de la situación que la desencadenó. 4. Finalmente, formen un círculo y, de manera verbal, cada persona explicará de forma simplificada qué representa su dibujo. 	
Alumno-docente:	Familia:
Beneficia la manera de sentir una emoción negativa sin caer en la desesperación de cómo solucionarla. De igual manera, permite comprenderte a ti mismo y entender qué es lo que realmente ocurre. Esto te ayuda a evitar recaer en respuestas impulsivas ante situaciones que surgen de repente.	Entendiendo los beneficios, te sentirás centrado en tus objetivos y en el momento presente. Tendrás la actitud necesaria para afrontar los problemas de manera sana y calmada, y podrás aprender de ellos. Desarrollarás la capacidad de gestionar tus emociones sin perder el control.



Retroalimentación

De manera personal reflexiona y escribe brevemente qué sucedió que desencadenó esta emoción:

- **¿Qué estabas haciendo?**
- **¿Con quién estabas?**
- **¿Qué pensaste o sentiste en ese momento?**



DIMENSIÓN 4: AUTOCUIDADO

Título: Controlando mi respiración(individual)	
Tema: Autocuidado	Ficha: 1
Tiempo estimado: 5-10 minutos	Recursos: Ningún material
Objetivo: Que los docentes aprendan técnicas meditativas que le permitan trabajar en su cuidado personal.	
Apuntes al docente:	
<p>El autocuidado se refiere a que las personas adquieran conocimientos, desarrollen herramientas y estrategias que les permitan resolver problemas cotidianos, controlar el estrés e identificar señales que puedan desencadenar una crisis de salud mental.</p> <p>Por lo tanto, siempre es importante encontrar un momento para invertir en nuestro bienestar físico (hacer deporte, mantener una alimentación equilibrada), social (fomentar relaciones sanas y redes de apoyo) y emocional (meditar, leer, manejo de emociones).</p>	
Pasos a seguir:	
<ol style="list-style-type: none"> 1. Para empezar, el participante debe sentarse con la espalda recta y cruzar los brazos sobre el pecho. 2. Una vez hecho esto, puede entrelazar los pulgares y mover las manos alternadamente de forma tranquila, como si fuera el aleteo de una mariposa. Posteriormente, con los ojos cerrados, se le indicará que respire de manera suave y profunda, intentando hacerlo en tres tiempos. 3. Luego, deberá mantener la respiración durante 3 segundos. 4. Finalmente, deberá exhalar de la misma forma, en tres tiempos. 	
Alumno-docente: El autocuidado en un docente beneficia de manera significativa la relación con sus estudiantes, ya que genera un sentimiento de bienestar que repercute en la forma de pensar y actuar del profesor ante el grupo, llevándolo a experimentar mayor tolerancia, comprensión, respeto y empatía por los alumnos.	Familia: Cuando comprendemos que velar por nuestro propio bienestar no es un gesto egoísta, sino un acto de responsabilidad que nos capacita para ser mejores individuos, compañeros, hijos, hermanos o padres, entendemos la importancia de cuidar de nosotros mismos.
Retroalimentación	
<p>A modo de reflexión personal, contesta lo siguiente:</p> <ul style="list-style-type: none"> • ¿Cuál crees que fue el objetivo de esta actividad? • ¿Cómo te sentiste? • Si pudieras describir esta experiencia ¿Con qué palabra sería? 	



Título: Cuidando mis emociones(individual)	
Tema: Autocuidado	Ficha: 2
Tiempo estimado: 10-15 minutos	Recursos: Hojas de papel bond, bolígrafos, plumones, recortes, etc.
Objetivo: Que los docentes sean capaces de reconocer sus emociones, así como aprender a regularlas para sentirse bien y disfrutar del día a día.	
Apuntes al docente:	
<p>El autocuidado emocional es sumamente importante para el bienestar de las personas, especialmente porque en la vida nos enfrentamos constantemente a desafíos que pueden poner en riesgo nuestra estabilidad mental y emocional.</p> <p>El autocuidado emocional es crucial porque tiene un gran impacto en nuestro bienestar en general. Cuando no se gestionan las emociones de manera adecuada, aumentan las probabilidades de sufrir problemas de salud mental y tener una menor calidad de vida.</p> <p>Los desequilibrios emocionales afectan tanto nuestra salud física como mental. Además, es importante tener en cuenta que las emociones influyen profundamente en la forma en que nos comportamos y nos relacionamos con los demás, lo que también puede generar conflictos.</p>	
Pasos a seguir:	
<p>Antes de iniciar, prepárense para la actividad siguiendo estas instrucciones:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. La indicación es que el docente cuide de sí mismo y de su estado de ánimo mediante la práctica de un diario. 2. El diario debe escribirse día a día, con el fin de expresar y liberar tensiones que puedan provocar estrés en el futuro. 3. También puede ser utilizado en casos de emergencia, cuando el docente se encuentre con un estado de ánimo muy alterado. 4. Finalmente, es importante señalar que no hay una estructura rígida; es una actividad de libre expresión, por lo que se pueden incluir dibujos, recortes, palabras clave o un escrito. 	
Alumno-docente:	Familia:
<p>Escribir nuestras emociones y sensaciones ayuda a evitar que la mente acumule pensamientos negativos que puedan afectar nuestra salud psicológica y, por lo tanto, nuestro autocuidado. Por esta razón, el diario favorece y beneficia la relación que el docente crea con sus alumnos. Si el docente se encuentra bien consigo mismo, también lo estará con su entorno, en este caso, con los niños.</p>	<p>Las personas, en muchas ocasiones prefieren escribir lo que piensan que decirlo, lo cual, ayuda a evitar conflictos o malentendidos. En este caso, para que exista un autocuidado favorable, es importante liberar aquellas sensaciones que afectan el bienestar de la persona, es por ello que, en esta ocasión se propone la creación de un diario que tenga como beneficio crear una relación más unida entre el docente y su familia.</p>



Retroalimentación

De manera personal, reflexiona las siguientes cuestiones:

- **¿De qué manera escribir un diario ayuda a mi autocuidado?**
- **Escribir mis emociones ¿en realidad me ayuda a liberar tensiones?**
- **¿Cómo te sientes después de escribir tus pensamientos?**



Título: Rutina (individual)	
Tema: Autocuidado	Ficha: 3
Tiempo estimado: 10-15 min	Recursos: Hojas de papel, bolígrafos y espacio tranquilo
Objetivo: Fomentar la importancia del autocuidado entre los docentes, ayudándoles a establecer una rutina diaria que promueva su bienestar físico y emocional.	
Apuntes al docente: <p>El autocuidado es una práctica que ayuda a los docentes a mantener su salud mental y emocional, lo cual es fundamental para su calidad de enseñanza y su capacidad para motivar a sus estudiantes.</p> <p>Los docentes deben desarrollar recursos y estrategias para contrarrestar lo mencionado anteriormente y evitar efectos negativos en su bienestar y calidad de vida, ya que estos afectan el trato y la interacción con los demás. En este sentido, me centraré en describir cómo las autoridades educativas y los equipos directivos pueden contribuir a los planes de autocuidado desde el ámbito escolar, considerando las cinco dimensiones de la integralidad humana: cognitiva, emocional, espiritual, física y social.</p> <p>En momentos de tensión y ansiedad, la mente parece ir a un ritmo mucho más rápido de lo que el cuerpo puede seguir” (Calala Fondo de Mujeres, 2020). Por ello, es indispensable profundizar en la dimensión física de los docentes, la cual debe ser facilitada por las instituciones escolares y sus equipos directivos, respetando los umbrales de estrés y cansancio de cada docente. De esta manera, no se sobrecarga ni el cuerpo ni la mente.</p>	
Pasos a seguir: <p>Antes de iniciar, prepárense para la actividad siguiendo estas instrucciones:</p> <ol style="list-style-type: none">Proporciona a cada docente una hoja o cuaderno y pídeles que escriban una rutina de autocuidado que puedan integrar en su día a día. Anima a que incluyan al menos una actividad en cada área:<ul style="list-style-type: none">○ Físico: Ejercicio, alimentación saludable, descanso adecuado.○ Emocional: Meditación, journaling, tiempo con amigos o familia.○ Mental: Lectura, aprender algo nuevo, desconectar de la tecnología.○ Espiritual: Prácticas de mindfulness, conexión con la naturaleza, gratitud.Pídeles que seleccionen tres actividades de su rutina que les gustaría implementar durante la próxima semana y que sean realistas y alcanzables.Invita a los docentes a compartir sus rutinas y metas con un compañero o en grupo. Fomenta un diálogo sobre cómo el autocuidado puede influir en su trabajo y en sus interacciones con los estudiantes.	



