

RUTA-ESCUELA

PARA LA EDUCACIÓN SOCIOEMOCIONAL





MAPA DE LA RUTA



La RUTA-ESCUELA PARA LA EDUCACIÓN SOCIOEMOCIONAL ofrece siete paradas para que cada comunidad escolar, liderada por el colectivo de maestras y maestros, cree una cultura con una visión coherente, compartida y sistémica que favorezca el bienestar y la educación socioemocional de sus estudiantes, precisando y sosteniendo la estrategia que emprenderán cada ciclo escolar. Contiene actividades sugeridas para consolidar las acciones colectivas y las de cada maestra y maestro.

Esta RUTA-ESCUELA PARA LA EDUCACIÓN SOCIOEMOCIONAL cobra mayor relevancia tras haber experimentado, como sociedad y escuela, eventos difíciles o crisis, como las catástrofes naturales (terremotos, inundaciones y huracanes), o una pandemia, así como ante la persistencia de situaciones sociales aflitivas, como la violencia o el racismo y la discriminación.



ENERO, 2021

Coordinación general:
Marlene Gras Marín

Autoría:
Cimenna Chao Rebolledo
Marlene Gras Marín
Gabriela Itzchel Salgado Jaramillo

Apoyo técnico-pedagógico:
Jessica Jazmín Archundia González

Edición de estilo:
Lucila Mondragón Padilla

Diseño:
Denise Zamorano
Andrea García

D.R. ©Talento Aplicado, Ciudad de México, México, Primera edición Enero 2021.

ISBN pendiente

Debido a la naturaleza dinámica de internet, Talento Aplicado no se responsabiliza por los cambios o las modificaciones en las direcciones y contenidos de los sitios web a los que se remite o menciona esta publicación.

Se autoriza la reproducción total o parcial de esta obra con fines pedagógicos o de investigación, más no con fines comerciales. En cada caso será necesario citar la fuente y no alterar en ninguna forma la obra.

Citar: Gras, M. (coord.), Chao Rebolledo, C., y Salgado, G. (2021). Ruta-Escuela para la Educación Socioemocional. Ciudad de México: CCE-Talento Aplicado.

Material sin fines de lucro. Algunas ilustraciones fueron recabadas de freepik.com, storyset.com, flaticon.com y shutterstock.com otras son de elaboración propia.

Estimadas directoras y directores, maestras y maestros y comunidad escolar

Les damos la bienvenida a la “RUTA-ESCUELA PARA LA EDUCACIÓN SOCIOEMOCIONAL”, una propuesta para integrar, de forma sistémica, una cultura que favorezca la educación socioemocional en cada escuela.

¿QUÉ ES?

Es un documento guía en el que encontrarán una ruta con siete paradas que, en su totalidad, favorecen la creación de una visión conjunta, una cultura y una estrategia coordinada y sistémica de educación y acompañamiento socioemocional en la escuela. También es un apoyo en la generación de las condiciones necesarias para promover el bienestar y la educación socioemocional en la comunidad escolar durante el regreso a clases, y a lo largo de todo el ciclo escolar, a partir de cada contexto escolar, desde los desafíos y las fortalezas particulares de cada comunidad a través de una reflexión colectiva.

Imaginen esta RUTA-ESCUELA como una columna vertebral o un eje básico y dinámico que podrán enriquecer con las diversas herramientas, recursos y estrategias didácticas que ya conocen, o a partir de los recursos que se presentan más adelante, en este documento, y que les parezcan pertinentes. El objetivo de esta RUTA, al sostenerla en el mediano plazo, es generar bienestar y resiliencia para todas y todos quienes constituyen la comunidad escolar.

¿PARA QUÉ SIRVE?

Para acompañar a las niñas, niños y adolescentes (NNA) en su educación socioemocional, crear ambientes más inclusivos, incrementar el rendimiento académico, así como reducir fenómenos de violencia dentro y fuera de la escuela. En concreto, sirve para preparar un ambiente adecuado para el regreso a clases, que se centre en el bienestar socioemocional de las niñas, niños y adolescentes y la comunidad escolar, y para sostenerlo y mejorarlo durante el ciclo escolar en un esquema de siete paradas, que conducen a:

- Identificar el propio estado de bienestar socioemocional y generar un Plan de autocuidado socioemocional.
- Recuperar un marco teórico y normativo de referencia, que oriente mi actuar educativo en el ámbito de la educación y cuidado socioemocional.
- Crear espacios que propicien la educación socioemocional y el autocuidado
- Plantear mecanismos para organizar coherentemente y priorizar nuestras acciones hacia la educación socioemocional y su mejora continua desde lo individual y como escuela.

La situación de emergencia que vivimos hoy en día hace aún más relevante poner en marcha esta RUTA-ESCUELA de acciones concretas en cada centro educativo de forma inmediata.

¿CUÁNDO UTILIZARLA?

Se sugiere utilizar esta RUTA-ESCUELA para la implementación de una educación socioemocional como apoyo a la planeación previa al inicio del ciclo escolar, y como guía para dar seguimiento a las acciones educativas a lo largo de cada periodo. Idealmente, deberá ajustarse cada año o cada vez que surja alguna situación inesperada que pudiera impactar el ámbito socioemocional de la comunidad escolar. Una ejecución continua permitirá consolidar y mejorar las estrategias educativas en educación socioemocional. Lo anterior implica que esta ruta es sólo el principio de un trabajo continuo que lleve a la creación de una cultura de la educación socioemocional en cada escuela.

¿CÓMO UTILIZARLA?

“LA RUTA-ESCUELA PARA LA EDUCACIÓN SOCIOEMOCIONAL” tiene siete **PARADAS**. Cada una de ellas incluye las secciones: **IDEAS CLAVE, PREGUNTAS, MANOS A LA OBRA, ACTIVIDADES Y RECURSOS**.

Algunas de las paradas implican intercambios grupales, por lo que se realizan en equipo como comunidad educativa, dentro de los tiempos y espacios organizacionales que se consideren propicios para ello. En otras se invita al trabajo individual desde un enfoque autorreflexivo, a través de actividades que deberá realizar cada docente.

En conjunto, estas dinámicas de trabajo y reflexión constituyen una RUTA para mejorar las condiciones de interacción y convivencia entre niñas, niños o adolescentes, y entre docentes, al interior de cada centro educativo.

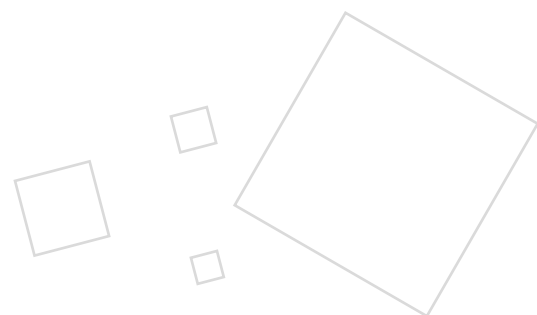
Las estrategias se han pensado reconociendo que los adultos fungen como antenas y espejos que irradian y modelan conductas prosociales, formas constructivas de relacionarse consigo mismos y con los demás y de manejar las propias emociones. Por ello, la mayoría ofrece un cómo para los adultos y un cómo se traduce al trabajo con las niñas, niños y adolescentes. Además, las estrategias que se presentan en cada parada pueden ser utilizadas por separado y en cualquier momento del año escolar, cuando se desee reforzar algún aspecto de la RUTA.

Las ACTIVIDADES son sugeridas para que, entre todos los actores educativos, liderados por los docentes, concreten su propia RUTA como colectivo y de manera individual, y en la cual cada maestra y maestro enriquezca su labor docente desde una visión sistémica.

¿QUIÉNES DEBEN USARLA?

Esta **RUTA** es **PARA CADA ESCUELA Y PARA CADA MAESTRA Y MAESTRO DE CADA COMUNIDAD ESCOLAR**. Juntos la enriquecen, deciden qué estrategias integrar, así como el orden y prioridad de mejora.

¡Juntos crearán
su propia
RUTA-ESCUELA!
¿Están listos?
¡Comencemos!





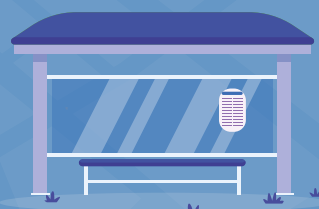
ÍNDICE

RUTA-ESCUELA

Página
26
Actividades
31



PRIMERA PARADA:
AUTOCUIDADO
DOCENTE Y
RELACIONES DENTRO
DE LA COMUNIDAD
EDUCATIVA



Página
70
Actividades
74



TERCERA PARADA:
NORMATIVIDAD



Página
92
Actividades
97



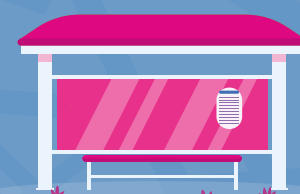
QUINTA PARADA:
EXPERIENCIAS
EDUCATIVAS
SIGNIFICATIVAS



Página
132
Actividades
136



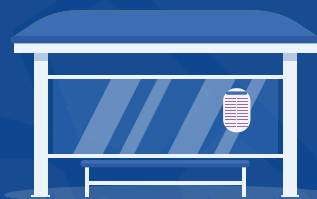
SÉPTIMA PARADA:
SOSTENIBILIDAD
Y MEJORA



Página
58
Actividades
62



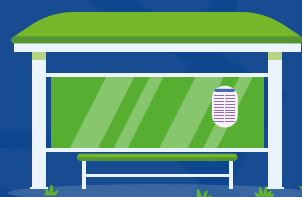
SEGUNDA PARADA:
VISIÓN COLECTIVA



Página
78
Actividades
82



CUARTA PARADA:
ESPACIOS FÍSICOS
Y DE INTERACCIÓN



Página
119
Actividades
123



SEXTA PARADA:
ESTABLECEMOS PRIORIDADES
Y PLANEAMOS JUNTOS





Lista de Figuras, Tablas y Cajas

Figura 1. Implementación sistémica de la educación socioemocional

Figura 2. Niveles de actuación en el desarrollo y acompañamiento socioemocional

Figura 3. RUTA-ESCUELA para la educación socioemocional

Figura 4. Estrategia para explorar el autocuidado docente

Figura 5. Autoevaluación Individual: Escala “Mi estrés durante la emergencia sanitaria”

Figura 6. Organizador gráfico sobre autocuidado docente, ejemplo

Figura 7. Columnas proyectivas

Figura 8. Seleccionando estrategias para la creación de una cultura de aula con un clima propicio para el aprendizaje socioemocional con mi grupo

Figura 9. RUTA-ESCUELA para la educación socioemocional. Ejemplo

Figura 10. RUTA-ESCUELA para la educación socioemocional. Formato para elaboración propia

Tabla 1. Síntesis de las paradas de la RUTA-ESCUELA, sus estrategias principales, ejemplos y espacio para que anoten algunas ideas

Tabla 2. Crea tus propósitos de la RUTA-ESCUELA PARA LA EDUCACIÓN SOCIOEMOCIONAL (ejemplo)

Tabla 3. Crea tus propósitos de la RUTA-ESCUELA PARA LA EDUCACIÓN SOCIOEMOCIONAL

Tabla 4. Argumento mi visión en común de la educación socioemocional

Tabla 5. Autoevaluación docente: educación socioemocional en mi aula

Tabla 6. Autoevaluación en colectivo: educación socioemocional en mi escuela

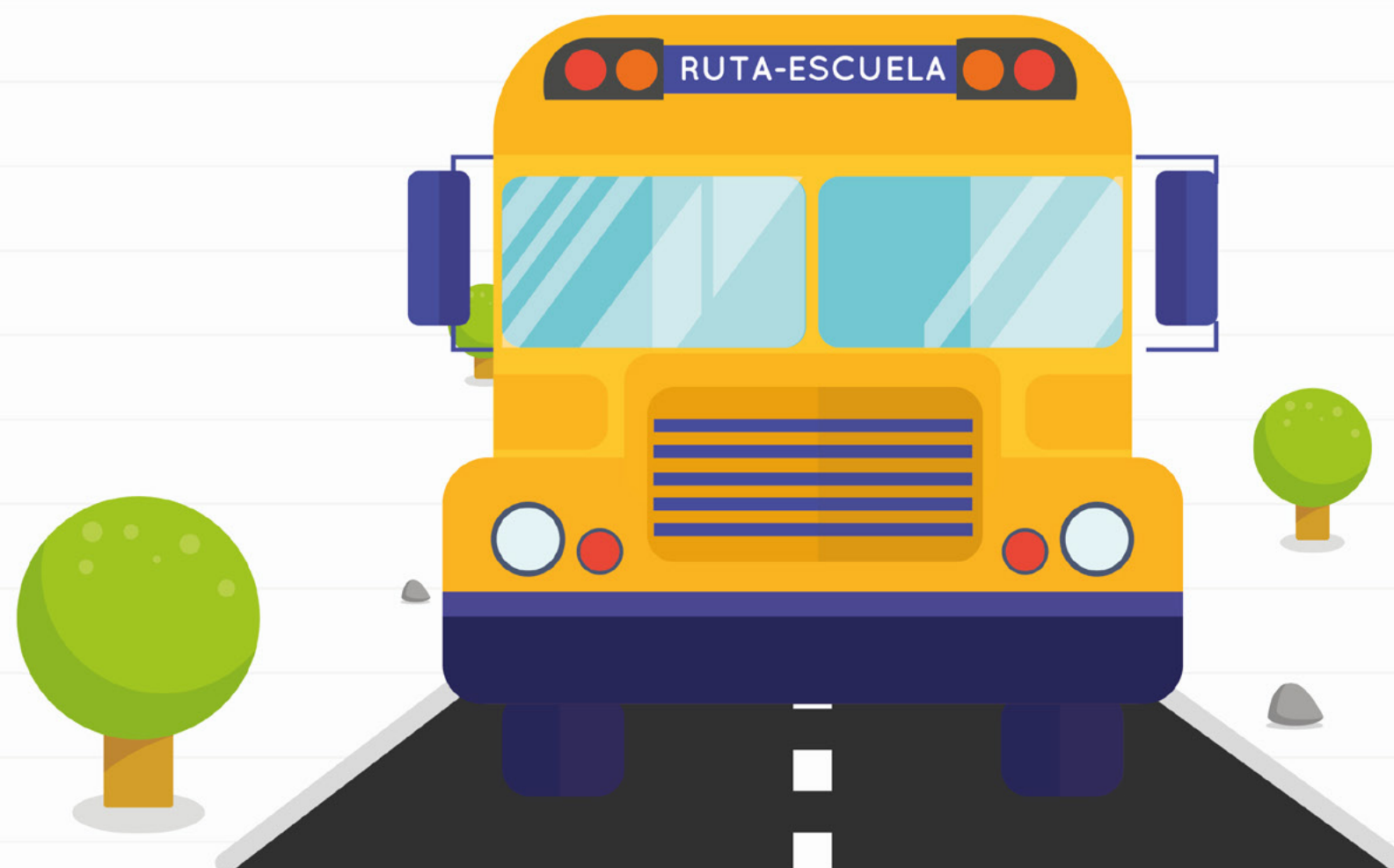
Tabla 7. Crea tus indicadores de educación socioemocional

Caja 1. Principales beneficios del aprendizaje socioemocional

Caja 2. Situación actual y la necesidad de enfatizar el trabajo socioemocional

Caja 3. Elementos para crear un clima propio para el acompañamiento de los estudiantes

Caja 4. Diez elementos para crear un clima de aula positivo



BIENVENIDOS

RUTA-ESCUELA

PARA LA EDUCACIÓN SOCIOEMOCIONAL

Introducción

Como colectivo docente, **cada inicio de ciclo escolar representa una oportunidad para refrendar nuestro compromiso con los estudiantes y con el propio camino que elegimos para acompañar, guiar y cuidar del desarrollo de otros seres humanos.** Es también una ocasión para probar cosas nuevas, para innovar y desechar aquellas estrategias educativas que no están funcionando.

Actualmente, maestras y maestros cuentan con múltiples herramientas y materiales para promover el desarrollo socioemocional de sus estudiantes, desde la propuesta que se encuentra en los planes y programas de estudio vigentes, hasta otros programas independientes. Las herramientas, por definición, son útiles mientras las ocupamos para reparar o construir algo, y luego las devolvemos a sus cajas. Sin embargo, las habilidades socioemocionales son necesarias para la vida y para prácticamente todas las actividades que emprendemos; por ello es preciso considerar la incorporación de estas herramientas en las acciones cotidianas en el aula y desarrollarlas de manera específica, transversal y continua. De esta forma, resultaría aún más efectivo generar un ecosistema de trabajo socioemocional que nos permita abordarlo de forma sistémica en nuestra comunidad escolar; es decir, de forma dinámica, participativa, colaborativa y fundamentada en prácticas basadas en evidencia.

Las niñas, niños y adolescentes, así como las maestras y los maestros de México han sido los grandes inspiradores de esta RUTA-ESCUELA PARA LA EDUCACIÓN SOCIOEMOCIONAL, que fue elaborada considerando investigaciones recientes de diversos exponentes, como CASEL¹, quien subraya la importancia de abordar el aprendizaje socioemocional desde un enfoque sistémico; AIR², con una herramienta visual y concisa sobre el estrés de maestras y maestros durante el Covid-19; Brackett (2011, 2020), con investigaciones asociadas al programa RULER; Duckworth (2018), quien ha profundizado en el campo de la perseverancia y el desarrollo del carácter; Noam y Triggs (2016), que proponen elementos necesarios para un sano desarrollo; Darling-Hammond y Cookey-Harvey (2018),³ quienes indican que la educación socioemocional es una parte fundamental del planteamiento del desarrollo integral de las y los estudiantes, Bisquerra (2013a), quien precisa la importancia de la educación socioemocional para el desarrollo y la procuración de bienestar, y Davidson (2018), quien aboga desde la neurociencia por la incorporación de la educación socioemocional en los sistemas educativos en todos sus niveles.

Por ello y pese a que esta propuesta educativa se impulsa desde hace ya varios años, la contingencia sanitaria actual pone de manifiesto la urgencia de ofrecer a las escuelas, a las y los docentes un instrumento que les ayude a articular herramientas para trabajar la educación socioemocional, y que les permita generar respuestas adaptativas eficaces para enfrentar las situaciones de estrés, ansiedad, angustia y duelo que genera la actual pandemia por la Covid-19. Avancemos, pues, en el conocimiento y desarrollo de la misma. ¡Buen trabajo!

Crece, pero en plena forma

Para que una persona pueda desarrollarse sanamente a lo largo de su vida, necesita cubrir ciertas necesidades básicas. Para representar lo anterior suele utilizarse dos esquemas: la pirámide de Maslow⁴ y el modelo CLOVER del programa PEAR. La primera plantea de forma jerárquica las necesidades primordiales de un individuo para alcanzar su pleno desarrollo, desde las necesidades fisiológicas básicas, hasta las psicológicas de seguridad, pertenencia y autoestima, las cuales, una vez cubiertas, ayudan a que una persona pueda alcanzar la autorrealización. El segundo es el modelo CLOVER del programa PEAR,⁵ propuesto por Noam y Triggs (2018), que conecta los modelos de desarrollo psicológico con la práctica educativa y, en especial, con la educación socioemocional en la escuela. Este modelo plantea que una persona requiere **involucramiento activo, asertividad, pertenencia y reflexión** para lograr desarrollarse plenamente. Generar un ambiente que cultive estos cuatro aspectos implica intencionalidad y constancia. Además, subraya que las habilidades socioemocionales son de mayor complejidad que muchos saberes o destrezas académicas, y hace un llamado a regresar

a un abordaje desde las teorías de desarrollo que consideran la complejidad del crecimiento humano. Todos los aspectos deben estar presentes en la experiencia educativa, pero se requiere focalizar cada uno de ellos durante las diversas etapas del desarrollo (Noam y Triggs, 2018). Trabajarlas a través de actividades y programas puntuales en materias aisladas es un comienzo, pero no es suficiente; hace falta integrar la educación socioemocional de forma sistémica a lo largo de la trayectoria escolar y en toda la experiencia educativa.

La educación socioemocional encuentra un terreno fértil cuando se trabaja de forma sistémica, pues de esta forma impacta positivamente en el desempeño académico, genera mejores actitudes y comportamientos, disminuye los comportamientos de riesgo y la violencia, reduce el estrés emocional (CASEL, 2017), y aminora o alivia el desgaste emocional de las maestras y maestros.



¹Por sus siglas en inglés, Collaborative for Academic, Social, and Emotional Learning. Un colectivo estadounidense Unidos de investigadores, académicos, implementadores, supervisores, maestras y maestros expertos en educación socioemocional, que han trabajado desde hace más de dos décadas, impulsando un desarrollo mucho más sistémico de los estudiantes en las escuelas y aulas. Para saber más, y encontrar recursos sobre el tema ver: <https://casel.org/>

²Por sus siglas en inglés, American Institutes for Research, en específico de The Center for Great Teachers and Leaders.

³Darling-Hammond, L., y Cook-Harvey, C. M. (2018). *Educating the whole child: Improving school climate to support student success*. Palo Alto, CA: Learning Policy Institute.