<p>Alumno-docente:</p> <p>Esta actividad no solo ayuda a los docentes a crear conciencia sobre la necesidad del autocuidado, sino que también les proporciona herramientas concretas para mejorar su bienestar diario, contribuyendo así a un ambiente educativo más positivo y productivo. El autocuidado es fundamental para su bienestar y eficacia en el aula. Cabe destacar que una buena práctica de autocuidado no solo los beneficia a ellos, sino también a sus estudiantes.</p>	<p>Familia:</p> <p>Al priorizar su bienestar, los docentes modelan conductas saludables para sus hijos y familiares. Esto puede fomentar una cultura de autocuidado en el hogar, donde todos aprenden a valorar su salud física y emocional. El autocuidado ayuda a los docentes a manejar el estrés, lo que se traduce en un estado de ánimo más equilibrado. Menos estrés puede llevar a interacciones más positivas y tranquilas con la familia, mejorando la calidad del tiempo compartido.</p>
<p style="text-align: center;">Retroalimentación</p> <p>Reflexiona durante unos minutos sobre cómo te sientes en relación a tu autocuidado actual. Pregunta:</p> <ul style="list-style-type: none">• ¿Qué actividades disfrutas que te ayuden a relajarte?• ¿Qué hábitos podrían mejorar su bienestar físico y emocional?	



Título: “Uno solo”(Grupal)	
Tema: Autocuidado	Ficha: 4
Tiempo estimado: 15 - 20 minutos	Recursos:
Objetivo: Inducir al docente a identificar que realizar por su salud, en todo caso, reforzar este hecho.	
Apuntes al docente:	
<p>El autocuidado proporciona a la persona estabilidad física y psicológica en su día a día. Permite encontrarse en sintonía consigo mismo al tener satisfechas las necesidades tanto físicas como psicológicas. Supone encontrar un espacio propio y poder ofrecer lo mejor de uno mismo a nuestro entorno (laboral, social, etc.).</p> <p>El autocuidado abarca muchos aspectos y es una parte fundamental para tener una autoestima saludable y un autoconcepto positivo sobre nosotros mismos. Cuanto más satisfechas estén nuestras necesidades, más cuidado, atención y amor nos dedicaremos a nosotros mismos, y más valiosos nos sentiremos, lo que fortalecerá sin duda la autoestima y nos permitirá tener relaciones más saludables con los demás.</p> <p>Recuerda: el establecimiento de relaciones cercanas y conectadas con los demás pasa necesariamente por el mantenimiento de una relación cercana y conectada con nosotros mismos.</p>	
Pasos a seguir:	
<ol style="list-style-type: none"> 1. Se formarán en parejas. 2. Cada pareja deberá completar el siguiente cuestionario de conocimiento (sobre su físico y su estado psicológico). <ul style="list-style-type: none"> • Poner hechos sobre cómo cuidan estos aspectos. 3. Una vez que hayan terminado el cuestionario de conocimiento, deberán formarse en un círculo. <ul style="list-style-type: none"> • Alguien se pondrá en el centro para leer en voz alta los hechos sobre su autocuidado. 4. Cuando se lea una opción de autocuidado, aquellos que lo hayan practicado deben alzar la mano en señal de que lo han aplicado. 	
Alumno-docente:	Familia:
En el aula, puede haber una mejora en la productividad, sin que se cargue con todo el peso de los problemas personales. El autocuidado no solo beneficia al trabajo, sino que también permite tener tiempo para hacer lo que te gusta, además de fortalecer la autoestima, enviando un mensaje positivo al subconsciente.	Como beneficio, puede haber una mejora en la persona, quien podrá notar un mayor nivel de serenidad y tranquilidad. El autocuidado permite conocerse mejor a uno mismo, ya que te hace reflexionar sobre lo que realmente te gusta y necesitas. Al cuidarse a uno mismo, es posible dar más a los demás, ya que si uno es cuidadoso(a) consigo mismo(a), puede serlo también con los demás



Retroalimentación

De manera personal reflexiona:

- **Escriba dos experiencias en donde haya tenido éxito y dos experiencias en donde no haya tenido éxito.**



Título: Rincón de auto creatividad (grupal)	
Tema: Autocuidado	Ficha: 5
Tiempo estimado: 15-20 min	Recursos: Hojas, lápices
Objetivo: Fomentar el autocuidado y el bienestar emocional a través de la expresión creativa, ayudando a los docentes a liberar el estrés y a conectarse consigo mismo de manera artística	
Apuntes al docente: <p>El autocuidado es vital para los docentes, no solo para su bienestar personal, sino también para poder ofrecer una educación de calidad a sus alumnos. Implementar estrategias de autocuidado les permitirá mantenerse equilibrados y ser más efectivos en su labor educativa.</p> <p>Realiza actividades placenteras: Dedica tiempo a hacer cosas que te gusten o que sean significativas y gratificantes para ti. La tarea de profesor implica altas exigencias emocionales y cognitivas. A menudo, tu trabajo no termina cuando sales de clase, por lo que es fundamental que te dediques tiempo a ti mismo durante la semana y los fines de semana. Además, utiliza estrategias para recuperar la calma cuando te invaden las emociones desagradables, como respiración profunda, auto instrucciones positivas, estiramientos, lectura, música relajante o cualquier otra actividad que te ayude a cambiar de estado emocional.</p>	
Pasos a seguir: <ol style="list-style-type: none">Organiza un área en la escuela donde los docentes puedan sentirse cómodos y relajados. Proporciona mesas y sillas, y prepara materiales creativos como papel, pinturas, lápices de colores, tijeras, revistas para collage, etc.Explica la importancia de la creatividad como una forma de autocuidado y cómo puede ayudar a reducir el estrés. Comenta que la actividad está diseñada para explorar su creatividad sin presiones ni expectativas.Pide a los docentes que elijan una de las siguientes actividades creativas:<ul style="list-style-type: none">Pintura o Dibujo Libre: Permitirles expresar sus emociones a través de la pintura o el dibujo, sin preocuparse por el resultado.Collage de Inspiración: Usar recortes de revistas para crear un collage que represente sus sueños, metas o cosas por las que están agradecidos.Escritura Creativa: Proporcionar hojas en blanco para que escriban un poema, una carta a su "yo del futuro", o cualquier otra forma de expresión escrita.Al final de la actividad, explicarán el porqué del dibujo y cómo se relaciona con su autocuidado.	



<p>Alumno-docente:</p> <p>Participar en actividades creativas puede fortalecer la autoconfianza de los docentes, ayudándoles a sentirse más seguros en su capacidad para enseñar y conectar con sus alumnos.</p>	<p>Familia:</p> <p>Al ver a sus padres involucrarse en actividades creativas, los hijos son más propensos a explorar y expresar su propia creatividad, lo que enriquece su desarrollo personal.</p>
<p style="text-align: center;">Retroalimentación</p> <p>Reflexión de manera grupal:</p> <ul style="list-style-type: none">• ¿Cómo te sentiste durante la actividad y qué significó para ti?	



Título: Círculo de Bienestar (grupál)	
Tema: Autocuidado	Ficha: 6
Tiempo estimado: 20-30 min	Recursos: Música suave y material para escribir.
Objetivo: Fomentar la conexión, la relajación y el autocuidado entre docentes, promoviendo el bienestar emocional y la comunicación	
Apuntes al docente: <p>El "Círculo de Bienestar" es una excelente forma de que los docentes se conecten, compartan y practiquen el autocuidado en un entorno grupal, mejorando así su bienestar emocional y su capacidad para enfrentar el estrés.</p> <p>Existen acciones que activan su energía y aportan a su bienestar. Estas son realizar algún ejercicio físico, como bailar, hacer una clase de zumba guiada en la web o caminar en el espacio y condiciones que disponga. Lo que importa es empezar, y al inicio se recomienda partir por algo fácil. Si es posible, incorpore a otros miembros de la familia. Otra acción que entrega energía de largo aliento es generar momentos de calma; realice actividades de disfrute que permitan que sus pensamientos descansen y favorezcan emociones positivas. De la misma manera, es importante mantener horarios regulares para dormir.</p> <p>Los procesos del cerebro que nos ayudan a aprender y recordar son especialmente activos mientras la persona duerme, por lo que es fundamental dormir lo suficiente para pensar claramente, reaccionar rápidamente y asentar la memoria, entre otros muchos procesos cognitivos.</p>	
Pasos a seguir: <ol style="list-style-type: none">1. Encuentra un lugar tranquilo y cómodo donde los docentes puedan sentarse en círculo. Proporciona cojines o sillas cómodas y asegúrate de que haya una atmósfera relajante (puedes usar música suave o aromaterapia si es posible).2. Inicia con una breve introducción sobre la importancia del autocuidado y la salud emocional.3. Explica que el objetivo del círculo es compartir y practicar técnicas de relajación.4. Guía a los docentes en un ejercicio de respiración consciente. Por ejemplo, inhalar profundamente por la nariz durante 4 segundos, mantener la respiración durante 4 segundos, y exhalar lentamente por la boca durante 6 segundos. Repite este ciclo varias veces.5. Invita a cada docente a compartir una fuente de estrés que hayan identificado y una estrategia de autocuidado que hayan encontrado útil. Esto puede incluir actividades como caminar, meditar, practicar yoga, etc.	



<p>Alumno-docente:</p> <p>Un docente relajado y conectado con su propio bienestar crea un ambiente más seguro y acogedor en el aula. Este tipo de entorno no solo favorece el aprendizaje, sino que también fomenta la participación activa de los estudiantes, quienes se sienten más cómodos y motivados para expresarse y compartir ideas.</p> <p>Los docentes que practican el autocuidado y la comunicación efectiva sirven como modelos a seguir. Al cuidar de su propio bienestar emocional, demuestran a los alumnos la importancia de gestionar sus emociones y de establecer hábitos de autocuidado en su propia vida.</p> <p>Un entorno positivo y de apoyo no solo mejora el rendimiento académico, sino que también ayuda a los alumnos a desarrollar habilidades fundamentales como la empatía, la resolución de conflictos y la regulación emocional. Estas competencias no solo benefician su vida escolar, sino que también tienen un impacto duradero en sus relaciones interpersonales y su bienestar general.</p>	<p>Familia:</p> <p>Mejora en la Comunicación Familiar: Un docente relajado y emocionalmente equilibrado puede comunicarse de manera más efectiva con su pareja e hijos, lo que contribuye a fortalecer las relaciones familiares. Cuando los docentes están bien consigo mismos, pueden manejar mejor las emociones y las interacciones cotidianas, lo que facilita una comunicación más clara, empática y comprensiva dentro del hogar.</p> <p>Modelado de Hábitos Saludables: Al practicar el autocuidado, los docentes sirven como modelos a seguir para sus hijos, enseñándoles la importancia de cuidar su bienestar emocional y físico. Al ver a sus padres priorizar su salud mental, emocional y física, los niños aprenden a adoptar hábitos saludables desde una edad temprana, lo que favorece su desarrollo y bienestar a largo plazo.</p> <p>Más Tiempo de Calidad: Cuando los docentes mantienen un estado emocional positivo, tienen más energía y disposición para participar activamente en actividades familiares. Esto les permite disfrutar de momentos de calidad con sus seres queridos, lo que fortalece los lazos afectivos y promueve una convivencia armónica y saludable en el hogar.</p>
<p style="text-align: center;">Retroalimentación</p> <p>De manera personal reflexiona:</p> <ul style="list-style-type: none"> • ¿Qué aprendí de esta experiencia y cómo puedo manejar mejor la situación de mi cuidado personal? 	



DIMENSIÓN 5: ESTRÉS

Título: Carta al estrés (individual)	
Tema: Estrés	Ficha: 1
Tiempo estimado: 20-25 minutos	Recursos: Hojas y bolígrafos.
Objetivo: Que las y los docentes puedan identificar de forma consciente el impacto del estrés en su dimensión física, psicológica y espiritual.	
Apuntes al docente:	
<p>El estrés puede originarse por muchas causas, como demandas laborales, problemas personales, cambios en el entorno o presiones externas. Sin embargo, es importante entender que no todo estrés es negativo. De hecho, el estrés positivo (también conocido como eustrés) puede ser útil, ya que nos motiva a enfrentar retos, mejora nuestra concentración y puede incrementar nuestra productividad en momentos de alta demanda. Este tipo de estrés nos empuja a adaptarnos y superarnos.</p> <p>Por otro lado, el estrés negativo (distrés) ocurre cuando las demandas exceden nuestra capacidad para enfrentarlas de manera saludable, lo que puede generar ansiedad, agotamiento emocional y físico. Sin embargo, el objetivo del tratamiento psicológico para el estrés no es necesariamente eliminarlo, sino más bien dotar a los individuos de herramientas efectivas para manejarlo.</p> <p>En este sentido, los docentes pueden aprender a lidiar con el estrés a través de técnicas como:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Técnicas de relajación (respiración profunda, meditación, yoga) • Gestión del tiempo (establecer prioridades y delegar tareas) • Establecimiento de límites saludables (evitar la sobrecarga de trabajo) • Mindfulness (atención plena para reducir la ansiedad y mejorar la concentración) • Terapias cognitivas (cambiar pensamientos negativos y aprender nuevas formas de afrontar los retos) <p>Es importante recordar que el estrés forma parte de la vida diaria, pero con las estrategias adecuadas, los docentes pueden aprender a mantenerlo bajo control, aprovechando su lado positivo y evitando que afecte negativamente su bienestar.</p>	
Pasos a seguir:	
<ol style="list-style-type: none"> 1. Para realizar esta actividad es importante que cada participante tenga una hoja y una pluma. 2. Cada participante debe realizar una carta al estrés. 3. Inicias tu relato dirigiéndote al estrés en segunda persona. 4. Al concluir la narrativa puedes dirigirte al estrés en primera persona, siempre y cuando lo asocies a tu persona. 5. Finalmente, cada participante comparte su carta al estrés, así como su reflexión sobre la actividad. 	



<p>Alumno-docente:</p> <p>Un ambiente de aula más positivo se logra cuando un docente ha identificado y gestionado sus fuentes de estrés. Esto le permite estar más presente y motivado, lo que contribuye a un entorno de aprendizaje más estimulante.</p> <p>Además, existe una mejor conexión emocional. Un docente equilibrado emocionalmente tiene la capacidad de ser más empático y comprensivo con sus alumnos, lo que fortalece la relación docente-alumno y promueve un entorno de apoyo.</p>	<p>Familia:</p> <p>Al compartir sus reflexiones sobre el manejo del estrés, los docentes enseñan a sus hijos y parejas la importancia de la autoconciencia y la gestión emocional.</p> <p>Participación en actividades familiares: Un docente menos estresado tiene más energía y disposición para participar en actividades familiares, lo que fortalece los lazos afectivos y mejora la calidad del tiempo compartido.</p>
<p style="text-align: center;">Retroalimentación</p> <p>Ahora, reflexiona lo siguiente:</p> <ul style="list-style-type: none">• ¿Fui capaz de reconocer mi relación con el estrés?• ¿Fue una tarea fácil o difícil? ¿Por qué?• ¿De qué manera el estrés afecta mi relación con mis alumnos?• ¿Cómo puedo prevenir el estrés?	



Título: La mano (individual)	
Tema: Estrés	Ficha: 2
Tiempo estimado: 10-15 min	Recursos: Ninguno
Objetivo: Que los docentes mejoren la regulación de la respiración y fomenten la relajación mental y emocional mediante la sincronización consciente del ritmo respiratorio con el movimiento de la mano.	
Apuntes al docente: <p>El estrés es la forma en que nuestro cerebro y cuerpo responden al cambio. Las reacciones que produce son tanto físicas como mentales y emocionales. Cuando estamos estresados, nuestros cuerpos producen sustancias químicas (hormonas) que nos indican que debemos luchar, huir o paralizarnos.</p> <p>Cuando estas hormonas se liberan en el cuerpo, suceden varias cosas. Nuestro corazón late más rápido y los niveles de azúcar en la sangre aumentan, lo que nos da la energía necesaria para huir si es necesario. Además, nuestras pupilas se dilatan para mejorar nuestra visión. Sin embargo, el sistema inmunológico, que nos protege de los gérmenes, se “desactiva” temporalmente para que el cuerpo pueda concentrar toda su energía en la respuesta de lucha, huida o parálisis.</p>	
Pasos a seguir: <ol style="list-style-type: none">1. Coloca una mano sobre la mesa, con la palma hacia abajo.2. Mantén los dedos estirados para poder seguir el contorno de un patrón imaginario en el aire o sobre una superficie.3. Coloca tu dedo índice en el punto de partida del patrón imaginario.4. Primera fase: "Exhalar". Inhala profundamente para prepararte. Mientras exhalas lentamente, traza el primer lado del patrón con tu dedo índice, moviéndote en la dirección que elijas.5. Segunda fase: "Inhalar". Al llegar a la primera esquina o punto de cambio, inhala lentamente mientras sigues trazando el siguiente lado del patrón.6. Tercera fase: "Contener la respiración". Al llegar a la siguiente esquina o punto de cambio, mantén la respiración durante 3 segundos mientras trazas el siguiente lado del patrón.7. Continúa alternando entre exhalar, inhalar y contener la respiración en cada punto de cambio del patrón hasta completar el recorrido completo.8. Una vez que hayas terminado de trazar el patrón, realiza una respiración profunda final y suelta el aire lentamente.9. Relájate y observa cómo te sientes después del ejercicio.	