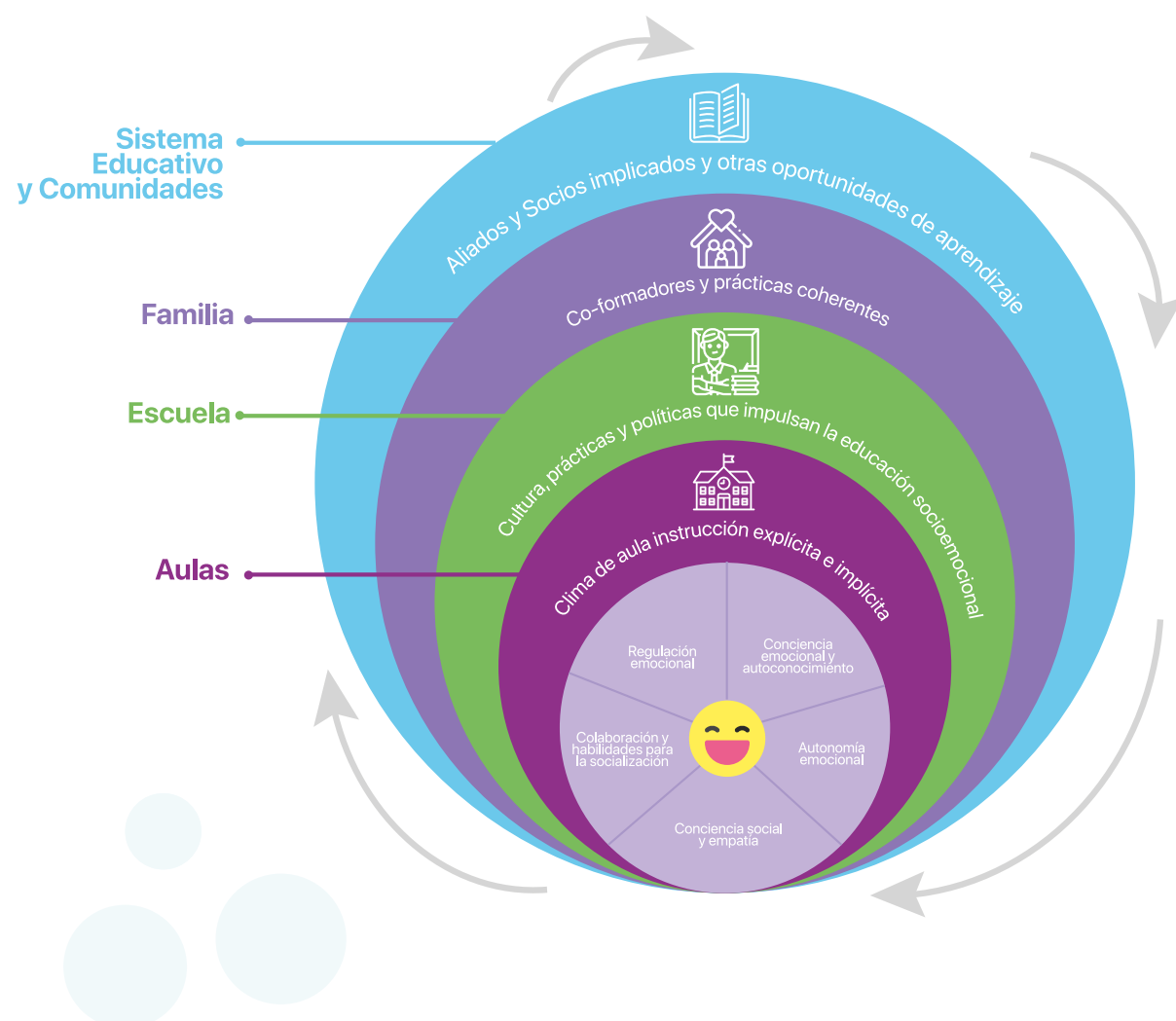
⁴Maslow, A. H. (1962). *Toward a psychology of being*. Princeton, N.J.: Van Nostrand.

⁵The PEAR Institute: Partnerships in Education and Resilience at Harvard Medical School and McLean Hospital.

Abordar la educación socioemocional de forma sistémica implica pensarla y vivirla consistentemente en cuatro niveles (CASEL, 2020): aula, escuela, hogares y familia, y en la comunidad.

- **Las aulas:** refiere al espacio de enseñanza y aprendizaje que co genera cada maestra y maestro junto con sus estudiantes, donde se plantean normas y dinámicas de interacción, instrucción y transposición didáctica de los planes de estudio;
- **La escuela:** como instancia y comunidad que, a través de sus políticas (normas, reglamentos) y prácticas (espacios físicos y de interacción, así como los mensajes y valores que compartimos), promueve la educación socioemocional entre los actores educativos.
- **Los hogares y familias:** son aliados fundamentales para proveer un entorno cotidiano afectivo, a través de una disciplina respetuosa y un acompañamiento empático, junto con una comunicación asertiva hacia la escuela.
- **La comunidad:** incluye a las asociaciones civiles, las instituciones, grupos sociales y culturales, cuyas interacciones desde afuera y hacia el sistema educativo estatal, federal y nacional, tienen un potencial impacto en la formación de los estudiantes y en el establecimiento de una cultura de la educación socioemocional.

Figura 1. Implementación sistémica de la educación socioemocional



Adicionalmente, la educación socioemocional propone trabajar de forma explícita habilidades específicas vinculadas con el desarrollo de la inteligencia emocional. Existen distintos modelos de habilidades o capacidades socioemocionales (CASEL, 2020; SEP, 2017; Bisquerra y Pérez Escoda, 2007); no obstante, la mayoría de los modelos coinciden en la necesidad de ejercitar las habilidades asociadas a las siguientes dimensiones socioemocionales:

- Conciencia emocional y Autoconocimiento
- Regulación emocional
- Autonomía emocional
- Conciencia Social y Empatía
- Colaboración y habilidades para la socialización

A continuación se definen para lograr una comprensión más profunda de las mismas. También pueden consultarse las propuestas en el plan y programas vigentes.⁶

Conciencia emocional. La conciencia emocional es la capacidad de identificar y comprender las propias emociones (autoconocimiento emocional) y las emociones de los demás. Implica también poder comprender las causas y consecuencias de las emociones, evaluar su intensidad, y reconocer y utilizar un lenguaje emocional apropiado (Bisquerra y Chao Rebolledo, 2021, en prensa). Esto se logra a través de una atención plena a las sensaciones asociadas a los estados emocionales en el propio cuerpo, y a su expresión a través del comportamiento, la gestualidad, la prosodia y la conducta propia y de los demás. Esta capacidad también supone el poder distinguir entre pensamientos, sensaciones físicas y emociones.

⁶Ver, por ejemplo https://www.planyprogramasdestudio.sep.gob.mx/descargables/APRENDIZAJES_CLAVE_PARA_LA_EDUCACION_INTEGRAL.pdf

Regulación emocional. Es la capacidad de expresar en forma apropiada las emociones que experimentamos, lo mismo que anticipar las consecuencias y efectos de la expresión emocional en el propio bienestar socioemocional y en el de los demás. Consiste en equilibrar el control de la expresión emocional y el desahogo o reacción impulsiva. Se relaciona también con la capacidad para gestionar el estrés, la ira, la frustración y la postergación de la gratificación inmediata, en favor de la espera, la paciencia, y la perseverancia, así como con la capacidad para autogenerar emociones que contribuyan al bienestar integral (Bisquerra y Pérez Escoda, 2007; Bisquerra y Chao Rebolledo, 2021, en prensa).

Autonomía emocional. Es la capacidad de experimentar, expresar y lidiar con estados y reacciones emocionales propios y con los de los demás de forma autónoma, sin depender o actuar desde la valoración afectiva de terceras personas (pero sí con apoyo de los demás, cuando así se requiera). Es un equilibrio entre la inter-



dependencia emocional y la desvinculación (Bisquerra y Chao Rebolledo, 2021, en prensa). La autonomía emocional se relaciona con la toma de decisiones responsable y consciente, y requiere una sana autoestima, autoconocimiento, autoconfianza, percepción de autoeficacia y agencia, así como responsabilidad (Chao Rebolledo, 2019).

Conciencia social y empatía. La conciencia social refiere al conocimiento que una persona tiene sobre el estado emocional de los demás, y a la comprensión de cómo sus propias acciones, o el entorno social o físico pueden favorecer o afectar emocionalmente a las demás personas. Esta capacidad interviene en la conformación y gestión de las relaciones interpersonales y sociales. Por su parte, la empatía es promotora de actitudes prosociales que ayudan a contrarrestar la violencia, las conductas racistas, xenófobas o discriminatorias (CASEL, 2020). Estas habilidades sociales favorecen la constitución de un clima de convivencia favorable y satisfactorio.

Colaboración y habilidades para la socialización. Las emociones se viven en y desde el ámbito social, y a través de ellas se construyen relaciones afectivas y colaborativas. Las habilidades para la socialización incluyen la comunicación efectiva y asertiva, verbal y no verbal, la escucha activa, la interdependencia positiva, y la

capacidad para disentir y resolver problemas de forma pacífica y respetuosa. Por su parte, la colaboración implica saber trabajar en equipo, cooperar y participar de forma dinámica en acciones colectivas (CASEL, 2020; Bisquerra y Pérez Escoda, 2007).

Antes de proceder a la RUTA-ESCUELA, es importante destacar que la educación socioemocional⁷ es una parte integral de la educación y el desarrollo humano.

Es el proceso mediante el cual las niñas, niños, jóvenes y adultos adquieren y ponen en práctica conocimientos, habilidades y actitudes que les permitan desarrollar una identidad saludable, regular y orientar las emociones para mejorar la convivencia, tomar decisiones responsables y conscientes, y lograr alcanzar metas personales y colectivas, sentir y mostrar empatía por los demás, establecer y mantener relaciones armónicas, positivas y de apoyo, y evitar incurrir en conductas de riesgo (Bisquerra, 2013b; SEP, 2017; CASEL, 2020).



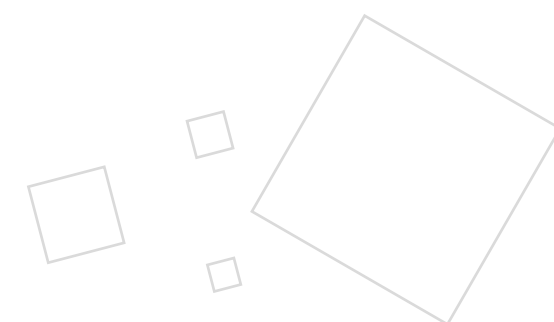
⁷Conocido también como educación socioemocional o SEL, por sus siglas en inglés.

La educación socioemocional implica, entonces, el desarrollo de capacidades o habilidades muy concretas, como aprender a identificar nuestras propias emociones y las de los demás, o identificar las consecuencias de nuestras acciones a partir de experimentar un cierto estado emocional, pero también requiere de conocimientos contextualizados; por ejemplo, cuando una persona toma decisiones responsables teniendo en cuenta lo que conoce sobre su contexto, sobre la cultura en la que vive, sobre el hecho en sí, y sobre el objeto acerca del que debe decidir. Un estudiante aprende a pedir ayuda utilizando las formas apropiadas y conocidas de la cultura en la que vive; una persona tiene aspiraciones que también son ponderadas dentro de un contexto sociocultural específico. Por ello, el desarrollo de las habilidades socioemocionales requiere un enfoque sistémico, transversal y focalizado a lo largo de toda la trayectoria educativa. Se debe trabajar desde el plan y programa de estudio, y hacer los ajustes requeridos para atender las necesidades particulares de cada escuela, cada comunidad, e incluso de cada grupo y estudiante. Para algunos será más fácil desarrollar las habilidades de autoconocimiento, para otros, aquellas que tienen que ver con relaciones positivas. De igual forma, los y las estudiantes tienen temperamentos diversos, y para algunos implicará un mayor reto la gestión de los impulsos agresivos, mientras que para otros lo será motivarse a alcanzar metas particulares.

De este modo se van consolidando las capacidades socioemocionales, de manera que puedan ser movilizadas ante situaciones diversas y de diferente grado de complejidad. La educación socioemocional requiere práctica y reflexión continua; son habilidades para la vida que cambian a lo largo de la existencia. En la medida en que se ejercitan y se van desarrollando, contribuyen a la realización personal y del propio proyecto de vida, así como a la consolidación de una ciudadanía plena.

La cultura escolar y la cultura del aula son cruciales para implementar una educación socioemocional robusta, coherente, consistente y sostenida, que se encuentre alineada con la visión y misión de la escuela, y que incorpore a las prioridades de la escuela las estrategias de enseñanza y aprendizaje socioemocional.

Los esfuerzos conjuntos siempre serán más potentes, en particular dentro de este campo, que afecta de forma integral la vida de una persona, tanto a nivel personal, como académico y profesional. Entender e impulsar la educación socioemocional como una red conectada en varios niveles que impacta el desarrollo global de la persona, facilitará que existan mensajes y acciones transversales y consistentes en la escuela sobre la importancia de las emociones en nuestras vidas, en la convivencia y en el aprendizaje y en la toma de decisiones. A través de la educación socioemocional, las niñas, niños y adolescentes aprenden a tomar decisiones responsables y a trabajar en equipo de forma colaborativa y constructiva. También aprenden juntos a respetar sus necesidades personales y las de los demás; junto con sus maestras y maestros van generando una saber dentro de cada aula y en toda la escuela, que a la larga permea las comunidades hacia una cultura de diálogo, respeto, empatía, autocuidado, inclusión y paz. Pero, preguntémonos, ¿qué dicen las investigaciones?, ¿para qué sirve la educación socioemocional?



En la Caja 1 se ordenan algunos beneficios para los estudiantes, las maestras, los maestros y la comunidad escolar:

Caja 1. Principales beneficios de la educación socioemocional

PRINCIPALES BENEFICIOS DEL APRENDIZAJE SOCIOEMOCIONAL

Para las y los estudiantes

- Mejora su desempeño académico
- Mejora actitudes y comportamientos
- Menos comportamientos negativos
- Más conductas prosociales
- Reducción de estrés emocional
- Mejora sus habilidades comunicativas
- Reduce el ausentismo
- Promueve un clima escolar positivo

Para Maestras y Maestros

- Reduce el estrés emocional
- Mejora su práctica docente
- Mejora la relación entre estudiantes y profesores
- Mejora el clima en el aula
- Se siente confiado y más seguro en su práctica docente

Para la Comunidad Escolar

- Mejora las relaciones con todos los miembros de la comunidad
- Mejora los resultados académicos de la escuela
- Mejora la toma de decisiones de la comunidad
- Mejora las habilidades interpersonales de la comunidad, como el trabajo en equipo

Fuente: (CASEL, 2017)

Por otro lado, es importante que distingamos tres niveles de actuación del desarrollo, atención y acompañamiento socioemocional (ver Figura 2): el primero, que constituye el trabajo que debe realizarse como parte fundamental de la trayectoria educativa y dentro de la planeación curricular para todo el estudiantado; el segundo, el acompañamiento a GRUPOS FOCALIZADOS de estudiantes que presentan una necesidad puntual o temporal de apoyo y, el tercero, de atención INDIVIDUAL para estudiantes que requieran apoyo de profesionales de la salud mental. Las escuelas cuentan con protocolos para estos últimos, y las estructuras escolares contemplan figuras de apoyo para el segundo ámbito de atención, como los tutores y orientadores escolares. La mayor energía de la escuela, de las maestras y los maestros debe enfocarse en el primer nivel, a través de crear e implementar estrategias pedagógicas para trabajar la educación socioemocional y el desarrollo de habilidades socioemocionales.

La RUTA invita a integrar acciones concretas en estos tres niveles, algunas apoyadas desde la normatividad, los planes y programas de estudio, los protocolos de actuación estatales y federales vigentes, y otras más desde las estrategias que cada maestra y maestro pueda aportar para construir un clima de aula positivo y propicio para el bienestar socioemocional.

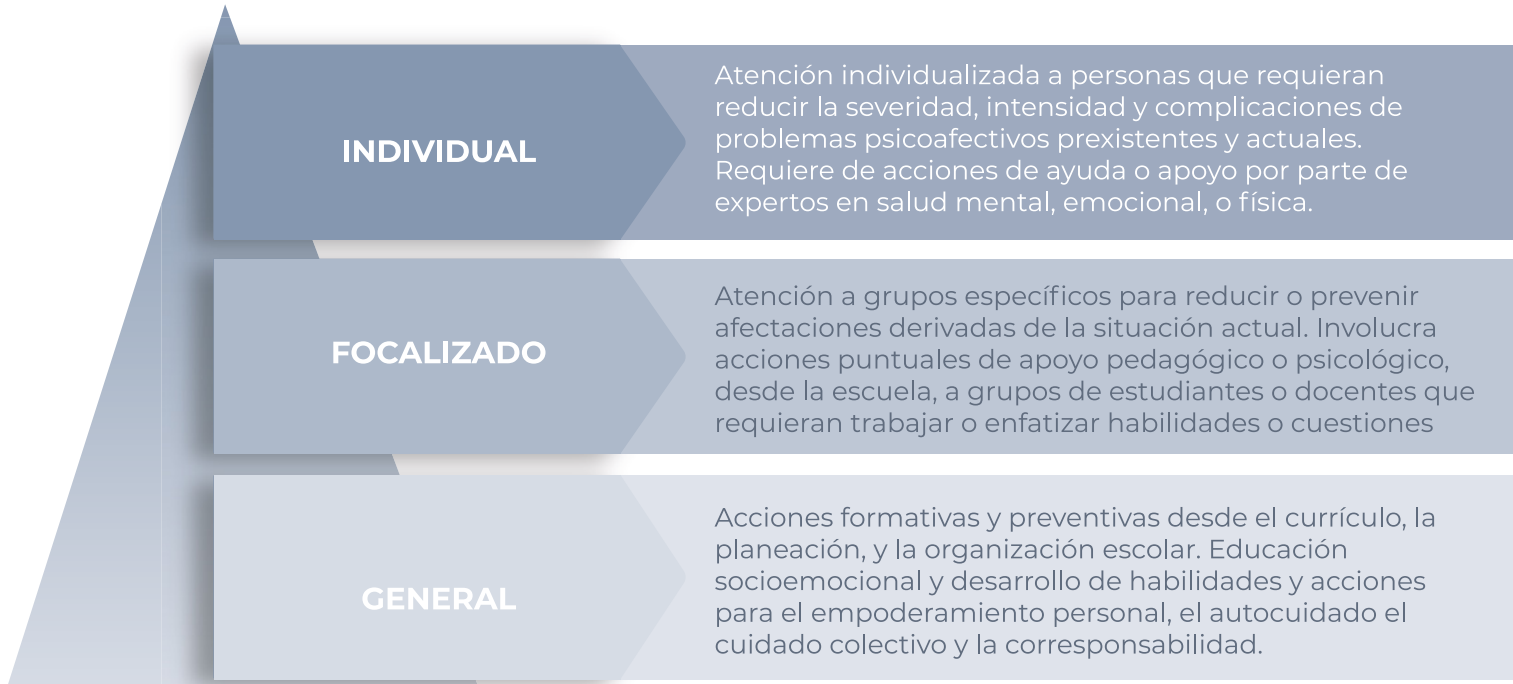
Para desarrollar habilidades socioemocionales se requiere construir una cultura de educación socioemocional mediante la formación de docentes y de directivos, la creación de espacios de diálogo inclusivos, la puesta en marcha de acciones conjuntas para formar una comunidad que trabaja con las familias, generar instrumentos para poner en práctica la ecología de la acción, integrar el desarrollo de habilidades socioemocionales en el currículo, identificar qué oportunidades se tienen en el día a día de forma transversal, fomentar el aprendizaje activo e identificar cuáles son las instancias para canalizar los casos específicos.

Para reflexionar, organizar, planear y dar seguimiento a la implementación y mejora de la educación socioemocional por medio de la RUTA-ESCUELA PARA LA EDUCACIÓN EMOCIONAL, se sugiere generar espacios colectivos que permitan el trabajo colaborativo en equipo, en un ambiente seguro en el que ya pueda ponerse en práctica la forma de colaborar que justamente deseamos modelar en nuestros espacios de trabajo con el estudiantado.

Como ya lo señalan Wolpert y sus colaboradores (2020), es necesario contar con acciones de prevención y atención diferenciadas para atender las necesidades de personas con antecedentes psicológicos o psicopedagógicos concretos. Por ello resulta aún más relevante establecer primero una cultura de educación socioemocional que sirva de base para abordar el desarrollo socioemocional, así como instrumentar la instrucción socioemocional explícita e implícita para todas y todos, donde poder colocar estas acciones: los niveles “focalizado” e “individual” caen en los ámbitos psicopedagógicos, psicológicos y de las ciencias de la salud mental, y requieren, necesariamente, contar con personal especializado en las estructuras escolares, quienes están preparados para atender dichas necesidades y tendrán estrategias de tiempo y espacio adecuados para llevarlas a cabo.

Es importante señalar que existe una diferencia fundamental entre la educación socioemocional y el campo de la salud mental: la educación socioemocional puede integrarse e instrumentarse desde el campo de la pedagogía y la didáctica, mientras que la atención a la salud mental recae directamente en el campo de la psicología y sus especialistas, y requiere de procesos y estrategias de intervención de corte clínico y terapéutico. Si bien, la educación socioemocional favorece la generación de bienestar emocional individual y colectivo y previene conductas aversivas, no sustituye a la atención psicológica focalizada y especializada, es importante conocer y reconocer los alcances y limitaciones de ambos contextos de atención.

Figura 2. Niveles de atención y prevención diferenciada



Adaptado de Wolpert Kuri, R. (Coord.), 2020, p. 40)

Desde la RUTA-ESCUELA pueden articularse acciones para los tres niveles, siempre y cuando existan las estructuras institucionales y el talento humano correspondiente para participar junto con el colectivo docente en su concreción; no obstante, esta ruta tiene un enfoque específico para trabajar especialmente el primer nivel (General): acciones formativas y preventivas, desde el currículo a través de acciones pedagógicas específicas orientadas al autocuidado individual y colectivo, y a la generación de una cultura de educación socioemocional.

Así que, para poder llevar a cabo una educación socioemocional será necesario:

- Abrir espacios curriculares específicos, al menos una vez a la semana, para establecer una cultura de escuela y de aula que apoye la educación socioemocional y ayude a incluir nuevas maneras de trabajar y convivir desde este enfoque pedagógico. Eventualmente, permear la didáctica, el clima y las interacciones de aula cotidianas, para que se convierta la educación socioemocional en una pedagogía transversal de la vida escolar.
- Trabajar desde un espacio curricular determinado habilidades socioemocionales particulares de forma explícita. En especial aquellas habilidades que requieren ejercitarse de forma específica y que son más complejas de transversalizar como el autoconocimiento, la autorregulación, la alfabetización emocional, el reconocimiento de las emociones, por mencionar algunas.

- Invitar a reflexionar sobre cómo integrar, en diferentes momentos académicos, aquellas habilidades socioemocionales que son fácilmente transversalizables, porque tienen que ver con las actividades e interacciones regulares del aula, tales como la conciencia social y la empatía, la colaboración y las habilidades para la socialización. Idealmente, se debería contar con un currículo de educación socioemocional que brinde objetivos, pautas y propuestas didácticas concretas a las y los maestros.

La RUTA-ESCUELA (ver Figura 3.) propone, primero, una pausa para reconocer el propio bienestar socioemocional de docentes y directivos, lo mismo que estrategias para el autocuidado y el reencuentro entre maestras y maestros para fortalecer las relaciones entre pares y en la comunidad. Después, a través de un diagnóstico, se inicia la construcción de una visión conjunta de la educación socioemocional en la escuela, con base en la normatividad vigente. La RUTA-ESCUELA ofrece principios e ideas para que se creen espacios físicos y de interacción, así como la integración de didácticas y situaciones de aprendizaje para empezar a consolidar una cultura de educación socioemocional. Finalmente, ofrece algunas consideraciones para mejorar, enriquecer y mantener este esfuerzo a lo largo del tiempo como parte de la cultura escolar, a través de un ejercicio reflexivo de las prácticas individuales y colectivas que compartan, entre pares docentes, las mejores experiencias.