<p>Alumno-docente:</p> <p>La práctica de la respiración consciente y el movimiento puede ser muy beneficiosa para los docentes, ya que ayuda a disminuir la ansiedad y el estrés, lo que les permite manejar de manera más eficaz las demandas diarias.</p> <p>Un docente que integra técnicas de relajación y respiración consciente en su rutina transmite una energía más tranquila y equilibrada. Esta serenidad puede contribuir a crear un ambiente de aprendizaje más positivo, relajado y seguro para los estudiantes, favoreciendo su bienestar emocional y facilitando un clima de confianza.</p>	<p>Familia:</p> <p>Un docente que practica la relajación y la regulación de la respiración no solo mejora su bienestar personal, sino que también puede crear un ambiente más pacífico en casa, lo que ayuda a reducir tensiones y conflictos familiares.</p> <p>Al compartir con su familia cómo utilizar la respiración consciente para manejar el estrés, los docentes enseñan habilidades valiosas que pueden ser útiles para todos los miembros de la familia, promoviendo un ambiente de apoyo mutuo y fortaleciendo las relaciones familiares. Esta práctica contribuye a una mayor armonía y comprensión en el hogar.</p>
<p style="text-align: center;">Retroalimentación</p> <p>Reflexiona de manera personal:</p> <ul style="list-style-type: none">• ¿Cómo te sentiste durante el ejercicio?• ¿notaste algún cambio en tu respiración?• ¿Qué tan fácil o difícil fue seguir el patrón con tu dedo?	



Título: Frasco de preocupación (individual)	
Tema: Estrés	Ficha: 3
Tiempo estimado: 15-30 min	Recursos: Hojas blancas, lápices
Objetivo: Que el docente identifique, registre y distancie las preocupaciones diarias para fomentar una mayor paz mental y agradecimiento por las mejoras.	
<p style="text-align: center;">Apuntes al docente:</p> <p>El estrés es una respuesta ante una amenaza o peligro percibido. Factores como el trabajo, las finanzas y las relaciones pueden activar nuestra respuesta al estrés. Este puede ser temporal o prolongarse a largo plazo, afectando las hormonas, el estado de ánimo, la salud física y, en general, el bienestar.</p> <p>El estrés crónico puede desencadenar enfermedades, ya que la mente tiene un gran poder sobre el cuerpo. Si te desvelas preocupado por una situación, no solo experimentas dolores de cabeza, sino también molestias estomacales o incluso problemas musculares.</p> <p>La preocupación constante y el estrés emocional pueden generar diversos problemas de salud. El problema surge cuando la respuesta de lucha o huida se activa a diario debido a una preocupación y ansiedad excesivas. Este proceso hace que el sistema nervioso simpático libere hormonas del estrés, como el cortisol. Estas hormonas pueden aumentar los niveles de azúcar en la sangre y los triglicéridos (grasas en la sangre), que el cuerpo utiliza como combustible.</p>	
<p style="text-align: center;">Pasos a seguir:</p> <ol style="list-style-type: none">1. En una hoja blanca, dibuja un frasco a tu gusto.2. Dentro del frasco, escribe las cosas que más te preocupan.3. Tus preocupaciones permanecerán en el frasco. Una vez que las escribas, déjalas ir de tu mente.4. Observa tu frasco de preocupaciones durante 10 minutos cada día.5. Con el paso del tiempo, es posible que notes que algunas de tus preocupaciones han desaparecido.6. Si es así, táchalas, respira hondo y agradece.	
Alumno-docente: <p>Al registrar sus preocupaciones, los docentes pueden exteriorizar sus pensamientos, lo que les ayuda a ver las cosas con mayor claridad y a reducir la carga emocional. Además, distanciarse de las preocupaciones les permite dejar de lado pensamientos negativos, lo que contribuye a mantener un estado de ánimo más relajado.</p>	Familia: <p>Un docente que ha trabajado en su paz mental está más disponible para comunicarse de manera efectiva con su familia, lo que fomenta un ambiente de diálogo y comprensión. Al reducir el estrés y cultivar la gratitud, los docentes suelen ser más pacientes y menos propensos a tener reacciones negativas, lo que mejora la dinámica familiar.</p>
<p style="text-align: center;">Retroalimentación</p> <p>De manera personal reflexiona.</p> <ul style="list-style-type: none">• ¿Cómo ha afectado la actividad a tus niveles de estrés y ansiedad?• ¿Qué tan útil ha sido el proceso de tachar preocupaciones resueltas?	



Título: Expansión de energía (Grupal)	
Tema: Estrés	Ficha: 4
Tiempo estimado: 15-20 min.	Recursos: Ninguno
<p>Objetivo: Que los docentes fomenten la flexibilidad, la relajación y la circulación de energía a través del cuerpo mediante movimientos suaves que integran la respiración consciente y el estiramiento.</p>	
<p style="text-align: center;">Apuntes al docente:</p> <p>La relajación debe considerarse nuestro estado natural, que nos aporta un profundo descanso, al mismo tiempo que nos ayuda a equilibrar el metabolismo, el ritmo cardíaco y la respiración. De esta forma, saber qué es la relajación y cómo relajarse también nos libera de posibles tensiones, ya sean musculares o psicológicas, que se van acumulando con el paso del tiempo.</p> <p>También debemos destacar que, al poner en práctica determinadas técnicas de relajación, conseguimos una intensa sensación de bienestar, calma y tranquilidad, muy próxima a la que experimentamos con el sueño profundo, pero con la diferencia de disfrutarla en un estado de vigilia. Si estamos relajados, conseguimos un alto estado de sensibilidad y receptividad natural, lo que desemboca en una mayor atención desde cada una de las células de nuestro cuerpo. Así, el gasto de energía es mínimo y repercute positivamente en nuestro estado general, especialmente en el psicológico.</p>	
<p style="text-align: center;">Pasos a seguir:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Encuentra un lugar tranquilo y espacioso donde puedas moverte libremente. 2. Separa los pies al ancho de los hombros y mantiene las rodillas ligeramente flexionadas. 3. Levanta los brazos hacia los lados, manteniéndolos paralelos al suelo. Luego, lentamente extiende los brazos hacia arriba, estirando tanto como puedas. Imagina que estás alcanzando algo en el cielo. Inhala profundamente mientras estiras los brazos. 4. Baja lentamente los brazos hacia tu vientre. Gira las palmas hacia arriba y júntalas frente a tu abdomen, creando una especie de "cuenco" con tus manos. Tómate un momento para sentir el calor y la energía entre tus palmas. Exhala lentamente mientras llevas las manos hacia el vientre, sintiendo una sensación de calma. 5. Inhala profundamente mientras estiras los brazos nuevamente. 	
<p>Alumno-docente:</p> <p>Al practicar la relajación y el movimiento, los docentes pueden mejorar su enfoque y claridad mental, lo que les permite ser más efectivos en su enseñanza. Asimismo, la circulación de energía a través del cuerpo revitaliza a los docentes, dándoles más vitalidad y entusiasmo para enfrentar el día.</p>	<p>Familia:</p> <p>Mejor estado de ánimo, ya que los docentes que practican la relajación y el estiramiento suelen sentirse más equilibrados emocionalmente, lo que contribuye a un ambiente familiar más armonioso.</p>



Retroalimentación

Escribe sobre tu experiencia:

- ¿Cómo te sentiste al estirar los brazos hacia arriba? ¿Qué sensaciones físicas experimentaste en tu cuerpo?
- ¿Qué emociones surgieron durante la práctica?
- ¿Te sentiste más relajado, enfocado o conectado contigo mismo?



Título: Rueda de estrés (grupal)	
Tema: Estrés	Ficha: 5
Tiempo estimado: 30-35 min	Recursos: Lápiz y hojas de papel
Objetivo: Ayudar a los docentes a identificar diferentes áreas de su vida que contribuyen al estrés y a desarrollar un plan de acción para equilibrarlas	
Apuntes al docente:	
<p>El estrés laboral es un tipo de estrés que se origina en el entorno laboral, es decir, es el estrés generado por el desarrollo de la actividad profesional de la persona que lo padece. Aunque su origen está en el entorno laboral, sus consecuencias afectan a todos los ámbitos de la vida del trabajador.</p> <p>El estrés laboral disminuye la motivación del profesional, afecta su concentración y reduce su capacidad de trabajar al máximo nivel productivo, lo que impacta directamente en la rentabilidad de la empresa. Por lo tanto, cuando existe estrés laboral, es crucial buscar soluciones para reducirlo lo antes posible. Aprender a gestionar el estrés laboral con soluciones bien diseñadas y adaptadas a cada empresa concreta es fundamental para asegurar el crecimiento y la productividad del negocio.</p>	
Pasos a seguir:	
<ol style="list-style-type: none"> 3. Crea una "Rueda del Estrés" para identificar las áreas que les generan tensión y cómo pueden equilibrarlas. Esta actividad les permitirá visualizar su estrés y encontrar formas de manejarlo. 4. Pide a cada docente que dibuje un gran círculo en una hoja. Luego, divide el círculo en secciones (como una pizza), con cada sección representando una categoría de su vida, tales como: <ul style="list-style-type: none"> • Trabajo: carga laboral, relaciones con colegas. • Vida personal: familia, amigos. • Salud: bienestar físico y emocional. • Tiempo libre: actividades recreativas, hobbies. • Desarrollo profesional: formación, crecimiento personal. 5. Los docentes deben escribir o dibujar las fuentes específicas de estrés que experimentan en cada área. 6. Una vez identificadas las fuentes de estrés, pídeles que elijan al menos una acción que puedan tomar para mejorar cada área. 	
Alumno-docente:	Familia:
Establecer prioridades es fundamental para ayudar a los docentes a identificar qué áreas requieren atención inmediata y cuáles pueden esperar. Esto les permite concentrarse en lo que realmente importa, gestionando su tiempo y energía de manera más eficaz.	Crea un horario equilibrado incluyendo tiempo para el trabajo, la familia, el autocuidado y la recreación ayuda a asegurar que se dediquen momentos a cada aspecto de la vida.



Retroalimentación

Permite que los docentes compartan su Rueda del Estrés en pequeños grupos.

Pregunta:

- ¿Qué áreas parecen ser las más estresantes? _____
- ¿Qué acciones pueden ser más efectivas para mejorar su situación? _____



Título: La caja de estrés para docentes (grupal)	
Tema: Estrés	Ficha: 6
Tiempo estimado: 25-30 min	Recursos: Caja decorada, 'hojas de papel y bolígrafos o lápiz
Objetivo: Ayudar a los docentes a identificar, expresar y liberar sus fuentes de estrés en el entorno educativo.	
<p style="text-align: center;">Apuntes al docente:</p> <p>El estrés positivo, o <i>eustrés</i>, puede ayudar a enfrentar problemas, ser más creativos y productivos. La adrenalina y el cortisol, hormonas que se liberan durante el estrés, pueden aumentar la energía y la glucosa en la sangre.</p> <p>Cuando sientes estrés, tu cuerpo produce una hormona llamada cortisol, que entra en el flujo sanguíneo. Por breves períodos, el cortisol puede ayudar a regular muchas de las funciones naturales del cuerpo, como el sueño, el peso, la presión arterial y el nivel de azúcar en la sangre. Sin embargo, cuando experimentas estrés a largo plazo, los niveles de cortisol permanecen elevados. Esto puede generar inflamación y una reducción en el número de glóbulos blancos, lo que puede debilitar el sistema inmunológico.</p> <p>El primer paso para gestionar el estrés es ser honesto contigo mismo. Para ello, debes escuchar a tu cuerpo y detectar lo que te está diciendo. Una vez identificada la reacción física y la emoción, es posible cambiar los pensamientos negativos por positivos mediante técnicas concretas de relajación y gestión de emociones.</p>	
<p style="text-align: center;">Pasos a seguir:</p> <ol style="list-style-type: none">1. Explica a los docentes que trabajarán en identificar sus fuentes de estrés relacionadas con su labor educativa y cómo pueden liberarlas de manera simbólica.2. Recalca la importancia de cuidar su salud mental para poder ser mejores apoyos para sus estudiantes.3. Pide a cada docente que tome un papel y escriba una situación o sentimiento que les cause estrés en su trabajo. Anima a que sean lo más específicos posible, como problemas de gestión del aula, carga de trabajo o interacciones con padres.4. Una vez que todos hayan terminado, pídeles que doblen sus papeles y los coloquen en una caja.5. Este acto simboliza dejar el estrés en un lugar seguro, fuera de ellos.6. Facilita una discusión grupal sobre lo que han escrito y cómo se sienten.7. Sugiere que la próxima vez que se sientan estresados, piensen en la "Caja del Estrés" y en la posibilidad de liberar esos sentimientos. Pueden también acordar una rutina mensual de reflexión en grupo sobre el estrés y el autocuidado.	



<p>Alumno-docente:</p> <p>Al reconocer y expresar sus fuentes de estrés, los docentes pueden desarrollar estrategias para manejarlas, lo que les permite sentirse más equilibrados y satisfechos en su trabajo. Un docente menos estresado puede concentrarse mejor en su labor, lo que se traduce en una enseñanza más efectiva y organizada.</p>	<p>Familia:</p> <p>Un docente menos estresado tiende a ser más presente y comprometido en el hogar, lo que mejora la interacción y la conexión familiar.</p> <p>Al aprender a expresar sus emociones y preocupaciones, los docentes pueden comunicarse mejor con sus familiares, fomentando un ambiente de apoyo y comprensión.</p>
<p style="text-align: center;">Retroalimentación</p> <p>Permite unos minutos para que cada uno reflexione sobre lo que escribió y pregunta:</p> <ul style="list-style-type: none">• ¿Cómo se sienten al respecto?• ¿Qué impacto tiene en su vida profesional y personal?	



DIMENSIÓN 6: COMUNICACIÓN

Título: “Algo constante” (individual)	
Tema: Comunicación	Ficha: 1
Tiempo estimado: 5 - 10 minutos	Recursos: hoja blanca, lápiz, colores o marcadores.
Objetivo: Analizar acerca de la importancia de tener una información completa y objetiva antes de emitir una opinión sobre algo.	
Apuntes al docente:	
<p>La persona tiene la capacidad de comunicarse simbólicamente incluso antes de disponer de los medios adecuados, como es el caso de los niños, quienes buscan comunicar e interactuar con los demás a través del habla, los gestos y otras expresiones con significado.</p> <p>Existe en cada individuo la voluntad de comunicar, de expresar algo, ya sea referido a lo posible, lo actual o el futuro, e incluso sobre el lenguaje mismo. Esta voluntad busca objetivar un mundo de realidades comunicables en el que participamos de manera conjunta. Por lo tanto, al hablar de comunicación, nos referimos a un proceso de interacción social que surge de la actividad humana y que expresa necesidades, criterios, creencias, pensamientos, emociones, entre otros.</p>	
Pasos a seguir:	
<ol style="list-style-type: none"> Frente a tu celular o computadora (o cualquier objeto en el que puedas ver tu reflejo), realiza lo siguiente: Describe un libro o película que te guste, utilizando gestos, ademanes y variando el tono de voz. El objetivo es ejercitar estas expresiones mientras describes la obra. En una hoja, escribe qué rasgos de tu gesticulación o ademanes notaste que repites frecuentemente mientras describes el libro o película. Con este ejercicio, podrás analizar las diferentes interpretaciones que se pueden dar a una misma cosa, dependiendo de cómo se observe. Reflexiona sobre cómo el conocimiento o la comunicación parcial puede llevar a ideas equivocadas. Este ejercicio también permite analizar la capacidad de descripción y observación, y cómo estos elementos se manifiestan en la vida cotidiana, como en las noticias, comentarios, chismes, opiniones, etc. 	
Alumno-docente: El docente puede ayudar a desarrollar e incluso controlar las gesticulaciones o ademanes repetitivos, lo cual facilita un mejor control e interpretación de lo que realmente se desea comunicar. Uno de los beneficios para el grupo de clase es la mejora en la interpretación general de lo que se quiere transmitir, ya sea de forma consciente o inconsciente.	Familia: En este ámbito, por lo general, se experimentaría una mejora en la expresión, lo que lleva a una mejor comunicación y relación con la familia. Es importante destacar que, en el entorno familiar, los gestos son muy conocidos, y es común que, con solo una mirada, los miembros de la familia sepan lo que estamos viviendo o sintiendo.