Figura 3. RUTA-ESCUELA PARA LA EDUCACIÓN SOCIOEMOCIONAL



Tabla 1. Síntesis de las paradas de la RUTA-ESCUELA PARA LA EDUCACIÓN SOCIOEMOCIONAL, sus estrategias principales, ejemplos y espacio para que anoten algunas ideas

PARADA	ESTRATEGIA	ACTIVIDADES (EJEMPLOS)
PRIMERA PARADA AUTOCUIDADO DOCENTE Y RELACIONES DENTRO DE LA COMUNIDAD EDUCATIVA	Procesos de introspección. Reflexión grupal e individual. Comunicación asertiva. Aprendizaje colaborativo. Gestión emocional.	Acuerdos de convivencia. Autoconocimiento maestro y maestra. Termómetro emocional. Regulación emocional: Cambio de intensidad y reencuadre cognitivo. Abriendo esperanzas. Inquilinos, casa y terremoto. Empatía y toma de perspectiva. Observación de vídeos que invitan a la reflexión.
SEGUNDA PARADA VISIÓN COLECTIVA	Análisis de marcos de referencia de la educación socioemocional.	Con los mismos lentes. Construimos y actualizamos la visión colectiva. Escucha activa. Interdependencia positiva. Lectura de textos que invitan a la reflexión de conceptos.
TERCERA PARADA NORMATIVIDAD VIGENTE	Recuperación de protocolos de atención emocional en la escuela. Integración de estructuras escolares especializadas. Aprendizaje colaborativo.	Lectura y análisis de las normas, estatutos, reglamentos o disposiciones en cada contexto educativo. Argumento mi visión en común.
CUARTA PARADA ESPACIOS FÍSICOS Y DE INTERACCIÓN	Conocer a tus estudiantes. Disciplina positiva. Estrategias para el manejo de conflictos. Aprendizaje en la Naturaleza.	Instalamos reuniones de aula. Asignamos un aula para practicar la atención plena o consciente antes del inicio de clases y en los recesos. Asignamos un área de quietud en el jardín o patio, o dentro del salón de clases.
QUINTA PARADA EXPERIENCIAS EDUCATIVAS SIGNIFICATIVAS	Crear un clima de aula positivo y rico. Crear rituales positivos de aula. Modelar las conductas positivas. Establecer y fomentar rutinas de pensamiento. Aprendizaje colaborativo. Aprendizaje vivencial. Aprendizaje de la ciencia basada en la indagación. Enseñanza para la paz. Enfoque en fortalezas. Aprender a generar emoción por el aprendizaje. Educación de emergencia. Juego. Gamificación.	Organizar el aula en equipos con nombres relacionados a una temática en particular. Juegos colaborativos y juegos para la paz. Protocolo de crítica. Frases reafirmantes.
SEXTA PARADA ESTABLECEMOS PRIORIDADES Y PLANEAMOS JUNTOS	Educación socioemocional Clima positivo.	Actividad "Desarrollando personas". Argumentamos la visión colectiva.
SÉPTIMA PARADA SOSTENIBILIDAD Y MEJORA	Intercambio de prácticas que nos funcionan y aprendemos de otros. Gestión educativa. Estadística educativa.	Creamos comunidades de aprendizaje internas. Nos conectamos con comunidades de aprendizaje fuera de nuestra escuela. Uso de aplicaciones como <i>Google forms</i> para crear cuestionarios en línea, <i>Microsoft Teams</i> para dar clases en línea, <i>Clickedu</i> para la gestión educativa <i>Microsoft Excel</i> , crear hojas de cálculo y analizar datos.

Elaboración propia





PRIMERA PARADA:

AUTOCUIDADO DOCENTE Y RELACIONES DENTRO DE LA COMUNIDAD EDUCATIVA

Los adultos que integramos la comunidad escolar tomamos un tiempo para ser conscientes de nuestro propio estado emocional, y para fortalecer las relaciones entre el colectivo docente y la comunidad educativa; creamos espacios para sanar, conectar y estar en la mejor condición posible para acompañar a nuestros estudiantes.



PRIMERA PARADA



2°

3°

4°

5°

6°

7°



IDEAS CLAVE

■ Cuando las maestras y maestros cuidan su bienestar socioemocional y aprenden a integrar en su vida diaria actividades y espacios que los nutren e invitan a la reflexión continua de sus acciones, están en mejores condiciones de brindar apoyo y condiciones de desarrollo a sus estudiantes.

■ Si las maestras y maestros practican el autocuidado emocional día con día, es más probable que puedan transmitir a sus estudiantes las estrategias y actitudes que se requieren para aprender a identificar y manejar sus expresiones emocionales, dar sentido a sus experiencias, adaptarse a las nuevas circunstancias y disminuir la probabilidad de que un evento estresante se desborde.

■ Los adultos de la comunidad escolar deben tomar conciencia de que la educación socioemocional sucede a lo largo de la vida, y se debe cultivar de forma continua, de manera que sean un modelo para los más jóvenes.

■ La construcción de relaciones positivas, significativas, respetuosas, afables e inclusivas entre todos los miembros de la comunidad escolar es la base para el desarrollo y el acompañamiento socioemocional. Además, es importante priorizar los recursos didácticos, identificar las brechas en los aprendizajes y garantizar que los planes y actividades educativas, presenciales o a distancia sean culturalmente pertinentes, y satisfagan las necesidades de todos los estudiantes.

■ Comunicar de forma clara y coherente sobre las nuevas condiciones en que operará la escuela, las rutinas, los planes de estudio y las actualizaciones que puedan

surgir ayuda a generar certezas que favorecen el ánimo y motivación de los estudiantes, maestras, maestros y familias.

■ Compartir la razón por la que la escuela está dando prioridad a la educación socioemocional ahora, ayudará a las familias y a la comunidad escolar a generar alianzas y sinergias

■ Compartir las acciones que se proponen con el colectivo escolar permite construir un propósito común y un compromiso de toda la comunidad escolar para construir la cultura y el clima que favorezca la implementación de la educación socioemocional.



?

PREGUNTAS

- Como adultos, ¿qué espacios tenemos para reflexionar sobre nuestro propio bienestar socioemocional?
- ¿Cómo procuro mi propio bienestar socioemocional? ¿Con qué rutinas diarias o espacios cuento para reconocer, comprender, nombrar, expresar y regular mis propias emociones?⁸ ¿Qué me ayuda a adaptarme a nuevas situaciones y circunstancias en la vida? ¿Qué no me ayuda? ¿Qué espacios o procesos desarrollo para sanar eventos difíciles y aflictivos?
- ¿Cómo desarrollamos un sentido de comunidad y brindamos acompañamiento y apoyo a los estudiantes que tienen dificultades o están viviendo momentos aflictivos, incluso si se encuentran físicamente a distancia?
- ¿Cómo nos conectamos con las y los estudiantes y las familias cuyas voces generalmente no han sido escuchadas?
- ¿De qué manera se están implementando estrategias de educación socioemocional para participar y satisfacer las necesidades de las y los estudiantes y sus familias en persona y a distancia?
- ¿Qué tipo de relaciones me parecen más asertivas y enriquecedoras para mi práctica docente?
- ¿Qué miembros del personal, la familia y la comunidad deben estar presentes y qué roles asumirán para garantizar que las decisiones y los planes respondan a las expectativas y preocupaciones del colectivo?



⁸RULER approach de Yale. Para saber más: rulerapproach.org; Planes y Programas Educación Socioemocional, SEP, 2017.

MANOS A LA OBRA

- Reflexiona sobre tu condición humana y tus emociones, sobre cómo te afectan y sobre la necesidad de hacerse cargo de ellas para desarrollar una labor docente con regulación emocional, a fin de que no te gane el agotamiento o el estrés.
- Reconoce tus fortalezas, responsabilidades, límites y limitaciones.
- Reconoce las actividades y espacios que te ayudan a identificar y comprender tu propio estado emocional y a estar bien, a sentirte conectado con el sentido de tu trabajo y tu vida, y a descargar y procesar tus emociones. Decide cuáles de estas ac-

tividades o estrategias pueden ser parte de tu rutina diaria para la generación de relaciones más asertivas y sanas.

- Como colectivo docente y, con el respaldo de directivos y supervisores, busquen espacios de desarrollo profesional y tiempo para construir relaciones de apoyo con todo el personal que forma parte de la comunidad escolar.
- Generen rutinas y acuerdos de trabajo que les permitan cuidar de su bienestar propio y del de los demás.

ACTIVIDADES

ACTIVIDAD 1 (COLECTIVA): PREPARAMOS EL ESCENARIO PARA LA EDUCACIÓN SOCIOEMOCIONAL

ACTIVIDAD 2 (INDIVIDUAL): ME CUIDO PARA PODER CUIDAR A OTROS

ACTIVIDAD 3 (INDIVIDUAL): ¿EN QUÉ NIVEL ME ENCUENTRO?

ACTIVIDAD 4 (COLECTIVA): TERMÓMETRO EMOCIONAL DEL COLECTIVO DOCENTE.

ACTIVIDAD 5 (COLECTIVA): HAGAMOS UN RECuento ME RECONozco como un adulto en desarrollo

ACTIVIDAD 6 (COLECTIVA): CON LOS MISMOS LENTES





RUTA-ESCUELA

PARA LA EDUCACIÓN SOCIOEMOCIONAL

ACTIVIDADES

PRIMERA PARADA:
 AUTOCUIDADO DOCENTE Y
 RELACIONES DENTRO DE LA
 COMUNIDAD EDUCATIVA





PRIMERA PARADA:

AUTOCAUIDADO DOCENTE Y
RELACIONES DENTRO DE LA
COMUNIDAD EDUCATIVA

ACTIVIDAD 1 (COLECTIVA):

PREPARAMOS EL ESCENARIO
PARA LA EDUCACIÓN
SOCIOEMOCIONAL



DURACIÓN: 10 MINUTOS,
APROXIMADAMENTE.⁹



PRIMERA PARADA
ACTIVIDADES

2°

3°

4°

5°

6°

7°

Para abonar el terreno y preparar un lugar fértil al desarrollo socioemocional son esenciales la expresión de emociones y la generación de acuerdos en común; por ello en esta actividad se proponen dos momentos en los que se desarrollan estas tareas. El primero, nos invita a que hagamos un **Círculo de las emociones**, atendiendo los siguientes pasos:

- Nos sentamos en círculo (o lo imaginamos), generando comunidad, mirándonos a la cara, en escucha activa, en un espacio de confianza, interesados por lo que nuestros compañeros compartirán.
- Cada uno compartiremos, iniciando por el facilitador, la siguiente información (así como cada docente será quien inicie en el aula, modelando la expresión socioemocional).

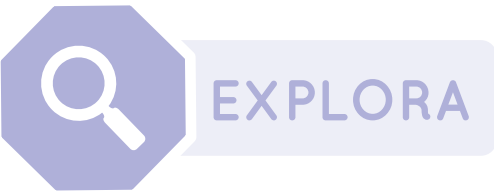
- **Me llamo** (tu nombre).
- **Me siento** (¿cómo te sientes hoy? Identifica una emoción concreta en una palabra y qué tan intensa es: poco intensa verde, intensidad media amarilla, intensidad alta, rojo).
- **Un aprendizaje positivo que me dejó la pandemia es:** _____

- Para cerrar, el facilitador puede recuperar algunas reflexiones generales sobre ¿cómo se sintieron al compartir sus emociones y escuchar las de sus colegas?

Un segundo momento, nos invita a celebrar **un acuerdo para comenzar el camino** (20 min); de aquí en adelante las actividades son propuestas en tres fases que aluden el nivel de profundidad que se persigue. Las fases son EXPLORA, REFLEXIONA Y APLICA.



⁹La duración de las actividades es aproximada, y depende de varios factores: si se está avanzando en la RUTA-ESCUELA de forma colectiva o individual, y cuántas maestras y maestros están participando.



Generando condiciones para la educación socioemocional

Generemos juntos los acuerdos de convivencia de nuestro grupo de trabajo en la construcción de la RUTA-ESCUELA PARA LA EDUCACIÓN SOCIOEMOCIONAL:

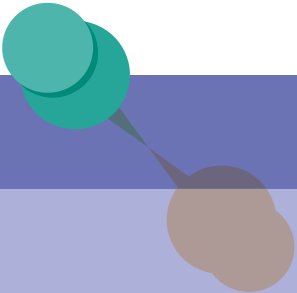
Uno de ustedes guíe la actividad lanzando algunas de las siguientes preguntas ejemplo:

¿Qué necesitamos acordar para tener sesiones exitosas en este grupo de trabajo?, ¿para sentirnos en confianza?, ¿para avanzar? ¿Cómo necesitamos tratarnos unos a otros? ¿Queremos que todos participen? ¿Cómo nos sentimos acerca de cuestiones como la confidencialidad?, ¿el uso del teléfono?, ¿el código de vestimenta? ¿A qué hora son los recesos? ¿Cuánto dura la sesión?



Los acuerdos de convivencia

- Se fundamentan en algo que tiene valor para todos; no son normas impuestas, porque “así tiene que ser”, sino que nos hacen sentido. Por ejemplo: escucho cuando otro participa, por respeto; aviso a mi equipo si voy a faltar por responsabilidad y solidaridad, etcétera.
- Son cortos y concretos.
- Se escriben en primera persona, partiendo del principio de que cada uno se hace responsable de sus acciones y éstas construyen lo que sucede en el colectivo.
- Se escriben de forma positiva, es decir, precisando la conducta que Sí se espera.
- Se quedan visibles para todos (en el aula virtual o en la presencial).
- Se pueden revisar si algún acuerdo no está funcionando para la buena convivencia.



Ejemplo de acuerdos:

Para generar reflexión y un ambiente seguro esta comunidad escolar acuerda:

- Participo de forma constructiva.
- Escucho atentamente lo que mis compañeros comparten.
- Asisto a todas las reuniones y participo de manera activa.
- Desarrollo las actividades a las que me comprometo durante las sesiones.
- Evito compartir información sensible fuera de este colectivo escolar.
- (Escribe otro acuerdo)

- (Escribe otro acuerdo)



PRIMERA PARADA:

AUTOCUIDADO DOCENTE Y
RELACIONES DENTRO DE LA
COMUNIDAD EDUCATIVA

ACTIVIDAD 2 (INDIVIDUAL):

ME CUIDO PARA PODER
CUIDAR A OTROS



**DURACIÓN: 20 MINUTOS,
APROXIMADAMENTE.**



PRIMERA PARADA

ACTIVIDADES

2°

3°

4°

5°

6°

7°



EXPLORA

Me asumo como un adulto que se hace cargo de su bienestar y del desarrollo de mis habilidades socioemocionales

Esta actividad es personal; se sugiere realizarla en un contexto de tranquilidad que permita dedicar unos minutos para la introspección. Intenten recordar que, antes de ser maestras y maestros, son personas con necesidades y procesos emocionales y de convivencia que, al escucharlos y atenderlos, podrán colocarse en mejores condiciones para hacer frente a la tarea docente, sobre todo porque, en la educación socioemocional, servir como modelos de rol es fundamental.

Una maestra y maestro capaces de identificar, nombrar, entender, procesar y regular sus emociones y construir sus relaciones sociales desde valores como el respeto, la tolerancia y el afecto, son personas que se encargan de su bienestar y de su educación socioemocional y, por tanto, modelarán al estudiantado en la formación de habilidades similares que impactan directamente en el clima de clase y, en consecuencia, en el aprendizaje escolar. Para comenzar, siéntate relajado, cómodo y práctica por algunos minutos la respiración consciente. A continuación, te proponemos este breve ejercicio de conciencia plena:

- Siéntate en un lugar cómodo con los pies sobre el piso y la espalda recta.
- Cierra los ojos y haz tres respiraciones profundas para dar inicio.
- Después, empieza a respirar en cuatro tiempos, es decir, inhalas mientras cuentas, a ritmo pausado, hasta cuatro, y exhalas también en cuatro tiempos; para concentrarte en el conteo cierra los ojos. Mientras cuentas, enfoca tu atención en tu respiración, en cómo entra y sale por tus fosas nasales. Si te

distraes, vuelve siempre a tu respiración, pero sin juzgar, soltando aquello que te distrajo y volviendo a la sensación de tu respiración. Intenta mantener esta respiración por al menos tres minutos.

- Termina con una respiración profunda y, poco a poco, abre los ojos.

Ahora te proponemos que reconozcas tu estado mental, corporal y emocional. Quizás sea un poco más fácil después de este breve ejercicio de atención plena o *mindfulness*, por su escritura en inglés. Verás que, si lo practicas regularmente, será más fácil percatarte de tu estado interior. De ser posible, escribe lo que experimentaste en un cuaderno que puedas destinar a ser un espacio de diálogo contigo mismo y de seguimiento a tu estado. Recuerda que tendrás que atender lo que encuentres y que el primer paso es escucharte. Para guiar tu escrito, te recomiendo contestar, ¿cómo estoy?, ¿qué puedo hacer por mí?





Estamos adentrándonos al concepto de autocuidado, que se refiere a las decisiones y acciones que el individuo realiza en beneficio de la propia salud, la familia, la escuela y su entorno social, y se ha encontrado que se relaciona con el bienestar docente y con la reducción de fenómenos como el estrés y el desgaste docente. Para continuar con esta exploración de tu estado emocional, te invito a llenar el siguiente organizador gráfico, dando respuesta a las preguntas que se encuentran en cada espacio:

Figura 4. Estrategia para explorar el autocuidado docente



Para guiarte un poco, a continuación describimos a qué se refiere cada pregunta de las planteadas.

¿Qué me motiva? Explora el propósito y sentido que damos a nuestra vida; podemos partir de reconocer nuestras fortalezas o debilidades y la mejora continua que perseguimos como tendencia innata (Rogers, 2004). Un ejemplo para esta casilla podría describirse como “ser mejor persona en términos de ser más flexible, bondadosa, compartida, con menos cargas...”.

¿Cómo recupero mi energía? Se refiere a cómo regulo los procesos biológicos que me mantienen con vida, es decir, cómo y cuándo me alimento, cuanto tiempo duermo, qué actividad física realizo, cómo me relajo.

¿Cómo regulo mis pensamientos y emociones? Recupera el diálogo interno que establezco conmigo, qué tipo de pensamientos y emociones tengo continuamente y cómo los gestiono para lograr mis metas.

¿Cómo son mis relaciones personales? Implica nombrar la red de apoyo social que he construido, al reconocermelo como un ser vivo que requiere el contacto y la contención de los otros para regular mis propios estados.



Al cerrar esta actividad es común que se identifiquen áreas de oportunidad. La propia lógica del momento histórico en el que vivimos nos aleja de una interacción más cercana con los propios procesos, pues estamos invadidos de ruido y estímulos del exterior. Lo importante es reconocer cuáles son esas áreas de oportunidad y comenzar a gestionar los propios recursos para atenderlas; así se estará en mejores condiciones de construir el perfil docente que modela la educación socioemocional y el autocuidado, debido a que se asume la responsabilidad de sí mismo. Te sugerimos que enlistes aquellas herramientas y recursos que hayas identificado en tu historia de vida como necesarias para reducir el estrés, recuperar tu energía vital, convivir en armonía contigo y con los otros, pues son muestras claras de tu desarrollo socioemocional. Podrías compartirlas con tus colegas para enriquecer al colectivo escolar y después plantearlas como recursos para tus estudiantes.





PRIMERA PARADA:

AUTOCUIDADO DOCENTE Y
RELACIONES DENTRO DE LA
COMUNIDAD EDUCATIVA

ACTIVIDAD 3 (INDIVIDUAL):

¿EN QUÉ NIVEL ME ENCUENTRO?



**DURACIÓN: 15 MINUTOS,
APROXIMADAMENTE.**

Explorando mi nivel de estrés



1ra PARADA

ACTIVIDADES

2°

3°

4°

5°

6°

7°



EXPLORA

Comúnmente, al compartir experiencias con otras maestras y maestros se suele escuchar que se sienten: “superados por las actividades”, “tenso por tener que atender múltiples situaciones al mismo tiempo” o que experimentan “una sensación de sobreesfuerzo o la ruptura constante de la cotidianidad por eventos inesperados en la vida profesional y personal”, la conclusión a la que solemos llegar ante estas charlas es que esos docentes se encuentran estresados.

El estrés es una reacción biológica ante una amenaza o peligro. En las últimas décadas se ha relacionado con situaciones negativas (si bien es una condición adaptativa que mantuvo a la especie con vida) pues, al mantenernos bajo situaciones de activación biológica constante, nuestro organismo se desgasta y puede llegar a un agotamiento que desencadena padecimientos más graves.





Por ello y, como parte de la exploración del estado integral de maestras y maestros, se propone la siguiente herramienta de uso individual, a fin de conocer el grado de estrés que podrías estar experimentando:

Figura 5. Autoevaluación Individual: Escala “Mi estrés durante la emergencia sanitaria”

Objetivo: Identificar de forma realista cuántos estresores están presentes en tu vida en este momento, para poder poner en marcha un plan de autocuidado personal concreto. Duración de la aplicación: 15 minutos.

Qué hacer con los resultados:

- Si se tiene menos de tres indicadores, continuar con mi plan de autocuidado personal de forma constante.
- Si se tiene indicadores en el color azul (zona de estrés alto) o más de tres en cualquier nivel: buscar ayuda profesional y buscar apoyo para la formación de estrategias de autocuidado. Se pueden encontrar sugerencia de apoyo en los Recursos de esta parada (curso de apoyo psicosocial de la UNICEF, pláticas de Save the Children, por nombrar algunos ejemplos).



EL CONTEXTO DEL EDUCADOR Y EL ESPECTRO DEL ESTRÉS

diseñada para apoyarles en la adquisición de una mayor conciencia sobre cómo su actual contexto personal y profesional afectasus niveles de estrés durante la época de COVID-19. Aunque el contexto puede cambiar día a día, el uso de esta herramienta lleva a una mayor apreciación de los desafíos en cuestión, e idealmente, puede conducirles a buscar estrategias de autocuidado parasu propio beneficio.

Para completar el ejercicio, imprime el PDF. Lea la primera fila y coloque un círculo alrededor de la afirmación que más se alinee con tu experiencia actual. Continúa con el mismo ejercicio en los demás ámbitos.