Retroalimentación

Luego de aplicado, reflexiona:

- **¿Cómo se siente al identificar ciertos rasgos repetitivos en sus gestos?**
- **¿En alguna ocasión han confundido la manera de interpretación por su gesticulación, tono de voz, ademanes?**
- **¿Cómo se puede mejorar esta parte en usted, cree que esta es una buena actividad?**



Título: "Escuchando, se aprende" (individual)	
Tema: Comunicación	Ficha: 2
Tiempo estimado: minutos	Recursos: lápiz, hoja blanca
Objetivo: Que los participantes sean capaces de escuchar, analizar y detectar las barreras que impiden una comunicación efectiva.	
Apuntes al docente:	
<p>Saber escuchar es uno de los elementos más importantes para una comunicación efectiva, ya que la falta de comunicación que se observa hoy en día se debe en gran parte a que no se sabe escuchar a los demás.</p> <p>La escucha efectiva implica el arte de escuchar no solo las palabras que la persona está diciendo, sino también los sentimientos, ideas o pensamientos que complementan ese mensaje. Para lograr una verdadera comprensión, es fundamental contar con empatía.</p> <p>Además, es crucial no acumular emociones negativas sin comunicarlas. No se debe hablar del pasado, a menos que sea de manera constructiva. Es recomendable discutir un tema a la vez, ser específico y claro, y evitar las generalizaciones como "siempre" o "nunca"; en su lugar, expresiones como "últimamente" o "en ocasiones" son más efectivas. Es fundamental que la comunicación no verbal sea congruente con la comunicación verbal, así como elegir el momento y el lugar adecuados para asegurar una comunicación efectiva.</p>	
Pasos a seguir:	
<ul style="list-style-type: none"> - A continuación, se presenta un listado de temas para discutir: <ul style="list-style-type: none"> • Uso y abuso de drogas. • Liberación femenina. • Ecología. • Bullying. • Homosexualidad. • Clase abierta o escuela abierta. - Selecciona uno o dos de los temas anteriores. Imagina que en una situación se te pide explicar o dar ejemplos sobre el tema que elegiste a una población adolescente. ¿Qué tipo de ejemplos darías para captar su atención y lograr que participen, expresando sus opiniones? - Escribe tus ideas en una hoja blanca. Siéntete libre de ser creativo y de considerar lo que consideres más adecuado para el grupo. 	
Alumno-docente:	Familia:
Un beneficio claro es fomentar la empatía, lo que reduce la necesidad de aclaraciones y repeticiones. Este enfoque puede aplicarse con los alumnos en el entorno educativo.	Un beneficio primordial es la mejora en las relaciones interpersonales, al evitar malos entendidos y potenciar nuestras habilidades de escucha en situaciones cotidianas



Retroalimentación

Reflexiona de manera interna:

- **¿Cuáles fueron las dificultades que usted experimentó en cada una de las representaciones que realizó**
- **¿Qué barreras cree que surgirían durante el ejercicio de escucha?**
- **¿Qué fue lo que aprendió acerca de la efectividad de su propia expresión?**
- **¿Qué cambios puede hacer en su forma de comunicación después de vivir este ejercicio?**



Título: El tren de la vida (individual)	
Tema: Comunicación	Ficha: 3
Tiempo estimado: 15-20 minutos	Recursos: Hojas de papel bond blanco o de color, bolígrafos o plumones.
Objetivo: Que el docente sea capaz de visualizar los éxitos y obstáculos que ha atravesado durante su vida poniendo en práctica la comunicación intrapersonal.	
Apuntes al docente:	
<p>La comunicación intrapersonal o auto comunicación es aquella que un individuo entabla consigo mismo. Se trata de una forma de comunicación en la que el emisor y el receptor del mensaje son la misma persona.</p> <p>Por lo tanto, no está exenta de dilemas y dificultades. Dado que se trata de una comunicación que no tiene otros interlocutores más que el propio emisor, no permite contrastar sus puntos de vista, obtener información nueva ni incidir en nadie más.</p>	
Pasos a seguir:	
<ol style="list-style-type: none"> 1. Dibuja un tren con 4 cajas. Cada caja representará tanto los éxitos pasados y presentes, como los obstáculos pasados y presentes. 2. En cada una de las cajas, dedica unos minutos para enlistar lo siguiente: <ul style="list-style-type: none"> • En una caja, escribe los éxitos pasados y presentes. • En la siguiente caja, enumera los obstáculos pasados y presentes. 3. Finalmente, dedica unos minutos para que el docente converse con su yo interior y reflexione sobre lo siguiente: <ul style="list-style-type: none"> • ¿Qué hubiera pasado en mi vida si este tren fuera diferente? • ¿Qué puedo rescatar de los obstáculos que se presentaron en mi camino? • ¿Me siento satisfecho con lo que veo en mi tren? 4. ¿Hay algo que me gustaría mejorar? ¿Qué sería y por qué? 	
Alumno-docente:	Familia:
La comunicación intrapersonal favorece el autoconocimiento, pues es esta la puerta para analizarnos y conocernos cada vez más. Este autoconocimiento, a su vez, permite reconocer comportamientos inadecuados en diferentes situaciones personales, sociales o profesionales, generando reflexión sobre ellas para hacernos cargo de lo ocurrido y darnos la oportunidad de generar cambios en lo que no funcionó o estuvo 'mal'.	La comunicación intrapersonal fomenta una mayor comprensión de uno mismo al permitirnos explorar nuestros pensamientos, emociones, valores y creencias. Esta autoconciencia es fundamental para una adecuada convivencia familiar, ya que regula nuestras conductas y nos hace actuar de manera correcta ante situaciones que podrían llevarnos a un comportamiento impulsivo. Asimismo, nos permite tener una mejor capacidad para comunicar nuestras emociones y sensaciones



Retroalimentación

Ahora bien, después de realizar esta actividad, reflexiona:

- **¿Cómo te sentiste al poder tener una conversación contigo mismo?**
- **¿Cuál es el beneficio de esta actividad desde lo profesional?**
- **Para ti, ¿Qué es más fácil? ¿Comunicarte con los demás o contigo mismo?
¿Por qué?**



Título: Jugando con las expresiones (grupal)	
Tema: Comunicación	Ficha: 4
Tiempo estimado: 15-20 minutos	Recursos: Ninguno
Objetivo: Que los docentes identifiquen y reflexionen sobre la importancia de tener una actitud positiva y una expresión facial adecuada en el aula.	
Apuntes al docente:	
<p>Al hablar de comunicación, nos referimos al intercambio entre dos o más personas que buscan compartir o poner en común algo con otros. Dicho intercambio se da por medio del lenguaje, que, como mencionamos anteriormente, es puramente público y exclusivo del ser humano, ya que éste es el único ser capaz de transmitir emociones, representar ideas y significados compartidos por la sociedad. La comunicación es un proceso abierto, nunca cerrado; por lo tanto, es continua e inevitable. Este proceso implica la generación de mensajes dirigidos hacia otros o hacia uno mismo.</p> <p>Gracias a la comunicación, podemos crecer como personas y transmitir ideas, emociones, sensaciones y acciones entre individuos. Asimismo, puede ser verbal, no verbal, interpersonal e intrapersonal.</p>	
Pasos a seguir:	
<ol style="list-style-type: none"> 1. Formen un círculo con todos los participantes. 2. Cada participante deberá girar hacia su compañero de la derecha y decirle un elogio o una cualidad positiva de esa persona, pero utilizando una expresión negativa (como si estuviera enojado). 3. Repitan este paso con cada uno de los participantes. 4. Una vez que todos hayan participado, repitan el ejercicio de forma inversa: Esta vez, deberán decir un aspecto a mejorar de la otra persona, pero con una expresión positiva (sonriendo). 5. Finalmente, entre todos compartirán sus sentimientos y vivencias sobre la actividad. 	
Alumno-docente:	Familia:
La comunicación es un proceso importante para entendernos unos a otros, ya sea por medio de palabras o expresiones. Cuando una persona no logra comunicar lo que siente, muchas veces sus sentimientos y emociones son malinterpretados. En el caso del docente, cuando él demuestra una actitud negativa y agresiva frente a sus alumnos, pero en realidad no está disgustado, el alumno puede interpretar esta expresión como 'le caigo mal al maestro'. Es aquí donde radica la importancia de controlar mejor las expresiones de uno mismo	Cuando una persona es capaz de comunicar lo que siente, se considera más sincera. Por tal motivo, sus lazos interpersonales suelen tener mayor unión, confianza y credibilidad. En el caso de la familia, cuando un miembro, o bien, todos, logran reconocer y comunicar sus pensamientos, se generan beneficios como evitar malentendidos, mayor paz mental, disminución de conflictos y estrés, y mejor convivencia familiar.