ESTRÉS BAJO		ESTRÉS MEDIO		ESTRÉS ALTO	
YO/ SALUD DEL EDUCADOR El/la educador/a está en una categoría de bajo riesgo de COVID-19; tiene experiencia en educación a distancia; tiene un apoyo fuerte y confiable para el bienestar mental.	YO/ SALUD DEL EDUCADOR El/la educador/a está en una categoría de bajo riesgo de COVID-19; tiene experiencia limitada en educación a distancia; tiene apoyo para el bienestar mental.	YO/ SALUD DEL EDUCADOR El/la educador/a se encuentra en cierto riesgo de contraer COVID-19; tiene poca o ninguna experiencia en educación a distancia; tiene un apoyo limitado para el bienestar mental.	YO/ SALUD DEL EDUCADOR El/la educador/a se encuentra en una categoría de alto riesgo de contraer COVID-19; no tiene experiencia en educación a distancia; necesita un apoyo fuerte y confiable para el bienestar mental.		
BIENESTAR DE LOS ESTUDIANTES Los estudiantes participan en el aprendizaje digital; tienen acceso a materiales; las familias pueden apoyar el aprendizaje a distancia; se satisfacen las necesidades básicas de los estudiantes (p. e. comida, refugio, cuidados).	BIENESTAR DE LOS ESTUDIANTES Los estudiantes participan en el aprendizaje digital; tienen acceso a materiales; la mayoría de las familias pueden apoyar el aprendizaje a distancia; la mayoría tiene necesidades básicas cubiertas.	BIENESTAR DE LOS ESTUDIANTES Los estudiantes enfrentan el desafío del aprendizaje a distancia y/o tienen acceso limitado a la tecnología. Los entornos del hogar de muchos estudiantes no pueden satisfacer las necesidades del alumnado por una variedad de razones como: discapacidad de aprendizaje; un ser querido está enfermo; menos de la mitad de los estudiantes satisfacen sus necesidades básicas; algunos experimentan amenazas a la salud y la seguridad.	BIENESTAR DE LOS ESTUDIANTES Los estudiantes tienen un acceso limitado a la tecnología y su contexto. Se suma al desafío; la mayoría de los entornos hogareños no pueden satisfacer sus necesidades del alumnado por varias razones, por ejemplo, discapacidad de aprendizaje o un ser querido está enfermo; pocos estudiantes satisfacen sus necesidades básicas; existen amenazas considerables para la salud y la seguridad.		
FAMILIA/BIENESTAR DE LA COMUNIDAD Los seres queridos están seguros; brindan apoyo y pueden trabajar desde casa, sin distracciones de los niños; no viven en un lugar violento; hay baja densidad de población; tienen apoyos comunitarios para alimentos, refugio y seguridad pública; ningún trauma histórico de la comunidad.	FAMILIA/BIENESTAR DE LA COMUNIDAD Los seres queridos corren el riesgo de contraer COVID-19; hay pocas distracciones para los niños; viven cerca de un lugar violento; hay baja densidad de población; tienen algunos apoyos comunitarios para alimentos; refugio y seguridad pública; trauma histórico mínimo de la comunidad.	FAMILIA/BIENESTAR DE LA COMUNIDAD Sus seres queridos han sido despedidos temporalmente y/o no se sienten bien; hacer malabares entre el trabajo y la vida familiar es un desafío significativo; viven en algún lugar violento con una densidad depoblaciónmedia-alta; el apoyo es limitado para la alimentación, la vivienda y la seguridad pública; trauma histórico de la comunidad.	FAMILIA/BIENESTAR DE LA COMUNIDAD Los seres queridos han perdido su trabajo, están enfermos o pueden haber fallecido; hacen esfuerzos considerables con el trabajo y la vida familiar, es imposible gestionar ambos; viven en un lugar violento y con alta densidad de población, tienen apoyos comunitarios mínimos para alimentación, refugio y tienen seguridad pública; trauma histórico comunitario significativo.		
CONTEXTO PROFESIONAL Colegas: los colegas están seguros, se apoyan y se involucran entre sí para abordar las necesidades de los demás y de sus estudiantes. Apoyo del gobierno: la comunicación y los planes del liderazgo del gobierno son frecuentes, coherentes y claros. El liderazgo está aprovechando las asociaciones con organizaciones de salud y fuerza laboral para brindar apoyo adicional a maestros. Apoyo escolar: el equipo de liderazgo brinda tiempo, orientación y soluciones a los problemas, incluida la eliminación de obstáculos. Comunidad escolar: fuerte, solidaria y comprometida; presupuestos estables; ningún trauma histórico de la comunidad.	CONTEXTO PROFESIONAL Colegas: Los colegas están seguros, brindan apoyo y están comprometidos; enseñar en este nuevo formato es un desafío, y los colegas tienen seres queridos que corren riesgo de contraer COVID-19. Apoyo del gobierno: la comunicación y los planes del liderazgo del gobierno son poco frecuentes pero consistentes y claros. El liderazgo está aprovechando las asociaciones para brindar apoyo a estudiantes y maestros. Apoyo escolar: el equipo de liderazgo ocasionalmente apoya a las maestras y los maestros con tiempo, orientación y soluciones a problemas, incluida la eliminación de obstáculos. Comunidad escolar: comunidad comprometida y solidaria; presupuestos estables; trauma mínimo histórico en la comunidad.	CONTEXTO PROFESIONAL Colegas: Colegas que no se sienten seguros o apoyados y necesitan recursos; algunos están preocupados de que ellos o sus seres queridos hayan contraído COVID 19. Apoyo del gobierno: La comunicación y los planes del liderazgo del gobierno son poco frecuentes e inconsistentes. El liderazgo está aprovechando las asociaciones, pero con un impacto mínimo en los apoyos para la comunidad escolar. Apoyo escolar: el equipo de liderazgo apoya de manera inconsistente a los maestros con tiempo, orientación y soluciones a los problemas. No han eliminado los obstáculos. Comunidad escolar: comunidad solidaria pero no comprometida; presupuestos inestables; trauma histórico de la comunidad.	CONTEXTO PROFESIONAL Colegas: colegas que no se sienten seguros o apoyados y necesitan recursos; algunos están enfermos o han fallecido. Apoyo del gobierno: la comunicación y los planes de los líderes del gobierno son poco frecuentes y contradictorios. El liderazgo no está aprovechando las asociaciones para brindar apoyo adicional a los maestros y estudiantes. Apoyo escolar: el equipo de liderazgo de la escuela y el director no brindan tiempo ni orientación, no eliminan obstáculos ni ofrecen soluciones a los problemas. Comunidad escolar: comunidad sin apoyo y sin compromiso; presupuestos inestables; trauma histórico comunitario significativo.		

Quando hayas terminado de completar la tabla, pregúntate, ¿Dónde me encuentro en cada ámbito? ¿Cómo me hace sentir esto? ¿Qué significan estos resultados para mí? A continuación, explore la [Explora estrategias de autocuidado emocional](#) para encontrar algunas que respalden tu resiliencia y bienestar. También puedes consultar los recursos de la Parada 1.

Fuente: Traducido con permiso del Centro Great Teachers and Leaders of the American Institutes for Research



Ahora que conoces con mayor precisión el grado de estrés que acaso estés experimentando es importante generar acciones para disminuirlo. En la sección de recursos encontrarás algunas sugerencias, en caso de que el espectro que identificaste sea bajo, pero si te encuentras en niveles mayores, es importante apoyarte con ayuda profesional.



PRIMERA PARADA:

AUTOCUIDADO DOCENTE Y
RELACIONES DENTRO DE LA
COMUNIDAD EDUCATIVA

ACTIVIDAD 4 (COLECTIVA):

TERMÓMETRO EMOCIONAL
DEL COLECTIVO DOCENTE.



**DURACIÓN: 90 MINUTOS,
APROXIMADAMENTE.**

*Identificando cómo estamos y
qué herramientas descubrimos*



PRIMERA PARADA
ACTIVIDADES

2°

3°

4°

5°

6°

7°



EXPLORA

Se sugiere realizar esta actividad con algunos colegas, formando equipos de cuatro a seis maestras y maestros para socializar algunas de las reflexiones originadas en los ejercicios individuales Me cuido para poder cuidar a otros y ¿En qué nivel me encuentro? Debe haber énfasis en aquellas herramientas de regulación emocional que descubrieron y experimentaron para mejorar su estado durante la cuarentena, y que ayudaron a reducir el estrés y a regular sus emociones y relaciones sociales de una manera más asertiva.

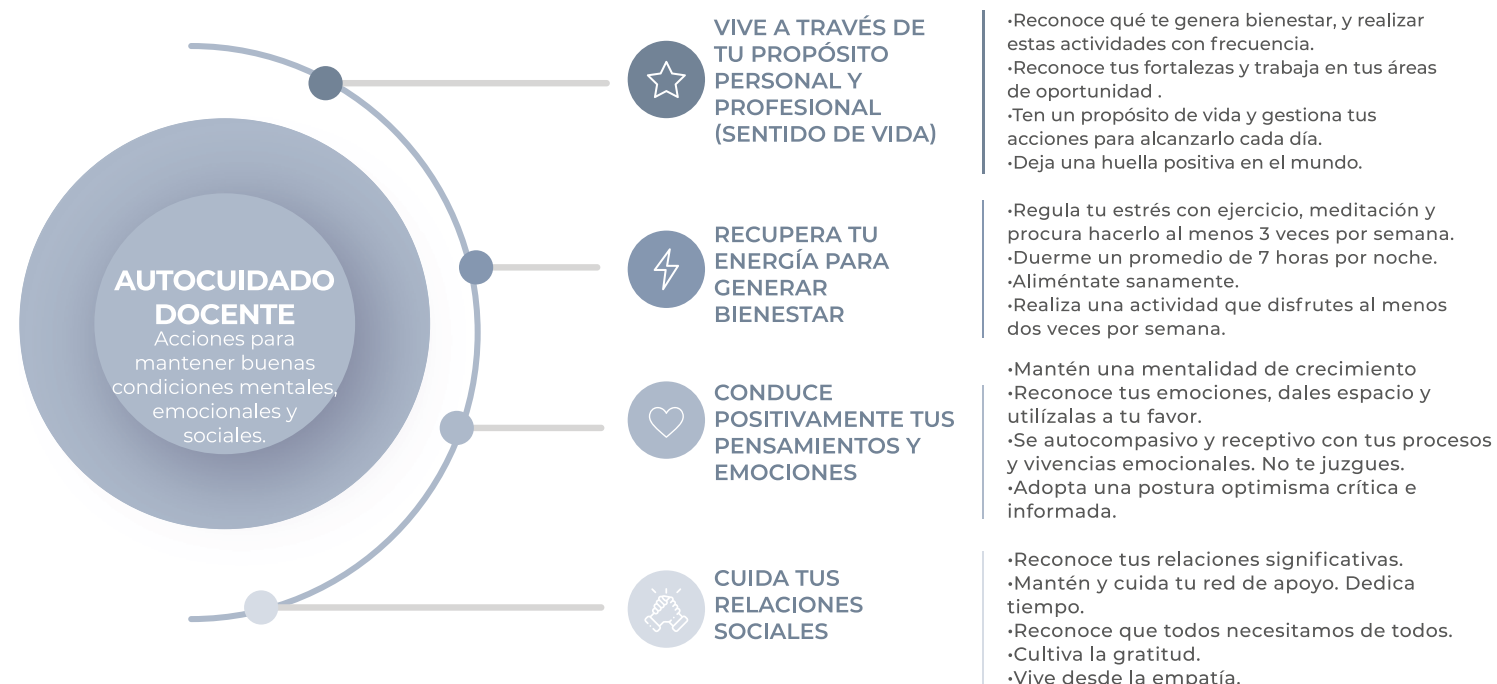


APLICA

Una vez agotado el tiempo del intercambio en equipo, se solicita que elaboren un organizador gráfico con recomendaciones de autocuidado docente en el que incluyan herramientas, sugerencias y recursos específicos. Para ello pueden utilizar los distintos medios de búsqueda de información que posean y establecer un tiempo y materiales para presentarlo. Se sugiere que sea en un rotafolio, que después se colocará en algún lugar de la escuela para sensibilizar a toda la población respecto del autocuidado. Recuerden recuperar aquellas sugerencias que puedan favorecer el aprendizaje socioemocional en el aula.

A continuación, presentamos un ejemplo:

Figura 6. Organizador gráfico sobre autocuidado docente (ejemplo)

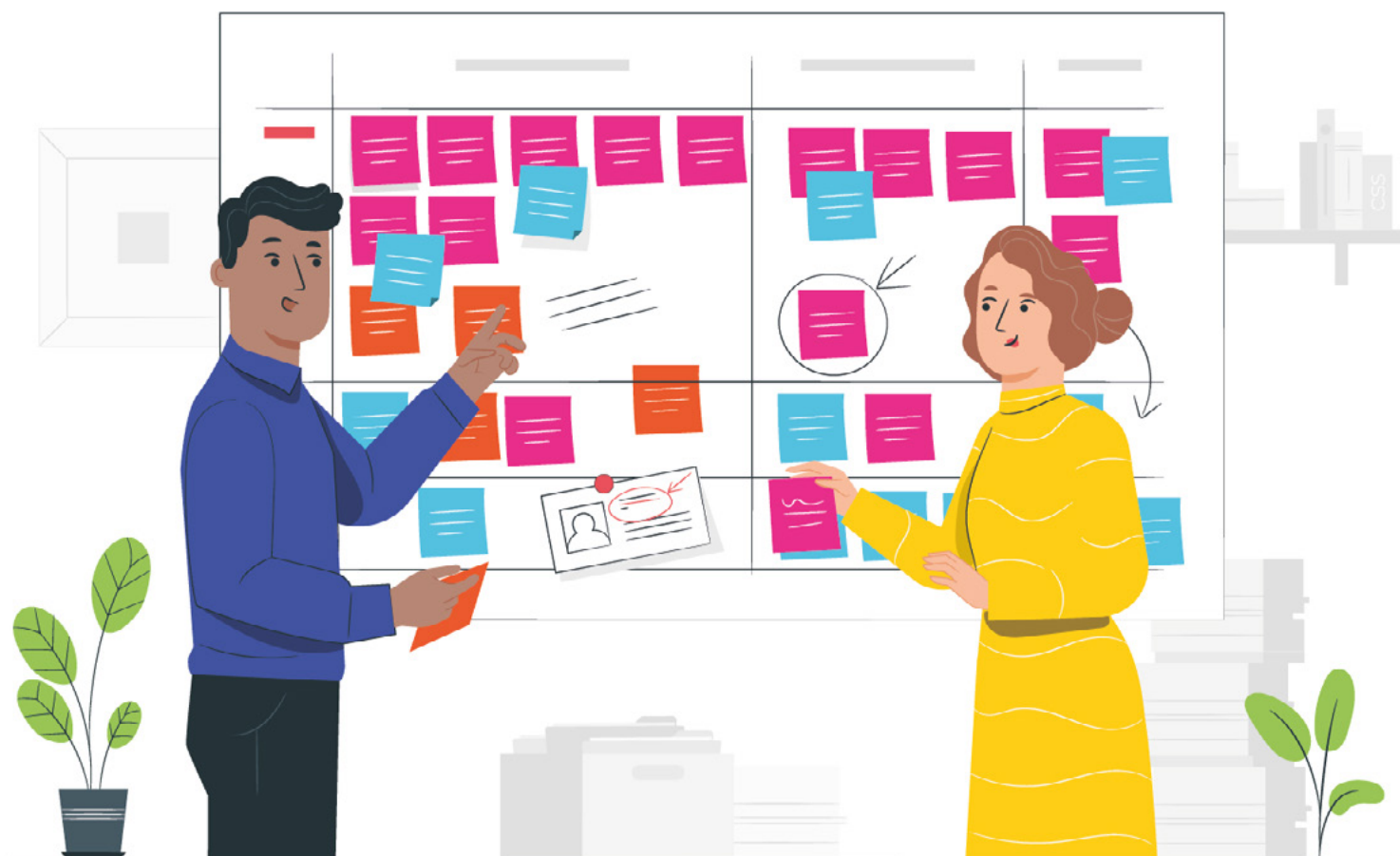


Elaboración propia

REFLEXIONA

Una vez terminados los organizadores, presenten en plenaria, por equipos, reconociendo las aportaciones de todos; es importante que estos organizadores puedan socializarse con toda la comunidad escolar y que, hacia el final de la actividad, entre pares, se elabore un listado de herramientas y estrategias de apoyo emocional durante la estancia en la escuela; por ejemplo, ante la confrontación con algún estudiante o padre de familia, establecer una palabra clave que implique que se necesita apoyo, como “que

me acompañe otra maestra o maestro”, o “requeriré unos minutos a solas para recuperarme y evitar que la situación tensa escale”. Estas estrategias son fundamentales y deben escribirse y socializarse para saber que, aunque se esté solo en el aula o la dirección, contamos con un colectivo escolar que nos respalda en todo momento. Además, genera una cultura en la que sea socialmente aceptado recurrir a estrategias para regular las propias emociones y apoyar a otros a hacerlo.



PRIMERA PARADA:

AUTOCAUIDADO DOCENTE Y
RELACIONES DENTRO DE LA
COMUNIDAD EDUCATIVA

ACTIVIDAD 5 (COLECTIVA):

HAGAMOS UN RECuento



**DURACIÓN: 30 MINUTOS,
APROXIMADAMENTE.**

*Me reconozco como un
adulto en desarrollo*

EXPLORA

En esta actividad necesitamos que se designe a un facilitador. Una vez seleccionado, dispónganse a realizar un viaje en el baúl de los recuerdos. Para ello se sugiere que, en un clima de confianza y silencio, el conductor comience a dar las siguientes indicaciones:

1. Respiremos todos profundo y largo en una posición cómoda con la espalda recta, los brazos relajados, las manos sobre las piernas con las palmas abiertas y ambos pies en el suelo. Profundicemos en la respiración consciente. Como apoyo, cerremos los ojos.
2. Ahora, con los ojos cerrados, vamos a visualizar frente a nosotros una pantalla como si estuviéramos en el cine. Es una sala privada en la que me siento cómodo y tranquilo.
3. La pantalla se enciende y comienzan a aparecer los números 3, 2 y 1 indicando que está a punto de comenzar la proyección. El título de la cinta que verán es *Mi primer día de clases*.
4. Después de visualizar el título, recuperen en su memoria aquel recuerdo sobre su primer día de clases; no importa la edad que tengan en ese recuerdo, lo esencial es recuperar la experiencia, visualizar cada detalle, permitir el flujo de los recuerdos como imágenes en las que ustedes son espectadores.
5. Centren su atención en sus expectativas sobre la escuela. Esa versión infantil de ustedes, ¿qué esperaba de la escuela?, ¿de sus compañeros?, ¿de sus maestros?, ¿para qué quería ir a la escuela? (dar un par de minutos para que los colegas profundicen en sus recuerdos).
6. Es momento de volver al aquí y al ahora. Visualicen cómo la cinta termina, las luces de esa sala se encienden y ha llegado el momento de partir. Regresen su atención a su respiración y

comiencen a recordar el lugar en el que están y quiénes les acompañan; a su tiempo, abran los ojos, estírense un poco y continúen los trabajos.

REFLEXIONA

Después de la actividad, socialicen su experiencia en plenario con apoyo de las siguientes preguntas: como escuela, ¿creen que hayan cumplido las expectativas que tenían sus versiones infantiles al entrar a estudiar en ella?, ¿qué tanto?, ¿qué áreas de oportunidad identifican?, ¿son los docentes que el estudiantado necesita?, ¿qué podrían hacer para ajustarse más a las necesidades de la infancia en la actualidad?

Reflexionen sobre la importancia del trabajo docente en la formación de futura ciudadanía pero, sobre todo, en el sentido de garantizar el interés superior de la infancia, en el que uno de los derechos es a vivir a plenitud. Pueden apoyar su reflexión en las siguientes preguntas: como maestras, maestros y autoridades, ¿estamos abonando a que las niñas, niños y adolescentes sean felices a través de reconocer quiénes son?, ¿ayudamos a que generen un proyecto de vida a partir de reconocer sus cualidades, deseos y recursos?, ¿nos hubiera gustado que uno de nuestros docentes hiciera eso con nosotros? Compartan sus ideas y, si tienen algún recurso que hable sobre el valor e importancia de las maestras y maestros en la vida de las niñas, niños y adolescentes pueden compartirlo. Puede ser un video, un poema o una nota. Es momento de reconocer el poder arrasador de nuestra profesión.

APLICA

Ahora los invitamos a realizar la siguiente actividad proyectiva. Para ello, dibujen en cada columna lo que se les pide:

Figura 7. Columnas proyectivas

¿Cómo me veía el día que decidí ser docente?	¿Cómo me veo hoy?	¿Cómo me gustaría ser mañana?

Destaquen las cualidades, habilidades profesionales y socioemocionales que han ido generando durante su experiencia docente. Una vez que hayan terminado, observen que, tanto sus expectativas sobre la profesión como sus habilidades han cambiado, ya que a través de su trayectoria se han desarrollado y seguirán haciéndolo, pues ustedes son adultos que siguen aprendiendo sobre su aspecto emocional y relacional.

En plenaria, compartan sus reflexiones sobre el ejercicio, recuerden que somos una comunidad de aprendizaje y aquellas herramientas y habilidades que han identificado como favorables para su labor docente, pueden servir para el cuidado emocional de sus compañeros y, a su vez, como modelo de referencia para las niñas, niños y adolescentes con quienes trabajan.

Es momento de construir un propósito para esta RUTA-ESCUELA PARA LA EDUCACIÓN SOCIOEMOCIONAL, ahora que los adultos de la comunidad escolar han reconocido los recursos, herramientas y habilidades socioemocionales con las que cuentan.

En equipos o en plenaria, comiencen a sugerir propósitos de la RUTA-ESCUELA PARA LA EDUCACIÓN SOCIOEMOCIONAL y acciones posibles; es importante recordar que, en la elaboración de un propósito, éste debe: estar orientado en un objetivo, implicar compromiso e involucramiento y tener significado para todos los implicados. Un propósito bien definido es aquel que trasciende, que va más allá de nosotros mismos y nuestros propios intereses.