Retroalimentación

Reflexiona de manera personal y grupal:

- **¿Cuál fue la percepción que tuvo cuando le dijeron un elogio con tono negativo? ¿Cuál fue la percepción que tuvo cuando le dijeron un defecto, pero con tono alegre?**

Finalmente, debatan:

- **¿Por qué es importante tener una actitud positiva ante los alumnos?**



Título: Buscando a mi pareja (grupal)	
Tema: Comunicación	Ficha: 5
Tiempo estimado: 15-20 minutos	Recursos: Tarjetas de cartulina con nombres de animales (hembra y macho), ejemplo: león en una y leona en otra.
Objetivo: Que los docentes analicen la importancia de la comunicación no verbal y su importancia en el proceso de comunicación humana.	
Apuntes al docente:	
<p>El ser humano, como ser social, transmite por medio del lenguaje (corporal, verbal, escrito, cultural, etc.) todo aquello que quiere comunicar. Es por ello que la comunicación humana es algo inherente a nuestra naturaleza.</p> <p>La comunicación no verbal es la que se realiza por medios distintos a la comunicación oral y escrita; por lo tanto, se puede definir como aquella que abarca señales distintas de las palabras.</p> <p>Asimismo, proporciona indicadores sobre el carácter, las emociones y las reacciones de las personas. Por tal motivo, este tipo de comunicación puede englobarse en tres aspectos:</p> <ul style="list-style-type: none"> ● Kinesia: abarca la postura corporal, los gestos, la expresión facial, la sonrisa y la mirada. ● Paralingüística: está determinada por el código y el contenido que se pretende comunicar. ● Proxémica: es el conjunto de comportamientos no verbales relacionados con la estructura del espacio personal y la conducta humana. 	
Pasos a seguir:	
<ol style="list-style-type: none"> 1. El facilitador deberá preparar las tarjetas, de acuerdo con el número de participantes. 2. A cada participante se le proporcionará una tarjeta con el nombre de un animal. La indicación será que deben actuar, sin emitir sonidos, como el animal que les corresponde en la tarjeta. 3. Cada participante deberá intentar encontrar a su pareja del sexo contrario, basándose solo en las acciones que realizan. 4. Las parejas no revelarán de qué animal se trata hasta que todos hayan encontrado a su compañero. 	
Alumno-docente:	Familia:
La comunicación óptima en el aula puede mejorar el comportamiento y la actitud general de los alumnos, así como ayudar a detectar problemas sociales antes de que se manifiesten explícitamente y servir de base para un aprendizaje socioemocional de calidad.	La comunicación humana es clave para resolver conflictos. Si los padres y los hijos pueden hablar abiertamente sobre sus preocupaciones y sentimientos, podrán encontrar soluciones a los problemas de manera más efectiva.



Retroalimentación

Reflexiona de manera interna y grupal acerca de:

- **¿Cómo te sentiste al no poder hablar?**
- **¿Qué fue lo más complicado?**
- **¿Lograste concluir la actividad?**
- **¿Cuál crees que es la importancia de la comunicación no verbal?**



Título: Adivinando la película (grupal)	
Tema: Comunicación	Ficha: 6
Tiempo estimado: 15-20 minutos	Recursos: Hojas de papel bond y bolígrafo
Objetivo: Que el docente identifique la importancia de la comunicación efectiva mediante adivinanzas.	
Apuntes al docente:	
<p>La comunicación efectiva es la capacidad de transmitir y recibir mensajes de manera clara, precisa y concisa, logrando así el entendimiento mutuo y el cumplimiento de los objetivos deseados. Además, el saber escuchar es uno de los elementos más importantes para una comunicación efectiva.</p> <p>La escucha efectiva se refiere al arte de escuchar lo que la persona está expresando, así como los sentimientos, ideas o pensamientos que complementan lo que se está diciendo. Para llegar a comprender a la persona, se necesita empatía.</p> <p>Por lo tanto, podemos concluir que la importancia de la comunicación efectiva y la incomunicación radica en que determinan nuestras relaciones. Puesto que, según sea la calidad de la comunicación que mantengamos con una persona o dentro de un grupo, será la calidad de la relación que obtendremos.</p>	
Pasos a seguir:	
<ol style="list-style-type: none"> 1. Se formarán 2 o 3 equipos, dependiendo del número de participantes. 2. Un integrante de cada equipo se acercará al moderador. A cada uno se le entregará una hoja con el nombre de una película, la cual deberán representar sin usar palabras. Solo podrán señalar objetos, hacer mímicas o usar expresiones. 3. Los demás miembros de su equipo deberán adivinar la película representada. 4. El equipo ganador será el que complete la actividad en el menor tiempo. 	
Alumno-docente:	Familia:
<p>La comunicación en el aula es esencial dentro del proceso de enseñanza. Sin embargo, es más enriquecedora cuando se da entre las dos partes: docentes y alumnos, y está informada por el respeto mutuo, guiada por el docente y centrada en la comprensión.</p> <p>A su vez, una relación positiva entre profesores y estudiantes es el resultado de una mejor comunicación y contribuye a propiciar un entorno que la sustenta en un circuito de retroalimentación satisfactoria, un entorno que fomenta la búsqueda de la comprensión en lugar de la expresión del conflicto.</p>	<p>La comunicación es un aspecto clave en cualquier relación humana, y esto es especialmente importante en la relación entre padres e hijos. Aunque puede ser un desafío, especialmente cuando hay diferencias generacionales, es crucial para una familia saludable. Cuando se logra una buena comunicación, los niños que se sienten escuchados y comprendidos tienen una mayor autoestima y confianza en sí mismos. Si los padres escuchan atentamente a sus hijos, los niños se sienten valorados y respetados.</p>



Retroalimentación

Reflexiona con todos los presentes lo siguiente:

- **Para ti, ¿Qué fue lo más complicado?**
- **¿Cuál es la importancia de una comunicación efectiva en el aula?**
- **¿Cómo se puede lograr?**
- **¿Qué aprendiste de esta actividad?**



GLOSARIO

Autocomprensión: se trata de una expresión “disposicional, que designa lo que podría llamarse “subjetividad situada”: el propio sentido de quién es uno, de la propia locación social, y de cómo uno está preparado para actuar”.

Autoconcepto: es la suma de creencias el individuo sobre sus cualidades personales, es decir, lo que sabe de sí mismo al igual que lo que cree que sabe, como consecuencia, este concepto se configura, modifica y resignifica a lo largo de la vida (López, 2017).

Autocuidado: capacidad de un individuo para realizar las actividades necesarias para vivir y sobrevivir; es una conducta humana que se aprende a medida que los individuos se ocupan de cuidar el funcionamiento y desarrollo de sí mismos en los aspectos físico, psíquico y social.

Autoestima: está asociada al gusto, valoración y aceptación de sí mismo, es decir, se orienta a tener una imagen positiva de sí y a estar satisfecho, además de mantener buenas relaciones consigo mismo. Por esta razón, la autoestima puede llegar a ser positiva y propiciar confianza, autoaceptación, optimismo y la no preocupación excesiva frente a lo que piensan otros. (López 2017)

Autoimagen: Bueno y Castanedo (2001), definen que es una idea de sí mismo, que lleva a realizar unos actos, comportamientos, coherentes a ello, y a justificar o minimizar los que no lo son.

Baja autoestima: actitud y comportamientos de forma contraria al propio bienestar, que sabotea los momentos de felicidad y los logros que se pueden obtener en la vida. Es causa generadora de disfuncionalidades, de la toma de decisiones o de realizar elecciones perjudiciales.

Bienestar emocional: Según la OMS, es un “estado de ánimo en el cual la persona se da cuenta de sus propias aptitudes, puede afrontar las presiones normales de la vida, trabajar productivamente y contribuir a la comunidad”.

Bienestar físico:

Bienestar mental: estado en el cual el individuo es consciente de sus propias capacidades, puede afrontar las tensiones normales de la vida, puede trabajar de forma productiva y fructífera, y es capaz de hacer una contribución a su comunidad.

Comunicación efectiva: es aquella en la que el emisor y el receptor codifican un mensaje en forma equivalente. Así, el mensaje es transmitido de forma exitosa: el receptor comprende el significado y la intención del mensaje emitido.

Comunicación intrapersonal: se considera el acto más elemental de la comunicación, y contempla el habla introyectada que tiene una persona consigo misma, así como también, lo que sucede entre las estructuras neurales de los sistemas sensoriales y efectores.

Comunicación no verbal: es un sistema complejo que incluye una gran variedad de conductas que funcionan al servicio de los objetivos interpersonales.