Ahora, a crear su propósito o propósitos de RUTA para la Parada 1. A continuación, un ejemplo:

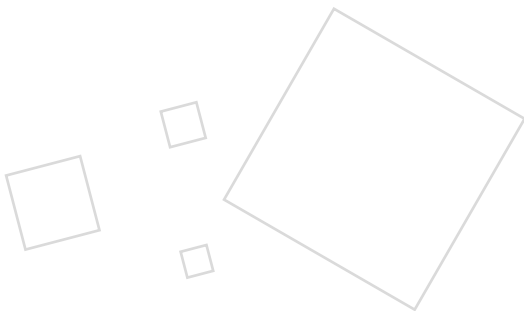
Tabla 2. Estrategia: Crea tus propósitos de la RUTA-ESCUELA PARA LA EDUCACIÓN SOCIOEMOCIONAL (ejemplo)

Propósito de RUTA-ESCUELA PARA LA EDUCACIÓN SOCIOEMOCIONAL	Nivel involucrado	Acciones concretas
Cultivar las habilidades socioemocionales de todos los miembros de la comunidad escolar mediante acciones sistémicas que involucren a todos los actores, para brindar mejor contención emocional en el regreso al trabajo escolar presencial.	Aula Escuela Comunidad	Capacitar al colectivo docente. Generar herramientas de contención y apoyo entre pares en el colectivo escolar. Sensibilizar a la comunidad escolar sobre la importancia de la educación socioemocional. Generar la RUTA-ESCUELA de acompañamiento contextualizada. Identificar las necesidades socioemocionales de mis estudiantes. Comunicar la finalidad de la educación socioemocional a todo el colectivo, incluidos los y las estudiantes.

Ahora elaboren el de su aula. Recuerden que pueden elaborar el número de propósitos que consideren pertinentes, siempre y cuando éstos sean realistas:

Tabla 3. Crea tus propósitos de la RUTA-ESCUELA PARA LA EDUCACIÓN SOCIOEMOCIONAL

Propósito de RUTA Educación Socioemocional	Nivel involucrado	Acciones concretas
	Aula Escuela Comunidad	





PRIMERA PARADA:

AUTOCUIDADO DOCENTE Y
RELACIONES DENTRO DE LA
COMUNIDAD EDUCATIVA

ACTIVIDAD 6 (COLECTIVA):

CON LOS MISMOS LENTES



**DURACIÓN: 30 MINUTOS,
APROXIMADAMENTE.**

*Vincularse desde el reconocimiento
y el respeto a los demás, para
construir una visión en común*



PRIMERA PARADA
ACTIVIDADES

2°

3°

4°

5°

6°

7°



EXPLORA

Para el desarrollo de esta actividad es esencial reconocer las fortalezas y habilidades que pueden tener otros colegas y, a partir de ellas, ser una inspiración para toda la escuela, al tiempo de hacer conciencia de que cada uno de nosotros poseemos cualidades en la labor docente que pueden ayudar a los demás. Para ello, sugerimos que, de forma individual, hagan un listado de sus colegas y escriban alguna cualidad que reconocen en ellos; al mismo tiempo, escriban cuáles de ellas podrían ayudar a que su labor sea más asertiva y pacífica; si les es posible, compartan el listado con algunos colegas cercanos e invítenlos a hacer la misma actividad, para que cada uno sepa qué cualidades posee.

Una vez terminado el intercambio con algunos colegas, reflexionen: ¿cómo te sentiste cuando mencionaban tu fortaleza/

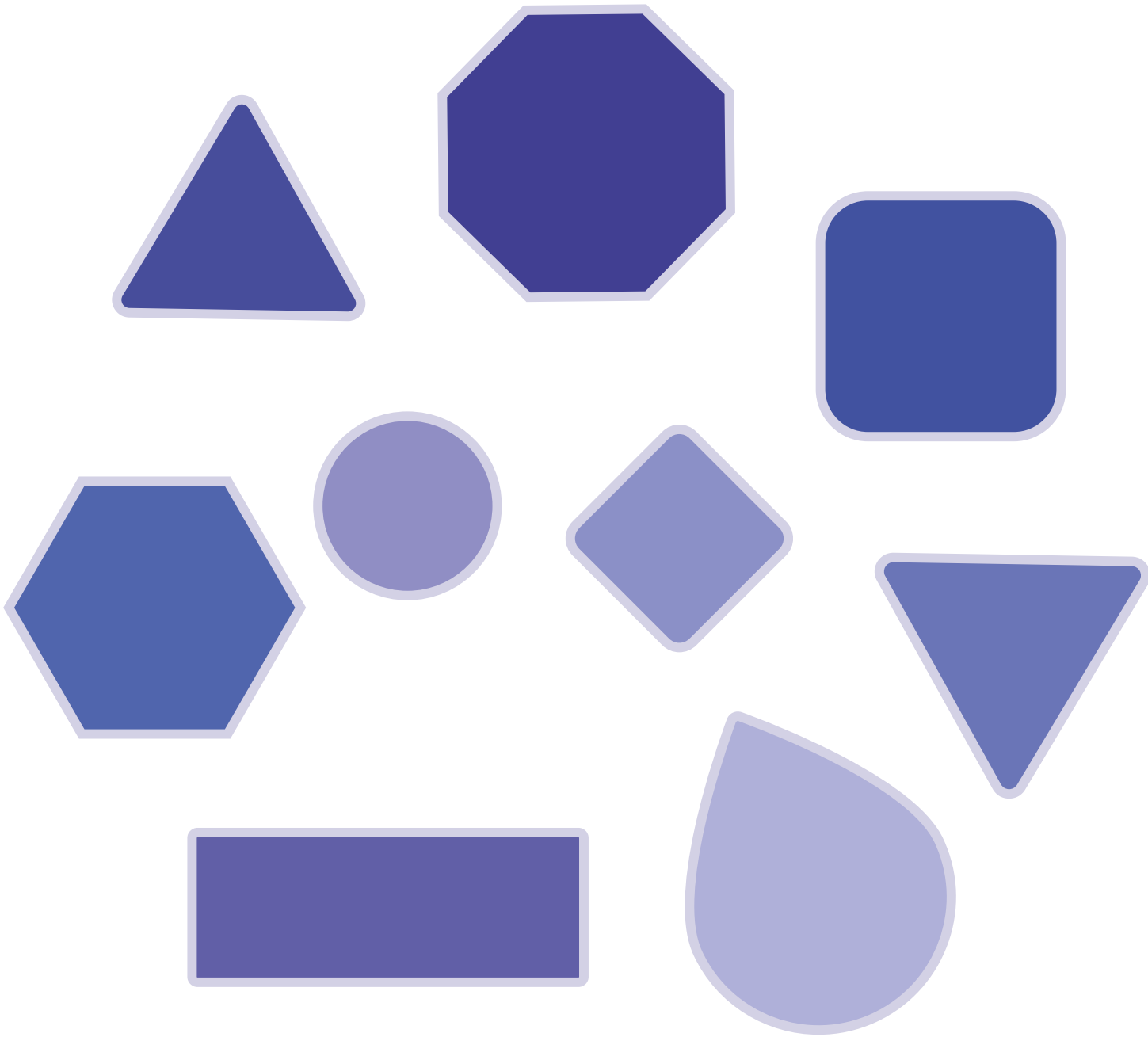
habilidad? ¿Esperabas ser reconocido con la habilidad/fortaleza con la que te mencionaron? ¿Te sorprendió la fortaleza/habilidad reconocida de alguien más?

La importancia de la actividad anterior reside en reconocerse como un colectivo lleno de talento que, de articularse para una misma finalidad, logrará crear las mejores condiciones para su estudiantado. Por ello, ahora se solicita que, de ser posible, formen equipos que integren distintas fortalezas para el siguiente trabajo. Hemos estado hablando de educación socioemocional, habilidades socioemocionales, bienestar, autoconocimiento pero, ¿todos compartimos la misma idea?



APLICA

Recuperen, deseablemente en equipos, todas las definiciones que se relacionan con educación socioemocional. Al finalizarla, identifiquen las 5 características que les parecen indispensables.



Ahora ordenen y coloquen en estos círculos; si se les ocurre alguna más, pueden incluirla:



REFLEXIONA

Para ti, ¿qué importancia tiene la educación socioemocional en la escuela?
 ¿Crees que ya sabes integrarla bien en tu práctica diaria?
 ¿Crees que tu escuela ayuda a que suceda?
 ¿Qué (en tu escuela/comunidad escolar) crees que te ayudaría a desarrollar mejor las habilidades socioemocionales en tus estudiantes?

Comparte las reflexiones con tu equipo

CIERRE DE ACTIVIDADES DE LA PRIMERA PARADA

Para continuar con la exploración sobre tu estado y bienestar emocional, en relación con aspectos pedagógicos y tecnológicos asociados al proceso de enseñanza y aprendizaje que se ha vivido durante la contingencia sanitaria, ponemos a tu disposición la siguiente evaluación individual, que forma parte del Proyecto Educar en Contingencia coordinado por el Departamento de Educación de la Universidad Iberoamericana Ciudad de México.

Objetivo: Valorar el estado de bienestar emocional de docentes y estudiantes de distintos niveles educativos, en relación con tres dimensiones: psicoafectiva, pedagógica y tecnológica, asociados al proceso de enseñanza y aprendizaje que se ha vivido durante la contingencia sanitaria.

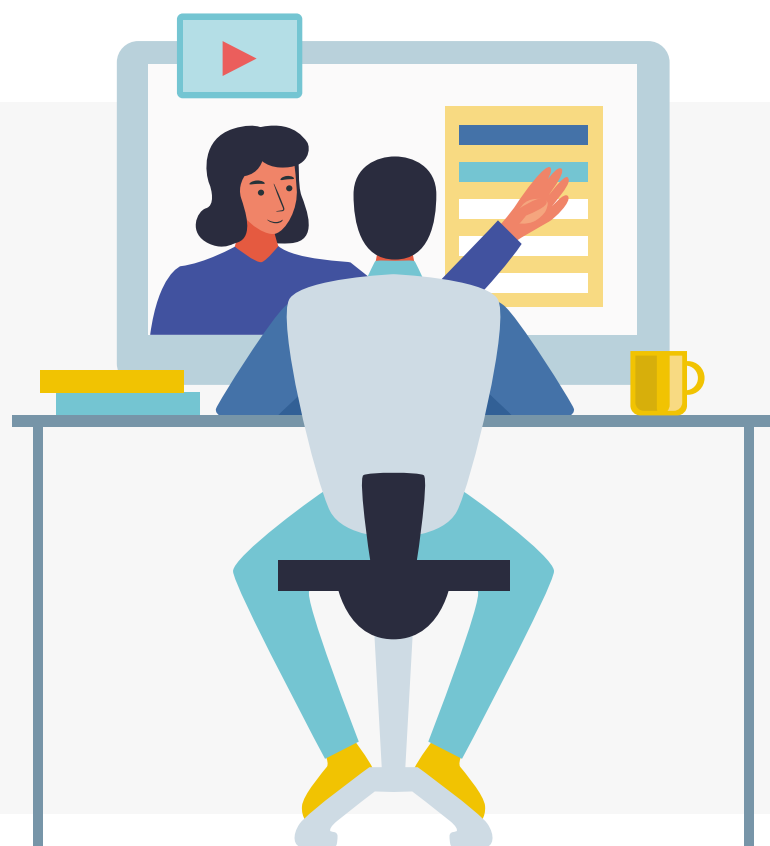
Duración de aplicación: 35 minutos, aproximadamente.

Las ventajas de realizar esta evaluación es que recibirás en tu correo (el que desees ingresar) resultados personalizados que ubiquen tu desarrollo personal y profesio

nal en alguno de los niveles propuestos por el instrumento, pero además una serie de sugerencias de acción que coadyuven a generar mejores condiciones para hacer frente a la tarea docente.

Qué hacer con los resultados. A partir de la valoración, se ofrecen recomendaciones psicosociales y pedagógicas para cuidar del bienestar emocional y el aprovechamiento académico durante y pasada la contingencia sanitaria. Además, los resultados y recomendaciones serán recuperados en las actividades de algunas otras paradas. Tenlos a la mano para enriquecer tu reflexión y propuestas. A continuación, se encuentra la liga del instrumento.

Liga al instrumento:
<http://educarencontingencia.net/>



RECURSOS

CURSO DE APOYO PSICOSOCIAL PARA DOCENTES PARA EL REGRESO A CLASES. CURSO EN LÍNEA UNICEF-SEP.

AUTOCUIDADO, SU IMPORTANCIA ANTES Y DESPUÉS DEL CONFINAMIENTO. (SAVE THE CHILDREN).

https://www2.aefcm.gob.mx/principal/savethechildren/SCMx_%20S1_%20Infografiaautocuidadoysuimportancia.pdf

APOYO SOCIOEMOCIONAL EN CASA Y EN LA ESCUELA (SAVE THE CHILDREN).

https://www2.aefcm.gob.mx/principal/savethechildren/SCMx_S2__InfografiaElapegoyfortalecimientodelvinculo.pdf

AUTOCUIDADO, SU IMPORTANCIA ANTES Y DESPUÉS DEL CONFINAMIENTO. (SAVE THE CHILDREN).

https://www2.aefcm.gob.mx/principal/savethechildren/SCMx_%20S1_%20Infografiaautocuidadoysuimportancia.pdf

CUATRO CLAVES PARA EL AUTOCUIDADO DOCENTE (MINISTERIO DE EDUCACIÓN DE CHILE).

https://www.mineduc.cl/wp-content/uploads/sites/19/2020/05/4claves_autocuidadodocente.pdf

¿CÓMO RECUPERAR LA CALMA? (ATENTAMENTE).

<https://www.youtube.com/watch?v=QdWUn1bx4Go>

GUÍA PARA ESTABLECER ACUERDOS DE CONVIVENCIA EN EL PLANTEL. (PNUD-SEP)

https://www.construye-t.org.mx/resources/pdf/guias-de-implementacion/PNUD_Guias_Acuerdos.pdf

VIDEO ENSEÑANZA Y APRENDIZAJE EN EL SIGLO 21. FERNANDO REIMERS. (FCE).

https://www.youtube.com/watch?time_continue=159&v=E4GAOZUBwKs&feature=emb_logo

WEBINAR SITUACIÓN DEL PERSONAL DOCENTE Y APOYOS NECESARIOS PARA SU LABOR EN TIEMPOS DE COVID-19 (UNESCO-OREAL).

<https://es.unesco.org/fieldoffice/santiago/events/seminario-covid-19-ALC-n3>

CURSO: OPTIMISMO INTELIGENTE

<https://desafiob21.becalos.mx/cursos/info/cfe935b0-faf9-82de-bd29-d59919505a94>





SEGUNDA PARADA:

VISIÓN COLECTIVA

Construimos y actualizamos nuestra visión colectiva sobre la educación socioemocional



IDEAS CLAVE

- Desarrollar las habilidades socioemocionales favorece el éxito y la construcción de bienestar subjetivo en la escuela, en el trabajo y en la vida (Bisquerra, 2003; Casel, 2017; SEP, 2017). Es importante señalar que entendemos por éxito la capacidad de encontrar un camino en el que la persona pueda sentirse plena y eficaz para aportar a su comunidad.
- Para llevar a cabo la educación socioemocional es necesario crear un ambiente adecuado de escucha, empatía, participación, colaboración y reflexión. Sólo modelando las habilidades socioemocionales y sus actitudes asociadas se podrá, genuinamente, favorecer que los estudiantes desarrollen sus propias capacidades socioemocionales.
- Una educación socioemocional efectiva se apoya en prácticas secuenciales (acordes con la edad y el grado académico), activas (pedagogías vivenciales y experienciales), focalizadas (en tiempos y espacios curriculares determinados) y explícitas (en las que se trabajan habilidades socioemocionales específicas y de forma clara).
- Desde un enfoque sistémico, requerimos construir consensos y acciones a nivel comunidad, escuela y aula, que generen un clima adecuado para establecer una cultura de la educación socioemocional.
- Cuando todos los integrantes de la comunidad escolar comparten una visión, articulan sus acciones y las comunican de forma consistente y contundente potenciando el desarrollo de las capacidades socioemocionales.



PREGUNTAS

- ¿Qué es la educación socioemocional? ¿Qué efecto tiene la educación socioemocional en el logro personal de los aprendizajes académicos? ¿Qué efectos tienen en la generación de climas inclusivos y en la disminución de conductas de riesgo dentro y fuera de la escuela?
- ¿Cómo se desarrollan las habilidades socioemocionales? ¿Quiénes están involucrados en su desarrollo?



MANOS A LA OBRA

- Recuperen, como comunidad escolar, las prácticas, conocimientos, ideas y referentes teóricos o experienciales que posean sobre la educación socioemocional y su puesta en práctica. Es importante que estas prácticas estén sustentadas en evidencia científica. Un buen referente es la introducción de esta guía y el marco de los planes y programas educativos vigentes.
- Identifiquen aquellas ideas en las que prevalezcan dudas o vacíos conceptuales, y organicen procesos de indagación en fuentes confiables para profundizar en la generación de un marco de referencia que se comparta con la comunidad escolar. Pueden guiar su indagación mediante las preguntas incluidas en esta parada.
- Intercambien documentos y recursos diversos sobre educación socioemocional que les parezcan interesantes y pertinentes porque atienden a las necesidades emocionales de los estudiantes de la comunidad.
- Socialicen y lleven a consenso todas las ideas y reflexiones que surjan a partir de la revisión de recursos. Es de suma im-

portancia dar espacio a todas las voces: maestras, maestros, directivos, padres de familia, personal de apoyo, etc., pues el éxito de la RUTA-ESCUELA depende del compromiso de toda la comunidad y esto se logra desde el respeto a las aportaciones de todos.

- Consideren los niveles de acción y atención dentro del enfoque sistémico de la RUTA-ESCUELA PARA LA EDUCACIÓN EMOCIONAL, a fin de ir reconociendo los compromisos y acciones que recaen en las distintas figuras de la comunidad escolar.
- Repartan roles para la elaboración de la visión colectiva sobre la educación socioemocional y decidan el formato en el que se integrará la información. Se sugiere un organizador gráfico sintético que pueda ser socializado fácilmente para que pueda estar presente en distintos espacios.
- Compartan con toda la comunidad, incluido el estudiantado, la visión colectiva sobre la educación socioemocional y acepten retroalimentaciones que enriquezcan la propuesta.

ACTIVIDADES

ACTIVIDAD 7 (COLECTIVA): TOCANDO BASE CON LA SITUACIÓN ACTUAL

ACTIVIDAD 8. (COLECTIVA). ARGUMENTO MI VISIÓN EN COMÚN (30 MIN)



ACTIVIDADES



SEGUNDA PARADA: VISIÓN COLECTIVA



SEGUNDA PARADA: VISIÓN COLECTIVA

ACTIVIDAD 7 (COLECTIVA):

TOCANDO BASE CON LA
SITUACIÓN ACTUAL



**DURACIÓN: 20 MINUTOS,
APROXIMADAMENTE.**

Construimos una visión en común



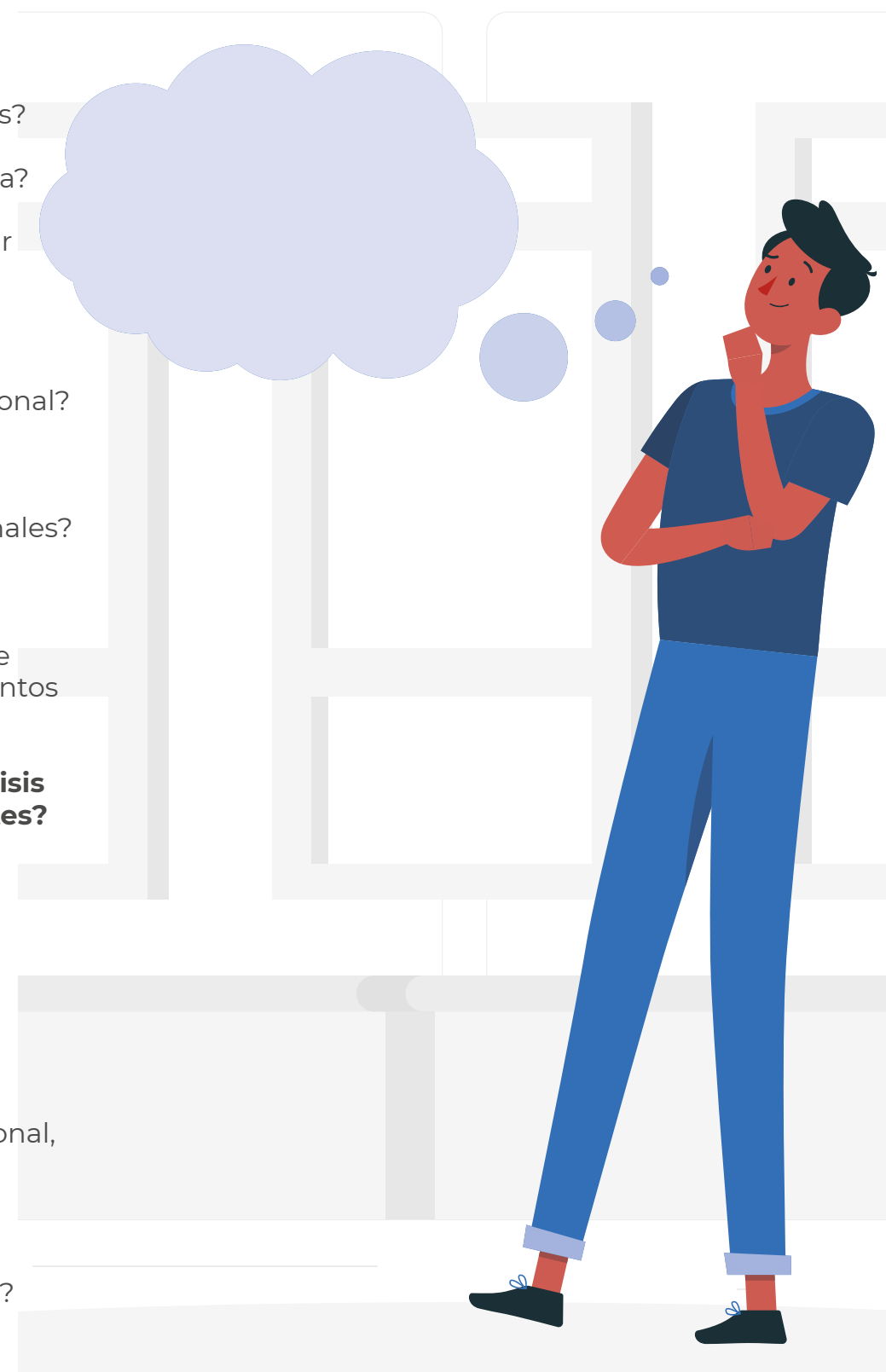
Caja 2. Situación actual y la necesidad de enfatizar la educación socioemocional

Esta RUTA tiene utilidad ahora, y cada vez que se interrumpa la escuela, por vacaciones o causas de fuerza mayor como las que vivimos actualmente. En otras ocasiones, trata de tocar base con la situación de ese momento en particular.



- ¿Cómo te sentías antes?
- ¿Cómo te sientes ahora?
- ¿Hay algo en particular que te preocupa?
- ¿Tu salud?
- ¿Tu trayectoria profesional?
- ¿Tu salud emocional?
- ¿Tus relaciones personales?
- ¿Tu familia?
- ¿Qué has hecho que te ayude en estos momentos de crisis sostenida?

- ¿A sus familias?
- ¿Su bienestar socioemocional?
- ¿Sus interacciones?
- ¿Su desarrollo físico, cognitivo, socioemocional, escolar?
- ¿Cómo crees que esto afecte su regreso presencial a la escuela?



APLICA

Socialicen algunas de sus experiencias y, en plenaria (o por lo menos con algún colega), reflexionen sobre su práctica en torno a preguntas como:

¿Cómo integras ahora elementos de un clima propicio para el desarrollo de habilidades socioemocionales en la escuela?

¿Cómo integras ahora elementos de un clima propicio para el desarrollo de habilidades socioemocionales en tu espacio educativo (aula, huerto, cancha, taller)?
 Ahora, elaboren un listado de ideas sobre cómo integrar el desarrollo de habilidades socioemocionales en los distintos espacios de la escuela:

ESCUELA

ESPACIO EDUCATIVO
(AULA, CANCHA, TALLER, HUERTO)



SEGUNDA PARADA:

VISIÓN COLECTIVA

ACTIVIDAD 8 (COLECTIVA):

ARGUMENTO MI VISIÓN EN COMÚN



DURACIÓN: 30 MINUTOS,

APROXIMADAMENTE.

Revisemos la teoría y la norma sobre el aprendizaje socioemocional

67

EXPLORA

En plenaria, el colectivo explora sobre su conocimiento en el ámbito socioemocional. ¿Qué es la educación socioemocional?, ¿cómo se vincula con las habilidades socioemocionales?, ¿para qué sirven en el ámbito educativo?, ¿cómo se desarrolla?, ¿quiénes están involucrados en su entrenamiento?, ¿qué impacto tiene el aprendizaje socioemocional en el logro de los aprendizajes académicos, la generación de climas inclusivos y la disminución de comportamientos negativos en la escuela?

APLICA

Formen equipos, de preferencia y, con ayuda de los medios disponibles (digitales y físicos), elaboren un documento que exprese las definiciones en las que se apoyará la RUTA-ESCUELA PARA LA EDUCACIÓN SOCIOEMOCIONAL, en algún organizador gráfico, por ejemplo:

Tabla 4. Argumento mi visión en común sobre la educación socioemocional

	¿CÓMO LO DEFINE LA TEORÍA?	¿QUÉ DICE LA NORMATIVIDAD VIGENTE AL RESPECTO?
1.Educación socioemocional.		
2.Ventajas de la educación socioemocional en la escuela.		
3. ¿Cuáles retos pueden surgir al implementar la educación socioemocional en la escuela?		
4. Sugerencias para implementar la educación socioemocional en la escuela		
5. Involucrados en la educación socioemocional.		
Otro concepto que quieran incluir o profundizar como colectivo.		

RECURSOS

APRENDIZAJE SOCIOEMOCIONAL PARA MADRES Y PADRES DE FAMILIA (CASEL).

https://www.youtube.com/watch?v=xz_aCbDI9uk&t=4s

APRENDIENDO SOBRE LAS EMOCIONES (COOPERACIÓN HOLANDESA).

<https://ceccsica.info/sites/default/files/docs/Aprendiendo-emociones-manual.pdf> (Nivel primaria)

ATLAS DE LAS EMOCIONES.

<http://atlasofemotions.org/#introduction/>

COMPETENCIAS DEL APRENDIZAJE SOCIAL Y EMOCIONAL (CASEL).

<https://casel.org/wp-content/uploads/2019/12/CASEL-wheel-competencies-Spanish.pdf>

COVID-19, CONTROL EMOCIONAL Y RESPONSABILIDAD, CUANDO CAMBIAR EL MUNDO ES COSA DE NIÑOS. (EL CAPARAZÓN).

<https://www.dreig.eu/caparazon/event/cosas-de-ninos-covid19/> (Preescolar)

ENTIENDE TU MENTE (SPOTIFY).

<https://open.spotify.com/show/0sGGLIDnnijR-PLef7InlID?si=VZweVpFoRmWuPsqNkdZh4A>

GUÍA SOPORTE SOCIO-EMOCIONAL (FUNDACIÓN SM-UNESCO -MINISTERIO DE EDUCACIÓN CHILE).

http://www.unesco.org/new/fileadmin/MULTIMEDIA/FIELD/Santiago/pdf/Guia_3_web_educacion_emergencias.pdf

GUÍA DE RECURSOS PEDAGÓGICOS PARA EL APOYO SOCIOEMOCIONAL FRENTE A SITUACIONES DE DESASTRE (UNESCO-MINISTERIO DE EDUCACIÓN DEL PERÚ).

<https://unesdoc.unesco.org/ark:/48223/pf0000184391>

HABILIDADES SOCIALES (SOCIEDAD ESPAÑOLA PARA EL ESTUDIO DE LA ANSIEDAD Y EL ESTRÉS)

https://bemocion.sanidad.gob.es/comoEncontrarmeMejor/guiasAutoayuda/docs/guia_habilidades_sociales.pdf

APOYO SOCIOEMOCIONAL EN CASA Y EN LA ESCUELA

(Save the children). https://www2.aefcm.gob.mx/principal/savethechildren/SCMx_S2_Info-grafiaElapegoyfortalecimientodelvinculo.pdf

SALUD MENTAL Y PRÁCTICA MAESTRO Y MAESTRA

(Save the children). https://www2.aefcm.gob.mx/principal/savethechildren/20200814_infografiaVideo6.pdf

SERIE DE DISCUSIÓN DE SEL PARA PADRES Y CUIDADORES (CASEL).

https://casel.org/wp-content/uploads/2017/11/CASELCaregiverGuide_Spanish.pdf





TERCERA PARADA:

NORMATIVIDAD

Revisamos la normatividad vigente para la educación y el acompañamiento socioemocional en los diferentes niveles de atención y prevención.



1°

2°

TERCERA PARADA

4°

5°

6°

7°



IDEAS CLAVE

- Para generar un clima seguro, es fundamental articular en la escuela los protocolos oficiales necesarios para atender situaciones críticas o de contingencia.
- Los acuerdos secretariales y las normas oficiales tienen como objetivo orientar las acciones de maestras y maestros, darles un marco de referencia para su proceder y arropar sus decisiones en caso de enfrentar alguna contingencia.
- La normatividad establece el tipo de protocolos, apoyos y recursos que puede tener una escuela para gestar sus proyectos; por ello es esencial conocerla e integrar los componentes pertinentes para el establecimiento de esta RUTA.





1°

2°

TERCERA PARADA



4°

5°

6°

7°



PREGUNTAS

- ¿Todas y todos conocemos la normatividad vigente en torno a la educación socioemocional?
- ¿Conocemos los diferentes niveles de actuación, atención y apoyo emocional? ¿Qué estrategias podríamos implementar para mantener el conocimiento de la normatividad actualizada? ¿Se tiene un lenguaje común que dé significado a cada término usado dentro de la normatividad?
- ¿Quién se encarga de mantener estos protocolos actualizados y a la mano?
- ¿Hay responsables designados para actuar de forma inmediata en caso de un episodio de violencia, o para atender un estado psicoafectivo crítico dentro de la escuela?
- ¿Cuáles son los protocolos para canalizar casos críticos en nuestra entidad?
- ¿El contexto de nuestra escuela requiere alguna consideración particular?
- ¿Todas y todos conocemos los protocolos y tenemos claro qué hacer?
- ¿Hay instituciones o profesionales en nuestra comunidad que podrían ser un apoyo seguro en caso de contingencia o de una situación crítica? ¿Cuáles y quiénes son y cómo los contacto?



1°

2°

TERCERA PARADA



4°

5°

6°

7°



MANOS A LA OBRA

- Ordenen en un organizador visual los ámbitos de la vida escolar donde la normatividad contempla la educación socioemocional.
- Enumeren los protocolos oficiales y asegúrense de que estén vigentes, a la mano, y que todas las maestras y los maestros los conozcan.
- Discutan cómo la normativa es un instrumento de apoyo y acompañamiento para las maestras y los maestros.
- Asignen responsables para actuar inmediatamente, en los casos que así lo requieran.
- Procedan a mapear los recursos que existen en la comunidad y que podrían ser una fuente de apoyo.



ACTIVIDADES

ACTIVIDAD 9 (COLECTIVA): NORMATIVIDAD OFICIAL APLICADA A NUESTRA LOCALIDAD



ACTIVIDADES



TERCERA PARADA: NORMATIVIDAD



TERCERA PARADA: NORMATIVIDAD

ACTIVIDAD 9 (COLECTIVA):

NORMATIVIDAD OFICIAL
APLICADA A NUESTRA LOCALIDAD



DURACIÓN: 60 MINUTOS,
APROXIMADAMENTE.

*Con el fin de generar una síntesis
de la normatividad vigente.*



EXPLORA

En equipo, preferentemente, realicen un organizador gráfico sobre la normatividad vigente en torno a la educación socioemocional.

Después, enlisten los protocolos de la normatividad federal y estatal vigente para el manejo de casos psicopedagógicos o psicológicos críticos en la escuela.



APLICA

Generen juntos un organizador gráfico de los recursos de apoyo para la contención y manejo o derivación de situaciones psicológicas críticas en su propia ESCUELA. Debe contemplar: Protocolos vigentes + Recursos/Alianzas en nuestra comunidad/localidad + Qué hacer en caso de emergencia (¿Tenemos números de emergencia a la mano? ¿Sabemos todos qué hacer? ¿Quién es responsable de qué?, ¿hay alguna situación que no tenemos contemplada?).



REFLEXIONA

Pensando en el contexto de su localidad, discutan: ¿para qué sirve la normatividad? ¿Hay algún aspecto que permita la implementación efectiva en el contexto específico de su escuela, qué creen que no se contempla? Imaginen situaciones diversas como: un evento natural inesperado, un evento de inseguridad, un evento personal de un estudiante. Discutan si saben exactamente qué hacer en estos casos.



RECURSOS

Referirse a los protocolos de la entidad correspondiente para cada nivel educativo.

PLAN Y PROGRAMAS VIGENTES APRENDIZAJES CLAVE PARA LA EDUCACION INTEGRAL. EDUCACIÓN SOCIOEMOCIONAL (PP. 516-581)

https://www.planyprogramasdestudio.sep.gob.mx/descargables/APRENDIZAJES_CLAVE_PARA_LA_EDUCACION_INTEGRAL.pdf

CUIDAR DE OTROS ES CUIDAR DE SÍ MISMO (SEP).

<https://educacionbasica.sep.gob.mx/multimedia/RSC/BASICA/Documento/202006/202006-RSC-WTzeEQBTag-ANEXO4.FicheroHSS.PDF>

RECOMENDACIONES PARA ABORDAR EL DUELO Y LA MUERTE CON NIÑAS, NIÑOS Y ADOLESCENTES

https://f.hubspotusercontent00.net/hubfs/2829508/SMNYL/0720_SM_GUIA_NIN%CC%83OSDUELO.pdf





CUARTA PARADA:

ESPACIOS FÍSICOS Y DE INTERACCIÓN

Creamos espacios flexibles donde puedan darse interacciones positivas y que promuevan el desarrollo de habilidades socioemocionales y el acompañamiento de las y los estudiantes



1°

2°

3°

CUARTA PARADA



5°

6°

7°



IDEAS CLAVE

- Las relaciones positivas entre las y los estudiantes y adultos generan seguridad e inclusión, protegen al alumnado de factores de riesgo como el trauma emocional y la violencia, contribuyen a un mayor compromiso, rendimiento y resultados positivos en el aprendizaje académico, prosocial y la gestión emocional en el largo plazo.

- Es indispensable crear espacios seguros, física y psicológicamente, en la escuela y dentro de cada aula, lo mismo que afianzar una cultura escolar para la seguridad que sea positiva, optimista, adaptativa y dinámica.

- A medida que las y los estudiantes regresen a la escuela, será importante enfocarse en la construcción de relaciones positivas y en adoptar una actitud flexible, para que podamos brindar apoyo en la gestión emocional ante circunstancias diversas, y en el desarrollo de las capacidades socioemocionales básicas que necesitarán para afrontar y manejar situaciones aflictivas tales como: eventos que generan angustia o ansiedad, posibles pérdidas o situaciones de estrés, así como poder construir relaciones armónicas y positivas, reflexionar sobre sus experiencias, expresar empatía por sus compañeros y tomar decisiones que procuren seguridad y bienestar personal y para la comunidad.

- Crear una cultura y un clima de aula positivo y seguro, con acuerdos y normas generadas junto con las y los estudiantes; establecer rutinas que sean predecibles y sistemáticas, que generen seguridad y certeza dentro de una estructura organizativa que permita desarrollar autonomía, autoconfianza y prevenir conflictos innecesarios.

- Conformer con las y los estudiantes una pequeña comunidad que incluya a cada

grupo y su propia identidad, de manera que se genere sentido de pertenencia de forma sostenida y profunda desde una educación socioemocional.

- Fomentar el análisis crítico y la comunicación activa a través de generar un clima de seguridad, respeto y confianza desde una mentalidad abierta y una voluntad para aprender con y de los demás.

- Reconectar con la naturaleza y permitir espacios de calma y reflexión en el aula y en áreas comunes de la escuela para integrar lo experimentado en clase.

- Enfocarnos en lo que sí tenemos y podemos construir, en lugar de en aquello de lo que carecemos puede ayudar a cimentar un clima de convivencia constructivo.

- Como líderes escolares, las y los directivos tienen la oportunidad de crear nuevas formas de involucrar a maestras y maestros, estudiantes, familias y socios comunitarios para fomentar experiencias de aprendizaje pertinentes para niñas, niños y adolescentes. Habrá que generar una cultura escolar participativa, que dé cabida a la educación socioemocional y al desarrollo de capacidades socioemocionales.



?

PREGUNTAS

- ¿Cómo creamos espacios escolares, relaciones positivas y oportunidades de interacción constructivas, que garanticen que cada estudiante experimente verdadera seguridad y pertenencia, incluyendo prácticas restaurativas?
- ¿Cómo generamos con identidad de grupo el estudiantado, lo mismo que acuerdos de convivencia colectivos y consensuados?
- ¿Cómo podemos ayudar a maestras y maestros a brindar oportunidades para que cada uno de las y los estudiantes reflexionen sobre sus habilidades socioemocionales?
- Como directivos, ¿qué oportunidades brindamos a maestras y maestros para aprender, practicar y recibir apoyo (de administradores, supervisores y colegas) para integrar las habilidades a través de pedagogías activas y experienciales, y mediante estrategias didácticas a lo largo de la instrucción disciplinar del currículo?
- ¿Cómo podemos crear oportunidades para que el personal de la escuela trabaje y aprenda con la familia, con niñas, niños y adolescentes a fin de mejorar la coordinación de las estrategias de educación socioemocional dentro y fuera de la escuela?



MANOS A LA OBRA

- Identifiquen recursos y prácticas que se adapten fácilmente al aprendizaje, presencial o a distancia, a fin de apoyar las relaciones escolares y crear un sentido de pertenencia para los docentes, estudiantes y sus familias.
- Reflexionen sobre las prácticas disciplinarias, las normas de la escuela, cuáles pueden ser creadas en conjunto, cuáles fomentan la autonomía, cuáles permiten el error, y cuáles pueden llegar a ser obstructivas para el desarrollo de las capacidades socioemocionales.
- Identifiquen apoyos adicionales a través del aprendizaje a distancia y, a medida que las y los estudiantes regresen a la presencialidad, desarrollen rutinas que incluyan prácticas restaurativas enfocadas en integrar lo vivido durante la contingencia sanitaria, pero con sentido crítico y desde un optimismo objetivo, para sanar los momentos aflictivos y recuperar el bienestar socioemocional.
- Consideren cómo aprovechar las artes, los deportes o los grupos de estudiantes como medio para aprender, desarrollar y procurar bienestar socioemocional, así como para practicar las habilidades sociales y emocionales.
- Brinden apoyo continuo (retroalimentación o tutoría entre pares) a maestras y maestros en la construcción de una comunidad dentro del aula; enseñen habilidades socioemocionales a través de programas basados en evidencia científica y en prácticas pedagógicas activas y vivenciales.
- Creen espacios para la calma y la reflexión en la escuela y en cada aula.
- Ayuden a niñas, niños y adolescentes a identificar estrategias que les permitan construir resiliencia para generar bienestar socioemocional en sí mismos y en sus comunidades.



ACTIVIDADES

ACTIVIDAD 10 (COLECTIVA). CREANDO UN CLIMA PROPICIO PARA LA EDUCACIÓN SOCIOEMOCIONAL

ACTIVIDAD 11 (INDIVIDUAL). CREO ESPACIOS QUE PROPICIAN LA EDUCACIÓN SOCIOEMOCIONAL INTEGRANDO ELEMENTOS DE EDUCACIÓN SOCIOEMOCIONAL EN MI AULA



ACTIVIDADES



CUARTA PARADA: ESPACIOS FÍSICOS Y DE INTERACCIÓN



CUARTA PARADA: ESPACIOS FÍSICOS Y DE INTERACCIÓN

ACTIVIDAD 10 (COLECTIVA):

CREANDO UN CLIMA PROPICIO
PARA LA EDUCACIÓN
SOCIOEMOCIONAL



**DURACIÓN: 20 MINUTOS,
APROXIMADAMENTE.**

¿Qué se necesita para crear una cultura y un clima que permita reconocer, comprender, nombrar, expresar y regular las propias emociones? ¿Qué clima es necesario para que las y los estudiantes puedan conocerse y formar un autoconcepto positivo, para conocer lo que les emociona, lo que les gusta, a qué aspiran?, ¿para poder construir relaciones positivas, y tomar decisiones responsables consigo mismos y con los demás?

Reflexionen juntos a partir del texto que nos propone Edutopia (Ver Caja 3).

EXPLORA

A manera de exploración, lee el siguiente texto y marca después aquello que crees que existe en tu escuela; subraya lo que crees que falta trabajar en la siguiente lectura:

Caja 3. Elementos para crear un clima propicio para el acompañamiento de los estudiantes

Para contar con un clima que verdaderamente permita el desarrollo de estas habilidades, y que el clima sea propicio para el desarrollo y acompañamiento de las y los estudiantes, de acuerdo con el Weikart Center, es necesario asegurar lo siguiente:

1. Crear comunidades y espacios de aprendizaje para la comunidad educativa.
2. Seguridad física y psicológica.
3. Dar voz y apoyo a las y los estudiantes (en sus procesos de aprendizaje y en la vida escolar).
4. Enganchar a través de actividades y contenidos que atrapen su interés.
5. Propiciar interacciones positivas en los espacios de aprendizaje.

Crear comunidades y espacios de aprendizaje para la comunidad educativa

Espacios donde podemos conectar como comunidad, aprender y me-

jorar juntos y construir nuestra propia identidad.

Seguridad física y psicológica

Donde el espacio que se comparte sea seguro para todos y todas, se cuente con procedimientos de seguridad, emergencia, oferta de alimentos saludables, infraestructura y equipamiento seguros.

Un ambiente que sea inequívoco en lo psicológico, que permita la convivencia con respeto y libertad. Que se abra al diálogo y sea transparente. Que cuente con rutinas positivas ordenadas a través de acuerdos de convivencia y normas acordadas, lo que genera coherencia y consistencia.

Clima de apoyo y voz a las y los estudiantes

Un clima que permite darnos cuenta de cómo estamos y cómo están quienes nos rodean, que prioriza el apoyo mutuo y el sentido de pertenencia.

Un ambiente que busca conocer cómo llegan las y los estudiantes día con día y cómo se sienten con las diferentes decisiones que se toman en la escuela, cómo se involucran en su propio proceso de autoconocimiento y aprenden a convivir y a tomar decisiones responsables.

Que, a través de estrategias intencionales, tiene espacios donde se brinda apoyo más personalizado a quienes más lo necesitan, pero también en el que se permite a quienes tienen especial talento avanzar de forma diferenciada.

Involucrar y enganchar a través de actividades y contenidos que atrapen su interés

Un clima centrado en el estudiante que busca generar un interés genuino y motivaciones intrínsecas en el aprendizaje a través de activi-

dades, indagación, encuentros, conexiones con la comunidad, oportunidades de aprendizaje-servicio y problemas de la vida real.

Propiciar interacciones positivas en los espacios de aprendizaje

En las que se crean espacios de convivencia y reflexión individuales y grupales, que permiten integrar las circunstancias vividas en la cotidianidad de la vida escolar, durante el periodo de vacaciones, de cuarentena, o en cualquier circunstancia, aunque de una forma constructiva.

*Adaptado de The George Lucas Education Foundation. (2011).
Diez consejos para el manejo de la clase. Edutopia.*





EXPLORA

Para apoyar a cada maestra y maestro en el diagnóstico de los elementos sistémicos necesarios para la educación socioemocional en tu aula, aplica la herramienta Autoevaluación docente: educación socioemocional en mi aula, con el fin de conocer con mayor precisión tu práctica de educación socioemocional. Esta herramienta puede ser usada al planear el nuevo ciclo escolar, para observar las mejores prácticas entre pares y pedir ayuda concreta cuando les resulte difícil integrar algún aspecto para tener un lenguaje de mejora común:

Tabla 5. Autoevaluación docente: educación socioemocional en mi aula

Objetivo: Identificar cómo integro en mi práctica docente los elementos necesarios para la educación socioemocional y para trazar un camino de mejora estableciendo mis propias metas.

Duración: 20-45 min.

Qué hacer con los resultados: reconocer las fortalezas y las necesidades de mejora en mi práctica docente en la educación socioemocional, para integrar e implementar los cambios y las acciones de mejora necesarias y seguir creciendo y compartiendo las experiencias de éxito.

PRACTICA	DESCRIPCION	Siempre	Casi siempre	A veces	Aún no
I. Cultura de aula que sostiene y potencia la educación socioemocional					
1. Pertinencia.	Cada vez que recibo a mi grupo /grupos, y durante todo el ciclo escolar, genero ocasiones para construir juntos una identidad de grupo que genere pertenencia y coincidencias entre los estudiantes.				
2. Construcción de vínculos.	Tengo espacios concretos en mi práctica docente para generar y fortalecer los vínculos con mis estudiantes y entre mis estudiantes; en ellos conversamos, nos conocemos, compartimos y aprendemos a valorar nuestras diferencias.				
3. Acuerdos de convivencia.	En mi aula existe con cada grupo un acuerdo de convivencia construido entre todos, y se revisa cuando necesitamos cambiarlo o preciarlo para generar corresponsabilidad sobre nuestras conductas y comportamientos, para cuidar del bienestar de todas y todos.				
4. Integración de rutinas.	Establezco rutinas con mis estudiantes para generar dinamismo, colaboración, indagación, creatividad retroalimentación y espacios para la calma y la relajación explícita.				
5.Alfabetización emocional y permiso para sentir.	Facilito una cultura en la que todas y todos, incluyendo al o la docente, podemos reconocer, comprender, nombrar, expresar y regular nuestras emociones.				