Comunicación: es un proceso inherente a la relación humana. No se trata solamente de transmitir información, sino de expresar ideas, opiniones, sentimientos, emociones, tanto de un lado (emisor), como del otro (receptor). Para que se logre la comunicación entre dos personas, se tiene que dar un intercambio mutuo.

Creatividad: para Reber (citado en Bueno y Castanedo 2001), es un término que se refiere a procesos mentales que conducen a soluciones, ideas, conceptualizaciones, formas artísticas teorías o productos que son únicos y novedosos.

Desequilibrio emocional: alteraciones que impiden llevar un ritmo de vida normal. Afecta la autoestima, las habilidades sociales y el rendimiento académico de los menores, aumentando el riesgo de conductas perjudiciales, como el consumo de sustancias, la delincuencia o incluido



el suicidio. Además, puede tener un impacto negativo en la dinámica familiar y en la comunidad en general.

Emoción: para William James (citado en Muñoz 2019) la emoción es una reacción fisiológica y en su acompañamiento sensorial un “sentimiento”. Parece que hay en la emoción una participación de las reacciones y sensaciones fisiológicas y que hay una implicación cognitiva en ellas, o sea que abarcan conceptos y creencias.

Empatía: es la capacidad de comprender los sentimientos y emociones de los demás, basada en el reconocimiento del otro como similar. Es una habilidad indispensable para los seres humanos, teniendo en cuenta que toda nuestra vida transcurre en contextos sociales complejos. Esta naturaleza social hace que el reconocimiento y la comprensión de los estados mentales de los demás, así como la capacidad de compartir esos estados mentales y responder a ellos de modo adecuado, sean tanto o más importantes que la capacidad de comprender y responder adecuadamente a los contextos naturales no sociales.

Estado anímico: para Myriam Muñoz (2019), es un conjunto de sentimientos que están dándose respecto a una situación, conforman un estado de ánimo, tiene un periodo de duración mayor a un sentimiento aislado porque esa vivenciación globalizada implica una menor focalización en un sentimiento específico. Puede contener sentimientos encontrados, opuestos.

Estrés: alude a una reacción del ser humano ante situaciones amenazantes o de excesiva demanda, y pueden estar al servicio de la supervivencia del sujeto y de la especie.

Fortaleza: firmeza de ánimo, energía, voluntad y carácter para hacer las cosas. También puede ser entendida como la capacidad humana para afrontar los problemas, las dificultades y superarlas, sin desistir en el esfuerzo por mantener los objetivos logrados.

Gestión de estrés: es el conjunto de herramientas, estrategias, recursos, habilidades y capacidades que aplicamos para el afrontamiento, equilibrio, adaptación y canalización ante una situación o agentes que causan estrés.

Habilidad: modos de acción y técnicas generalizadas para tratar con situaciones y problemas. Estas pueden ser de naturaleza diferente, y el espacio o campo conceptual.

Inteligencia emocional: modos de acción y técnicas generalizadas para tratar con situaciones y problemas. Estas pueden ser de naturaleza diferente, y el espacio o campo conceptual.

Lenguaje: código o combinación de códigos compartidos por una serie de personas, que es arbitrario y que utilizamos para representar conocimientos, ideas y pensamientos, y que se vale de símbolos gobernados por reglas.

Proceso: conjunto ordenado de actividades; una serie de pasos que involucran tareas, restricciones y recursos que producen una determinada salida esperada.

Regulación emocional: procesos externos e internos responsables de monitorizar, evaluar y modificar nuestras reacciones emocionales para cumplir nuestras metas.

Resiliencia: adaptabilidad de los individuos o los grupos frente a los retos o amenazas y se ha definido como la capacidad para vivir, desarrollarse positivamente o superarse frente al estrés o las adversidades que pueden normalmente ser causa de consecuencias negativas. Es un concepto positivo que reconoce los mecanismos para hacer frente exitosamente a los contratiempos y a las adversidades y que refuerza a los individuos.

Sentimiento: menciona Myriam Muñoz (2019), son un balance de la interacción entre nuestras carencias y la realidad. Nos sirven para rastrear nuestras necesidades. Todo acontecimiento que produzca en nosotros una resonancia afectiva es importante por alguna razón.

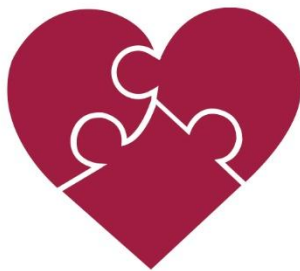


BIBLIOGRAFÍA

- (S/f). Gob.mx. Recuperado el 20 de junio de 2025, de https://www.gob.mx/cms/uploads/attachment/file/816626/Guia_Gestion_Estres.pdf
- Álvarez, L. N. R. (2006). Autocuidado y capacidad de agencia de autocuidado. *Avances en enfermería*, 24(2), 91-98.
- Branden, N. (1995). Desarrollo de la autoestima. *Los seis pilares de la autoestima. guía promoción mujeres*, 1-27.
- Brubaker y Cooper, "Más allá de identidad", en *Apuntes de investigación n° 7*, Buenos Aires. 2002, p.47.
- Carvajal, D., Aboaja, A., & Alvarado, R. (2015). Validación de la escala de bienestar mental de Warwick-Edingurgo, en Chile. *Rev. salud pública (Córdoba)*, 13-21.
- Castanedo Secadas, C., & Bueno Álvarez, J. A. (1998). *Psicología de la Educación Aplicada*. CCS.
- Contreras Oviedo, N. E., Acosta Rojas, L. C., Pérez Cuello, J. A., Alvarado Padilla, E. M., & Mejía Romero, E. L. Propuesta de Estrategia de Comunicación en Salud para Mitigar el Desequilibrio Emocional en Niños y Jóvenes entre 6 y 17 Años del Municipio de Agustín Codazzi Cesar.
- Fernández-Berrocal, P., & Pacheco, N. E. (2002). La inteligencia emocional como una habilidad esencial en la escuela. *Revista Iberoamericana de educación*, 29(1), 1-6.
- García-Peñalvo, F. J., García-Holgado, A., & Vázquez-Ingelmo, A. (2017). Proceso. *Recursos docentes de la asignatura Ingeniería de Software I. Grado en Ingeniería Informática. Curso, 2018*, 5.
- Gatti, B. A. (2005). Habilidades cognitivas y competencias sociales. *Enunciación*, 10(1), 123-132.
- Gómez, F. S. J. (2016). La comunicación. *Salus*, 20(3), 5-6.
- González, C. (1997). La comunicación efectiva. *Recuperado el*, 1(05), 2019.
- Hernández Vergel, V. K., Solano Pinto, N., & Ramírez Leal, P. (2021). Entorno social y bienestar emocional en el adulto mayor. *Revista venezolana de gerencia*, 26(95), 530-543.
- Linares, I. J. F. (2011). La fortaleza como valor en una persona con discapacidad. *Revista educación en valores*, (15), 68-78.
- López, M. (2017). Análisis del orden en el que el autoconcepto, la autoestima y la autoimagen deberían aparecer en el proceso de maduración personal para alcanzar el bienestar emocional. *Revista INFAD de Psicología*, 1(2), 257-264.
- López, M. B., Arán Filippetti, V., & Richaud, M. C. (2014). Empatía: desde la percepción automática hasta los procesos controlados. *Avances en psicología latinoamericana*, 32(1), 37-51.
- Macías, M. R. A., & Torres, E. O. (2016). Desarrollo de habilidades para la comunicación no verbal en la formación inicial del comunicador social. *REFCaIE: Revista Electrónica Formación y Calidad Educativa*. ISSN 1390-9010, 4(2), 137-146.
- Monje-Reyna, D., & Flores-Gutiérrez, E. (2012). Diferencias entre la comunicación intrapersonal e interpersonal, entre estudiantes de música y otras carreras. *Revista Electrónica Medicina, Salud y Sociedad*, 3(1), 1-24.
- Moral, G., & Hervás, G. (2017). Regulación emocional aplicada al campo clínico. *Formación continuada a distancia*, 30.
- Muñoz, P. M. (2009). *Emociones, sentimientos y necesidades. Una aproximación humanista*, México, IHPG.
- Oriol-Bosch, A. (2012). Resiliencia. *Educación médica*, 15(2), 77-78.



- Rodríguez, J. J., & Santana, A. M. M. (2010). Adquisición y desarrollo del lenguaje. *Psicología del desarrollo en la etapa de educación infantil*, 2(5), 105-106.
- Valdés, M., & De Flores, T. (1985). *Psicobiología del estrés*. Barcelona: Martínez Roca, 2.



CONVIVE

Humana + Emocional