Escribe aquí tus reflexiones sobre tu propia práctica:

Escribe aquí tus dudas o conceptos que desees explorar:

Uno o dos aspectos concretos que desees trabajar:

RECURSOS

APRENDIZAJE SOCIOEMOCIONAL (MINISTERIO DE EDUCACIÓN DE CHILE).

<https://www.mineduc.cl/apoyo-socioemocional-en-tiempos-de-pandemia/>

APOYANDO A LOS NIÑOS Y NIÑAS PEQUEÑOS A ENFRENTAR LOS CAMBIOS (UNICEF).

<https://www.unicef.org/lac/media/10441/file/Guia-Apoyando-a-los-ninos-y-ninas-pequenos-a-enfrentar-los-cambios.pdf> (Nivel Preescolar)

¿CÓMO CREAR UN ESPACIO SEGURO EN CASA PARA NIÑAS, NIÑOS Y ADOLESCENTES? (SAVE THE CHILDREN).

<https://bit.ly/2YO01f6> (Nivel inicial)

CUIDADO CARIÑOSO EN FAMILIA (SEP).

https://aprendeencasa.sep.gob.mx//multimedia/RSC/Documento/202006/202006-RSC-K09Zb6GpW1-2.Edu_Inicial_Cuidados_IG.pptx.pdf (Nivel inicial)

DIEZ CONSEJOS PARA EL MANEJO DE LA CLASE

<https://www.edutopia.org/sites/default/files/pdfs/guides/edutopia-guia-diez-consejos-para-el-manejo-de-la-clase-espanol.pdf> (Nivel primaria)

LECCIÓN 6. EL CLIMA EMOCIONAL EN EL AULA (CONCIENCIA EMOCIONAL Y COMPRENSIÓN EMOCIONAL).

<http://educacion-emocional.cl/2017/10/16/leccion-6-el-clima-emocional-en-aula-i-segunda-parte/>

MANUAL PARA CONSTRUIR LA PAZ EN EL AULA

https://piensadh.cd hdf.org.mx/images/publicaciones/guia_para_la_educacion_en_derechos_humanos/2011_Manual_construir_paz.pdf (Nivel secundaria)

PROGRAMA “AULAS FELICES”. PSICOLOGÍA POSITIVA APLICADA A LA EDUCACIÓN (EQUIPO SATI).

<https://www.educacion.navarra.es/documents/27590/203401/Aulas+felices+documentaci%C3%B3n.pdf/3980650d-c22a-48f8-89fc-095acd1faa1b>

¿QUÉ ES LA DISCIPLINA POSITIVA? (DISCIPLINA POSITIVA ESPAÑA).

<https://disciplinapositivaespana.com/que-es-disciplina-positiva/>

PROGRAMA NACIONAL DE CONVIVENCIA ESCOLAR (SEP). EDUCACIÓN PRIMARIA, 3° GRADO. CUADERNO DE ACTIVIDADES PARA EL ALUMNO.

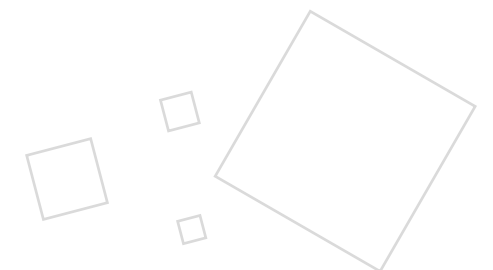
https://www.gob.mx/cms/uploads/attachment/file/533114/3o_Cuaderno_PNCE_2019.pdf

PROGRAMA NACIONAL DE CONVIVENCIA ESCOLAR, EDUCACIÓN PREESCOLAR, 3° GRADO. CUADERNO DE ACTIVIDADES PARA EL ALUMNO.

http://edu.jalisco.gob.mx/programa-nacional-convivencia-escolar/sites/edu.jalisco.gob.mx/programa-nacional-convivencia-escolar/files/pnce_cuaderno_para_el_alumno_preescolar_3ero.pdf

CURSO: LAS RELACIONES INTERPERSONALES SON UNO DE LOS FACTORES QUE MÁS CONTRIBUYEN A LA FELICIDAD DE LAS PERSONAS, ESTE CURSO PROVEE HERRAMIENTAS PARA CONSTRUIRLAS.

<https://desafiob21.becalos.mx/cursos/info/bd03cc1f-d850-ca62-bf32-9fe2036e5501>





QUINTA PARADA:

EXPERIENCIAS EDUCATIVAS SIGNIFICATIVAS

Diseñamos experiencias educativas interesantes y significativas que potencien la educación socioemocional, y que involucren de forma activa a las y los estudiantes, dándoles voz y oportunidades para colaborar.



1°

2°

3°

4°

QUINTA PARADA



6°

7°



IDEAS CLAVE

- Conocer el avance en la educación socioemocional de las y los estudiantes y escuchar lo que las madres y padres de familia puedan referir a través de una comunicación constructiva puede impulsar el desarrollo de las capacidades socioemocionales del alumnado. Para ello es necesario, además, generar marcos de referencia comunes.

- Dejar que las y los estudiantes se apropien de y se involucren en su propio proceso de aprendizaje colaborando entre pares, regulando su tiempo y metas, y permitiendo la toma de decisiones autónoma y responsable son aspectos fundamentales de la educación socioemocional.

- Involucrar al estudiantado en debates colectivos para examinar las causas y consecuencias, y las barreras sistémicas asociadas a la inasistencia, el abandono escolar y el bajo rendimiento académico, a fin de diseñar de forma conjunta soluciones a estos problemas.

- Introducir situaciones y actividades de aprendizaje activos y vivenciales, que promuevan en las niñas, niños y adolescentes el desarrollo de su sentido de agencia y eficacia, a partir de generar curiosidad, interés y creatividad, para proponer soluciones y dar forma y dirección a la propia realidad y a la de la comunidad.

- Crear rutinas para generar pausas de forma intencional a fin de recuperar la calma, reflexionar, colaborar y tomar decisiones colectivas es parte sustancial de una educación socioemocional.

- Integrar prácticas de disciplina positiva, respetuosas con la persona y que fomentan la autonomía enfocándose en las fortalezas favorece la construcción de bienestar socioemocional.





? PREGUNTAS

- ¿Conocemos a nuestro estudiantado?, ¿sabemos con quién viven, si sus circunstancias de vida han cambiado, qué les gusta, motiva e interesa?, ¿qué les gusta hacer en su tiempo libre?
- ¿Cómo podemos identificar el estado emocional de las y los estudiantes?
- ¿Cómo podemos construir espacios para asegurar que se recupere la voz de las y los estudiantes en la toma de decisiones sobre su propio aprendizaje, inquietudes, prácticas y prioridades escolares?
- ¿Cómo incluimos estrategias o metodologías que fomenten la autonomía, el trabajo colaborativo y el descubrimiento de los propios intereses y fortalezas?
- ¿Cómo podemos analizar las causas fundamentales del abandono estudiantil (pasado o actual) en relación con los datos académicos? ¿Son las mismas razones?, ¿son similares o son nuevas?
- ¿Qué modelo de acompañamiento o tutoría puede ayudar a maestras y maestros a mejorar sus prácticas para apoyar mejor el desarrollo socioemocional y académico de las y los estudiantes en diferentes contextos (por ejemplo, en pequeños grupos que tienen necesidades similares)?
- ¿Cómo podemos aprovechar el conocimiento único que las familias y el resto de la comunidad educativa tienen sobre las y los estudiantes?



MANOS A LA OBRA

- Empiecen, en sus grupos, con la generación conjunta de *acuerdos de convivencia* desde un ambiente de corresponsabilidad para el bienestar de todas y todos; reconozcan que la seguridad de la comunidad incluye aspectos físicos y psicológicos. Cuando se haya sistematizado el proceso, pueden generar también reglas para el uso de áreas comunes de toda la escuela, por supuesto, también en colaboración.
- Promuevan la *identidad de grupo* usando pizarras con los nombres pintados de forma original, e incluyan, si se puede, la foto de cada estudiante, para indicar también los proyectos en que participa cada persona, o para identificar los temas que cada una y uno puede compartir como parte de las presentaciones de clase. Tal vez cada mes, tres estudiantes podrían estar a cargo de presentar una habilidad socioemocional al resto del grupo.
- Adopten el *enfoque en fortalezas*, que implica mirar al estudiantado desde sus destrezas y conocimientos robustos, y desde los recursos existentes y los talentos que, en ocasiones, incluso las y los estudiantes no saben que poseen, en lugar de tomar como punto de partida las carencias o las debilidades (materiales, cognitivas, socioemocionales o académicas).
- Promuevan espacios y realicen actividades en las que las y los estudiantes puedan *recuperar, reflexionar e integrar lo vivido* durante algún periodo de receso ordinario, o bien, al regresar a clases después de haber experimentado alguna contingencia extraordinaria. Utilicen estos momentos, además, para *identificar y comprender el estado de bienestar socioemocional* y el desarrollo de habilidades socioemocionales de forma concreta. *Identifiquen casos críticos o que requieren atención y ayuda especializada*, para canalizarlos de acuerdo con protocolos establecidos previamente.
- Integren herramientas como el *círculo de emociones* en grupo, donde cada persona, una vez que todos se hayan sentado en círculo, en escucha activa, identifica su estado emocional, y plantea brevemente, por ejemplo, qué espera de la clase de hoy, qué hizo el fin de semana o qué de lo aprendido ese día cree que puede aplicar en su vida.
- De ser posible, implementen *encuentros de aula* mensualmente; asignen una hora en la que puedan discutir temas diversos que preocupen o interesen al conjunto, entre ellos, temas sobre el valor de los estudios, la toma responsable de decisiones, y sobre sus aspiraciones y sueños, que irán sumando para la futura realización de un plan de vida y carrera personal.
- Aprendan a generar *frases reafirmantes y estrategias para generar emociones positivas* que les permitan acompañar a las y los estudiantes en su día a día.
- Integren *juegos cooperativos* en las rutinas de aula, reuniones de maestras y maestros y escuela para padres, a veces llamados también *juegos para la paz*, que además son muy útiles para poner el foco en alguna competencia socioemocional y en habilidades del siglo XXI, y generan un divertido espacio para la reflexión y la construcción de una cultura de interacciones positivas.
- Integren en la cotidianidad espacios fuera del aula, *reconecten con la naturaleza*, que tiene un potencial emancipador y generador de calma, y despierta la curiosidad si se relaciona con los aprendizajes.
- Prueben implementando algunos ejercicios de *atención plena* en la rutina diaria del aula; son excelentes para el autoconocimiento, la autorregulación y el desarrollo de la atención.

Actividades

En las actividades de esta parada, se propone una serie de actividades secuenciadas en torno a la creación de experiencias significativas en cada aula, para propiciar la educación socioemocional.



QUINTA PARADA: EXPERIENCIAS EDUCATIVAS SIGNIFICATIVAS

ACTIVIDAD 12 (INDIVIDUAL).

HACIA UN AULA MÁS HUMANA,
CENTRADA EN LAS Y LOS
ESTUDIANTES AL CENTRO



DURACIÓN: 45 MINUTOS,
APROXIMADAMENTE.

*Creamos una cultura de aula positiva
y colaboradora con la voz de los y las
estudiantes al centro, lo que favorece
el aprendizaje socioemocional.*



EXPLORA

Explora las siguientes estrategias para crear una cultura de aula que favorezca la educación y acompañamiento emocional: elementos de un *buen clima de aula*, *acuerdos de convivencia*, *círculo de emociones en grupo* y *termómetro de las emociones*, *recuperando lo vivido*, *frases reafirmantes*, *aula calma* y *recesos con opciones*, *reunión de aula* y *cerrando ciclos*. Al final de esta actividad, te ofrecemos un esquema para ordenar tus ideas y empezar a imaginar los elementos con los que crearás tu propio clima de aula propicio para la educación socioemocional.

Caja 4. Diez elementos para crear un clima de aula positivo

1.

Crea una comunidad: genera un sentido de corresponsabilidad con elementos como los acuerdos de convivencia y las reuniones de aula/grupo. Trata de que todos tengan un rol de servicio, crea un ambiente inspirador, por ejemplo, vuelve tu clase la hora de innovación, o el club de filósofos.

2.

Crea un ambiente seguro, agradable y disciplinado en la clase (incluye un buen arreglo de los espacios físicos, lugar para colocar los proyectos en proceso, lugar para colocar elementos de logro del grupo o momentos agradables que pasaron juntos, frases reafirmantes, etcétera).

3.

Incluye a las y los alumnos en la elaboración de reglas, normas, rutinas y consecuencias (acuerdos de convivencia).

4.

Crea una variedad de canales de comunicación.

5.

Sé siempre tranquilo, justo y coherente.

6.

Conoce a tus alumnos.

7.

Enfrenta los conflictos rápidamente y con inteligencia.

8.

Incorpora rituales positivos en la clase.

9.

Mantén el sentido de realidad.

10.

Trabaja junto con los papás y mamás o tutores

Ya integraste alguno de los diez elementos de la Caja 4, u otro que genere comunidad, curiosidad y dinamismo en el aula,

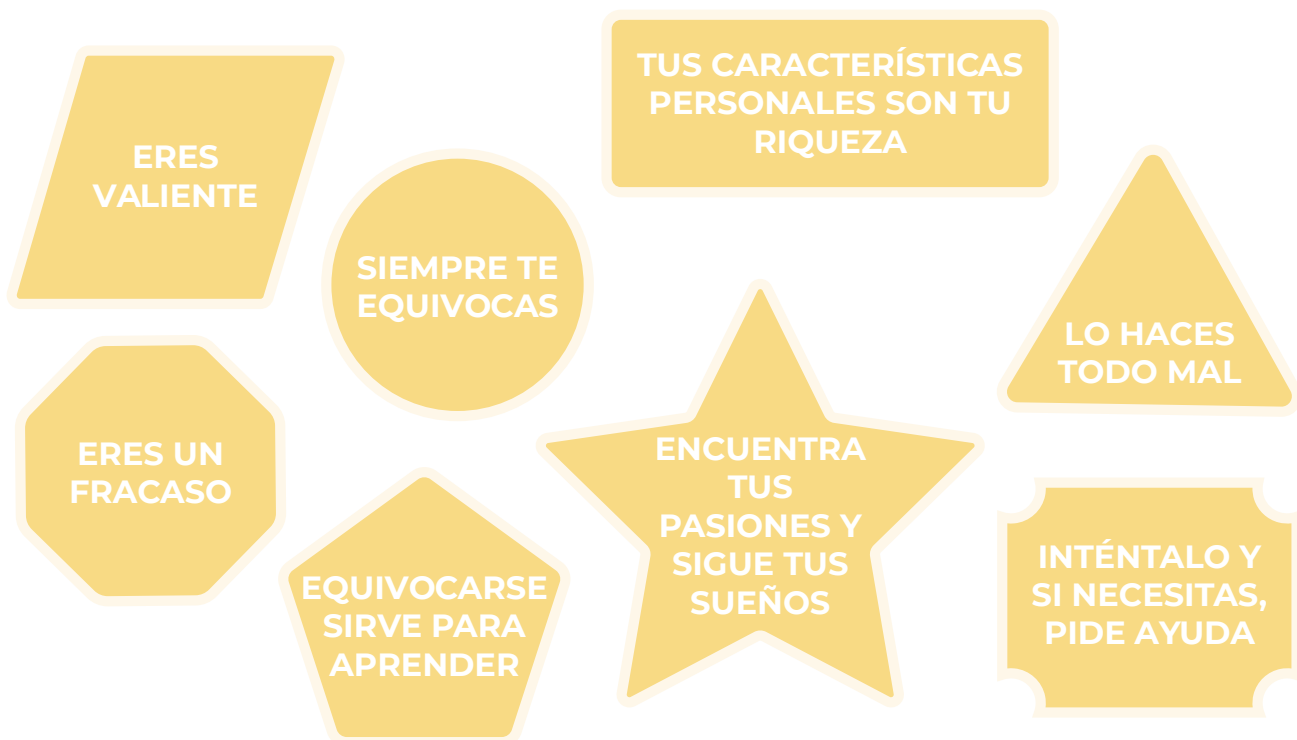
¿CUÁLES?

¿QUÉ GENERAN DE LA CAJA 4?

Estrategia: Frases reafirmantes



¿Cuáles de estas frases o algo parecido te has dicho alguna vez? ¿Cuáles te gustaría decirte?



¿Qué son? Las frases reafirmantes son una estrategia de la psicología positiva para generar emociones positivas y narrativas personales más constructivas.

¿Cómo usarlas? Puedes poner una frase reafirmante adecuada a la edad y desafíos o situaciones que viven tus estudiantes, y reflexionar con ellos sobre la misma a través de lecturas, ejemplos de personas de la vida real, personajes fantásticos, reflexiones personales, vidas de científicos durante diferentes momentos de la semana y, en particular, en la reunión de aula del mes. Después, puedes construirla en un formato atractivo o con el apoyo de tus estudiantes y pegarla en algún lugar del aula. Si estás en modo remoto, puedes mandarla por Whatsapp, o puedes colocarla en tu aula virtual. Si son más grandes, puedes asignar esta tarea a un grupo de estudiantes.

Ejemplos:

- ◆ Cada día me esfuerzo y logro una pequeña meta de aprendizaje.
- ◆ Apoyándonos, tenemos éxito todos.
- ◆ Mi mundo interior me pertenece, lo nutro de cosas que me hacen bien



Estrategia: Acuerdos de convivencia de grupo o comunidad de aprendizaje

¿Qué son?

Los acuerdos de convivencia son pactos de conducta que hacemos entre todos para lograr la armonía en un espacio de aprendizaje compartido; ayudan a que

nuestra convivencia en grupo sea buena y nos haga sentirnos respetados y considerados. Todos participamos en su elaboración, estudiantes y docentes, y puede haber unos generales, por ejemplo, para los espacios (aula, laboratorio, cancha, etc.), y otros específicos para diferentes materias o momentos educativos concretos (ejemplo, la clase de arte, las ceremonias escolares, las salidas, etcétera).

Se fundamentan en algo que tiene valor para todos porque son valores universales. No son normas impuestas porque “así tiene que ser”, sino que nos hacen sentido. Por ejemplo: escucho cuando otro participa, por respeto; aviso a mi equipo si voy a faltar, por responsabilidad y solidaridad, etcétera.

¿Cómo se usan?

- ◆ Se crean al empezar juntos como una comunidad de aprendizaje (grupo, equipo de basquetbol, comité para la kermesse, etcétera).
- ◆ Se escriben en primera persona, partiendo del principio de que cada uno se hace responsable de sus acciones y éstas construyen lo que sucede en el colectivo.
- ◆ Se escriben de forma positiva, es decir, precisando la conducta que SÍ se espera.
- ◆ Se quedan visibles para todos (en el aula virtual o en la presencial).
- ◆ Se pueden revisar, si algún acuerdo no está funcionando para la buena convivencia.
- ◆ Se alinean a las normas y reglas más amplias de espacios de uso y reglamento escolar. Por ello es clave que estos últimos también tengan en cuenta aspectos de desarrollo integral, para mandar mensajes consistentes en toda la vida de la escuela y su comunidad.

EXPLOREMOS JUNTOS OTRAS ESTRATEGIAS:

Estrategia: recuperamos lo vivido en el periodo vacacional, durante el confinamiento e incluso un fin de semana.

¿Qué son?

Planear siempre un espacio donde todas y todos compartamos, incluyendo a la maestra o al maestro con mucho respeto, cordialidad y empatía, cómo pasamos el periodo en el que no convivimos. Un ejercicio que ayude a identificar las propias emociones, los propios logros por pequeños que parezcan, lo que disfrutamos y lo que no tanto, y los recursos personales que se movilizaron (quién nos apoyó, a quién recurrimos por ayuda, si descubrimos una nueva forma de regular nuestras emociones, de pasar momentos agradables o de fortalecer nuestros vínculos). Puede ser tan complejo o tan simple como el grupo requiera, pero te recomendamos que sea creativo. Procura que la actividad sea muy incluyente, que todos tengan posibilidad de compartir en grupos pequeños y siempre cerrar la actividad de una forma empática y positiva.

Algunas ideas:

- ◆ Desde un juego, un círculo para compartir.
- ◆ Un formato para llenar que ayude a la reflexión.
- ◆ Escribir en forma de cuento, poema o tira de cómic lo experimentado.
- ◆ Un juego de basta adaptado.
- ◆ Una obra de arte hecha, por ejemplo.

Estrategia: Un aula calma, pausas y recesos con opciones

¿Qué son?

Los espacios de silencio, relajamiento y de reflexión que se establecen en el espacio físico y en el horario de forma intencional, y los recesos con posibilidad de elección para relajarse, descansar, tomar un refri-

gerio o jugar de forma libre permiten a las y los estudiantes regular su energía personal de forma autónoma. Apela a la diversidad de necesidades del alumnado. Pero es importante incluir espacios seguros donde esto pueda suceder.

Algunas ideas:

- ◆ Rutina diaria de calma /atención plena.
- ◆ Pausas intencionales.
- ◆ Pausa Movimiento.
- ◆ Planear espacios reflexivos, crear rutinas.
- ◆ El cuadrado de calma.
- ◆ Tipo (Preescolar).
- ◆ Jardines de los sentidos.
- ◆ Jardines con un lugar de silencio y tranquilidad.
- ◆ Huerto.
- ◆ Aula habilitada para la Atención plena antes de dar inicio a las clases durante recesos y después de clases.

Estrategia: Un aula calma, pausas y recesos con opciones

¿Qué son?

Los espacios de silencio, relajamiento y de reflexión que se establecen en el espacio físico y en el horario de forma intencional, y los recesos con posibilidad de elección para relajarse, descansar, tomar un refrigerio o jugar de forma libre permiten a las y los estudiantes regular su energía personal de forma autónoma. Apela a la diversidad de necesidades del alumnado. Pero es importante incluir espacios seguros donde esto pueda suceder.

Algunas ideas:

- Rutina diaria de calma /atención plena.
- ◆ Pausas intencionales.
- ◆ Pausa Movimiento.
- ◆ Planear espacios reflexivos, crear rutinas.
- ◆ El cuadrado de calma.
- ◆ Tipo (Preescolar).

EXPLOREMOS JUNTOS OTRAS ESTRATEGIAS:

- ◆ Jardines de los sentidos.
- ◆ Jardines con un lugar de silencio y tranquilidad.
- ◆ Huerto.
- ◆ Aula habilitada para la Atención plena antes de dar inicio a las clases durante recesos y después de clases.

Estrategia: Reuniones de aula/grupo semanales (preescolar y primaria) y mensuales (secundaria).

¿Qué son?

Las reuniones de aula son un recurso poderoso para generar una cultura de aula empática, respetuosa, reflexiva, y para tender puentes que lleven a una mejor convivencia y conexión. Son espacios reflexivos que sirven para conocernos mejor, entablar relaciones de respeto y empatía, y trabajar de forma intencional algún aspecto de las habilidades socioemocionales en forma de diálogo y usando juegos colaborativos.

¿Cómo usarlas?

- ◆ Idealmente, se llevan a cabo por dos adultos significativos, incluyendo siempre a la maestra o al maestro encargado del grupo y, si la figura existe, con el apoyo de tutores. Puede haber invitados especiales, dependiendo del tema a tratar: desde personas relevantes en la comunidad, hasta psicólogos voluntarios de la misma.
- ◆ Periodicidad sugerida: semanal (Preescolar, Primaria), quincenal (Secundaria).
- ◆ Al inicio del curso sirven para recoger experiencias vividas durante el periodo en que no han estado juntos, y establecer acuerdos sobre el tipo de convivencia que todos queremos, así como para poner las bases de la empatía. Durante el curso ayudan a recordar que el desarrollo de las y los estudiantes tiene muchos más aspectos que sólo el académico, por ejemplo, las aspiraciones personales, los gustos e

intereses, los miedos y preocupaciones, los duelos, los logros en otros ámbitos, etc. Al final del curso, ayudan a la reflexión colectiva sobre lo logrado.

◆ Puedes establecer un formato o rutina: por ejemplo, iniciar siempre con un juego breve o rompehielos; lanzar después una pregunta y permitir el intercambio de ideas. Puede ser tan sencilla como: “qué comida te gusta más y por qué” y, a medida que se crea comunidad, se puede hablar de sueños y aspiraciones, de cosas que nos dan miedo.

◆ Los adultos son parte de la comunidad, así que ellos también comparten con autenticidad, pero cuidando que sea adecuado a la edad de aquéllos con los que se comparte.

Estrategia. Cerrando el ciclo fortaleciendo la identidad, pertenencia y el sentido de logro (pista: no con exámenes).

¿Qué es?

Un momento sin competencia en el que presentamos productos concretos de aprendizaje que construimos durante el año, que muestran nuestro logro individual pero también el grupal, en el que todos los que pertenecemos al grupo participamos de alguna manera mostrando los alcances al resto de la comunidad escolar. Se propone la creación de un espacio donde se experimente el orgullo del logro y la oportunidad de convivir, y que el resto de la comunidad vea lo que sucedió en el aula, trascendiendo de competir, a compartir.

¿Cómo llevarlo a cabo?

Creando tu propia tradición, por ejemplo, invitar siempre a los padres, y generar una muestra sencilla de proyectos en el aula, que dé pie a conversar y a convivir; otro ejemplo, puede ser que se lea una obra

EXPLOREMOS JUNTOS
OTRAS ESTRATEGIAS:

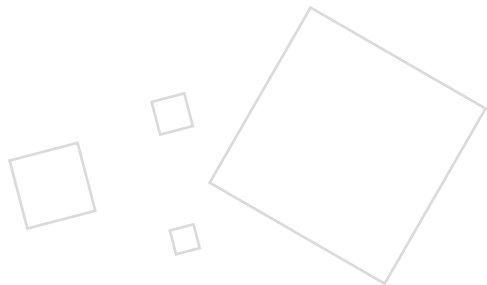
literaria creada por las y los estudiantes durante un encuentro al final del año, que integre la riqueza de la asignatura o asignaturas que trabajes pero, sobre todo, el sentido de avance y logro de los participantes del grupo.

REFLEXIONA

¿Cuáles de estas estrategias te gustaría probar en tu escuela o aula, y para qué?

Otras herramientas: enlista aquí otras herramientas que conoces y quieres considerar en tu RUTA

Si tienes oportunidad, comparte estas reflexiones con una maestra o maestro de tu elección.



QUINTA PARADA:
 EXPERIENCIAS EDUCATIVAS
 SIGNIFICATIVAS

ACTIVIDAD 13 (INDIVIDUAL):

¡A CREAR!



DURACIÓN: 60 MINUTOS,
APROXIMADAMENTE.





DURACIÓN: 30 MINUTOS, APROXIMADAMENTE.

Te recomendamos tener a la mano el instrumento que utilizarás: la dosificación de los indicadores de logro en el plan y programa vigente (Preescolar, Primaria y Secundaria).¹⁰

Conocer de dónde parten tus estudiantes te ayudará a acompañarlos y a ajustar tus planeaciones para introducir estrategias de aprendizaje y regulación emocional que sean adecuadas a la edad y al contexto.

- ◆ Un recurso muy eficaz es *observar a tus estudiantes durante sus recesos*.
- ◆ También puedes *implementar actividades concretas para observar algún aspecto de educación socioemocional puntual*, tales como: juegos colaborativos, una actividad en la que necesiten tomar una decisión, o donde requieran elaborar sus aspiraciones o dar prioridad a algo que elijan; una actividad que te permita

ver cómo regulan sus emociones para llegar al objetivo deseado, otra donde observes sus interacciones.

Decide si crearás alguna actividad específica para tener mayor claridad sobre el estado socioemocional de tus estudiantes.

Idealmente, podrás identificar aspectos sobre cada dimensión propuesta en los planes y programas en cada uno de tus estudiantes, para formarte un criterio objetivo sobre qué necesitas enfatizar en tu trabajo diario con ellos. Una estrategia para hacer este objetivo más asequible es focalizar en algunas durante la primera o segunda semana: una dimensión cada día. Así podrás prestar atención durante todo el día en diferentes momentos, además de proponer alguna situación de aprendizaje que te ayude a observar.

Dimensión	Semana 1	Semana 2
Autoconocimiento	Conciencia de las	Autoestima
Autorregulación	propias emociones	Regulación de las emociones
Autonomía	Expresión de las	Identificación de
	emociones	necesidades y búsqueda
Empatía	Iniciativa personal	de soluciones
Naturaleza		
Colaboración	Bienestar y trato digno	Cuidado a otros
	a otras personas	seres vivos y a la
	Comunicación asertiva	Resolución de conflictos

¹⁰Ver https://www.planyprogramasdestudio.sep.gob.mx/descargables/APRENDIZAJES_CLAVE_PARA_LA_EDUCACION_INTEGRAL.pdf pp. 564-580

Estrategia: círculo de emociones en grupo y termómetro de las emociones

¿Qué es?

Una estrategia de la disciplina positiva para establecer una rutina que nos ayude a aprender a reconocer nuestras emociones, las de los demás y su intensidad, para después, como segundo paso, poder establecer estrategias para regularlas. Nos ayuda también a “alfabetizarnos emocionalmente”.

¿Cómo se usa?

- ◆ En círculo, formando comunidad, con respeto y empatía, todos participan de forma voluntaria, breve y concisa, dicen “me llamo”, “me siento_____” (en verde, amarillo o rojo) y pregunta variada (ej. algo que aprendí a hacer durante el periodo en casa (vacaciones, cuarentena, fin de semana, etcétera).
- ◆ El adulto también participa, de hecho, modela siempre la actividad.

Pega en el aula un termómetro dividido en verde, amarillo y rojo (de abajo hacia arriba). A medida que se comparte diariamente la emoción que se experimenta en ese momento, cada uno identifica si la intensidad de ésta es suave (verde), mediana (amarilla) o fuerte (roja). Si es amarilla, es importante identificar estrategias para responder de una forma socialmente aceptable y que no nos causará daño a nosotros mismos ni a los demás. (Por ejemplo: si estoy enojado, en amarillo, quizás me ayude dar una vuelta por el patio o salir un momento a sentir el aire y hacer unas respiraciones profundas, o quizás incluso caminar vigorosamente).

Si alguno de los participantes expresa sentir una emoción en rojo, es importante preguntarle, “¿podemos hacer algo por ti?”, y, de hecho, dedicarle unos minutos

para ver cómo se encuentra y por qué, y si hay forma de apoyar o necesidad de canalizarlo en ese momento o al cerrar el círculo.

Nota: también puedes usar el cuadrante de emociones de RULER, a partir de secundaria, que ampliará la capacidad de identificar con mayor precisión un rango mayor de emociones y su intensidad.

Estrategia. Plan de regulación personal de las emociones.

A partir de la identificación de emociones, se está listo para que cada persona, con apoyo de la maestra o el maestro, de padres o madres, genere su plan personal de regulación de emociones, sobre aquellas más recurrentes o que suelen ocasionarle dificultades, y donde identifica formas sanas y aceptables de regular sus propias emociones.

Cuando me siento

A veces

Me ayuda:

(antes)

(durante)

(después)



1°

2°

3°

4°

QUINTA PARADA
ACTIVIDADES

6°

7°

**APLICA**

QUINTA PARADA:

EXPERIENCIAS EDUCATIVAS
SIGNIFICATIVAS

ACTIVIDAD 15 (INDIVIDUAL).

DIBUJA TU DÍA 1



DURACIÓN: 15 MINUTOS,
APROXIMADAMENTE.

*Visualizar la primera
interacción desde lo
socioemocional.*

Ya generaron juntos su propia RUTA-ESCUELA PARA LA EDUCACIÓN SOCIOEMOCIONAL y precisaste los elementos particulares de tus espacios educativos. Ahora imagina el primer día de clases. ¿Cómo quieres que sea? ¿Es adentro o afuera? ¿Cómo están ordenados los muebles? ¿Hay música? ¿Algo en la pared? ¿Qué experiencia quieres que vivan tus estudiantes? Puedes dibujarlo abajo. Es un dibujo, así que puedes concentrarte en cómo se ve el espacio físico, o en qué emociones se perciben, o en qué actividad has propuesto realizar. Puedes utilizar colores, trata de transportarte a ese día, incluso imaginar la temperatura del aula, el ruido que habrá, y cómo podrías sentirte tú y tus estudiantes en ese momento.





1°

2°

3°

4°

QUINTA PARADA
ACTIVIDADES

6°

7°



APLICA

Pongo mi Plan en marcha para crear un clima propicio a la educación socioemocional, la identidad y la pertenencia.

Figura 8. Seleccionando estrategias para la creación de una cultura de aula con un clima propicio a la educación socioemocional con mi grupo



QUINTA PARADA:

EXPERIENCIAS EDUCATIVAS
SIGNIFICATIVAS

ACTIVIDAD 16 (INDIVIDUAL).

MI HOJA DE ESTRATEGIAS
DE EDUCACIÓN
SOCIOEMOCIONAL EN MI AULA



DURACIÓN: 90 MINUTOS,
APROXIMADAMENTE.

*Recupero estrategias
emocionales y colaborativas
integradas en mi aula.*

MI HOJA: CULTURA DE AULA Y ESTRATEGIAS SOCIOEMOCIONALE

CICLO:

GRUPO:

NOMBRE DE LA MAESTRA O MAESTRO:

Escribe cómo imaginas tu escuela con una cultura y clima favorables para el aprendizaje socioemocional, describe los espacios, incluye lo que creas que ayudaría, lo que sueñas que hubiera, aunque hoy no exista. Es tu hoja en blanco.

Describe cómo te gustaría que fuera ese primer de clases:

Identifico los objetivos de aprendizaje socioemocional del grado:
En programa y planes vigentes o en ANEXO A

¿Qué actividades llevaré a cabo para reconocer mejor el estado socioemocional de mis estudiantes?
• Ver juegos colaborativos y rompehielos en Recursos de la 6ta Parada
• ¿Puedo hacer observaciones en los recesos?

De acuerdo con mis observaciones apoyaré a mis estudiantes como grupo en estas prioridades:

Daré apoyo a cada uno de la siguiente manera:

¿Estrategias que utilizare como parte de la cultura de aula (normas, rutinas, rituales)?
Considera:

• ¿Cómo generarás normas consensuadas, y cuando darás oportunidad de revisarlas?

• ¿Cómo incluirás más la voz de las y los estudiantes?

• Qué proponer para que tengan más oportunidades de colaborar?

• ¿Cómo manejaré la resolución de conflictos para que sean una oportunidad de aprendizaje socioemocional?

Identifico estudiantes que requieren especial acompañamiento socioemocional

Ideas para crear identidad de grupo y comunidad (pertenencia):

Ideas para crear un aula calma y otros espacios comunes:
Ejemplo: cómo puedo valarme de los espacios con naturaleza, ejercicios de atención plena, ¿necesito consensuar algo con la escuela a este respecto?

¿Cómo incluiré la autonomía, flexibilidad y el optimismo?

¿Cómo propondré cerrar el semestre o ciclo?
Considerar: festejar el aprendizaje, el esfuerzo de TODOS, la comunidad que se creó.

Ideas de frases reafirmantes que quiero usar el primer mes:

¿Cómo puedo modelar las competencias socioemocionales e incluir modelos de rol?

Ideas para el primer día de clases, ¿qué no puede faltar para empezar a establecer identidad, normas y rutina?
• Bienvenida
• Frases reafirmantes
• Generación de Identidad del grupo
• Acuerdos de convivencia juntos
• Círculo de emociones con algo que capte su interés

Otras ideas que quisiera incluir:

RECURSOS

- CÓMO LLEVAR CLARIDAD A LOS PENSAMIENTOS QUE NOS AGOBIAN (ATENTAMENTE).**

<https://www.youtube.com/watch?v=GkPRoIMg6l0&t=341s>
- DIEZ JUEGOS COOPERATIVOS PARA JUGAR A LA PAZ.**

<https://www.youtube.com/watch?v=-9o-KlaSTy0> (Nivel primaria)
- GUÍA COMUNIDADES DE APRENDIZAJE (FUNDACIÓN SM-UNESCO-MINISTERIO DE EDUCACIÓN CHILE).**

http://www.unesco.org/new/fileadmin/MULTIMEDIA/FIELD/Santiago/pdf/Guia_4_web_educacion_emergencias.pdf (Nivel secundaria)
- JUEGOS COOPERATIVOS EN EL PROCESO EDUCATIVO (ACADEMIA).**

https://www.academia.edu/35941185/Juegos_cooperativos_en_el_proceso_educativo
- JUEGOS COLABORATIVOS (AMIGOS ACTIVOS).**

<https://www.youtube.com/watch?v=Z36daeWe47g> (Nivel primaria)
- MEDITACIONES PARA TIEMPOS DIFÍCILES (ATENTAMENTE).**

<https://www.youtube.com/watch?v=oveUrBskfmE>
- TRANSFORMAR EL RETO EN UNA OPORTUNIDAD (ATENTAMENTE).**

<https://www.youtube.com/watch?v=IQXkkyfIW3Q>

- PROGRAMA NACIONAL DE CONVIVENCIA ESCOLAR. MANUAL DE TRABAJO, TALLERES PARA MADRES, PADRES Y TUTORES. EDUCACIÓN PRIMARIA.**

<https://www.gob.mx/cms/uploads/attachment/file/379684/PNCE-MANUAL-FAM-PRIM-BAJA.pdf>
- NIÑOS EN DUELO. JUNTOS EN TODO MOMENTO. SAVE THE CHILDREN.**

<https://apoyo.savethechildren.mx/duelo>
- CURSO: AULAS PARA TODOS**

<https://desafiob21.becalos.mx/cursos/info/71c7063c-c79a-882a-f1ae-97f55832bdd8>
- LIBROS DE VALORES FUNDACIÓN TELEVISIÓN**

<https://fundaciontelevisa.org/valores2019/>
- PLAN 12: APRENDER PARA TRANSFORMAR**

<https://www.unicef.org/lac/plan-12-aprender-para-transformar>
- ITINERARIO “ARTE, EDUCACIÓN Y EMOCIONES”**

<https://www.mejoredu.gob.mx/entre-docentes/bienvenidos-al-itinerario-formativo-arte-educacion-y-emociones>



SEXTA PARADA:

ESTABLECEMOS PRIORIDADES Y PLANEAMOS JUNTOS

Planeamos la integración de la educación socioemocional en nuestra escuela





IDEAS CLAVE

■ Al alinear visión, misión y propósitos de la escuela con la estrategia de aprendizaje y acompañamiento socioemocional, los mensajes y las acciones conjuntas como escuela, dentro y fuera del aula, incluyendo a las familias, genera una cultura y un clima consistente y previsible que potencia las posibilidades de desarrollo de habilidades socioemocionales de las y los estudiantes. (Ejemplo: mensajes, acciones, los reglamentos, las normas, los acuerdos de convivencia).

■ Contar con un sistema de verificación de las acciones que nos proponemos sobre la educación socioemocional en nuestra escuela. (Por ejemplo: asignar a un grupo de personas o a un comité para liderar la estrategia ayudando a mantenerla dinámica y a generar espacios donde demos cuenta de los avances, siempre con el empuje y compromiso del personal directivo).

■ Reflexionar y planear, a nivel de escuela y de aula, a partir de un diagnóstico conjunto sobre qué aspectos de la educación

socioemocional son especialmente prioritarios en nuestra comunidad escolar, qué ha funcionado mejor y qué no ha funcionado nos permite mejorar nuestras prácticas.

■ Crear espacios físicos y temporales para trabajar y reflexionar sobre la educación socioemocional en los diferentes niveles educativos fortalece el apoyo contextualizado de nuestros estudiantes.

■ Identificar alianzas y socios comunitarios para apoyar la salud y el bienestar general, tanto físico como mental, de toda la comunidad escolar, incluyendo la Secretaría de Salud e instancias estatales con personal profesional genera un ecosistema de apoyo socioemocional que beneficia a las y los estudiantes, y a toda la comunidad.



PREGUNTAS

■ ¿Qué espacios creamos para la discusión y reflexión conjunta de las acciones que nos proponemos como comunidad sobre la educación socioemocional, y con qué regularidad lo hacemos? ¿Es suficiente? ¿Quiénes lideran esta estrategia? ¿Cómo podemos poner la educación y el acompañamiento socioemocional en el centro de la cultura escolar?

■ ¿Cómo creamos espacios para que los integrantes de la comunidad escolar se apropien de la educación socioemocional de forma que la experimenten en sí mismos, y modelen lo que queremos que aprenda el estudiantado?





MANOS A LA OBRA

■ Reúnanse con toda la comunidad escolar antes de que comience el ciclo escolar para conocer necesidades y experiencias vividas en los últimos meses.

■ Involucren al personal escolar en el aprendizaje y desarrollo de las capacidades socioemocionales, para comprender y modelar cómo enseñar y poner en práctica la educación socioemocional, y tengan presente que “Sólo se puede enseñar lo que se vive”.

■ Trabajen con la comunidad externa a la escuela para diseñar estrategias innovadoras e involucrar a las y los estudiantes.

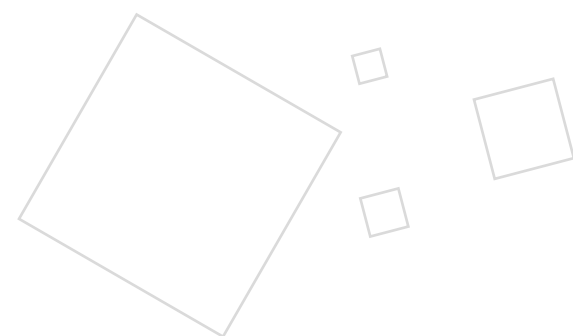
■ Definan las prioridades del desarrollo profesional docente considerando los objetivos de aprendizaje y desarrollo de la escuela.

■ Examinen la oferta de desarrollo profesional de prácticas pedagógicas de educación socioemocional, basadas en evidencia científica, para profundizar en el tema.



ACTIVIDADES

ACTIVIDAD 17 (COLECTIVA). DESARROLLANDO PERSONAS



RUTA-ESCUELA PARA LA EDUCACIÓN SOCIOEMOCIONAL

ACTIVIDADES



SEXTA PARADA: ESTABLECEMOS PRIORIDADES Y PLANEAMOS JUNTOS



Actividades

En la actividad de esta parada se propone una serie de actividades secuenciadas, en torno a priorizar nuestras acciones para impulsar la educación socioemocional desde lo individual y como escuela.



SEXTA PARADA: ESTABLECEMOS PRIORIDADES Y PLANEAMOS JUNTOS

ACTIVIDAD 17 (COLECTIVA).

DESARROLLANDO PERSONAS



**DURACIÓN: 60 MINUTOS,
APROXIMADAMENTE.**

***Adentrándome a las necesidades
socioemocionales de mis estudiantes.***

1°

2°

3°

4°

5°

**SEXTA PARADA
ACTIVIDADES**

6°

7°



EXPLORA

Para apoyar a la comunidad escolar en el diagnóstico de los elementos sistémicos y comunes necesarios para la educación socioemocional en la escuela y las aulas, se invita a realizar la “Autoevaluación en colectivo: educación socioemocional en mi escuela”. Si este ejercicio se realiza solo, puede llevarse a cabo identificando las acciones en las que, como individuo, puedes tener mayor injerencia, y compartir en algún momento tus reflexiones o propuestas con el resto de tus colegas.

TABLA 6. Autoevaluación en colectivo: educación socioemocional en mi escuela

Objetivo: Identificar si se cuenta, con la calidad suficiente, con los elementos necesarios para implementar la educación socioemocional en nuestra escuela, y trazar un camino de mejora estableciendo metas conjuntas.

Duración: 1 hr.

Qué hacer con los resultados: Establecer las áreas prioritarias para seleccionar los ámbitos prioritarios de trabajo como colectivo docente y comunidad escolar.

PRÁCTICA	NO IMPLEMENTADA	IMPLEMENTADA POCO	IMPLEMENTADA MEDIANAMENTE	IMPLEMENTADA TOTALMENTE
I. AUTOCUIDADO DOCENTE Y RELACIONES DENTRO DE LA COMUNIDAD EDUCATIVA				
1.1. Conocimientos y formación en temas relacionados al autocuidado socioemocional.	No sabemos qué es el autocuidado ni cómo podemos aportar al bienestar de los demás.	Algunos de nosotros sabemos sobre el autocuidado emocional y tenemos formación sobre el tema.	La mayoría de nosotros sabemos qué es el autocuidado emocional, tenemos formación al respecto a través de cursos o talleres.	Existe en nuestra escuela una cultura del autocuidado emocional explícita, con conocimiento robusto sobre cómo atender las diferentes necesidades socioemocionales que tienen los miembros de nuestra escuela.
1.2. Práctica del autocuidado emocional.	No sabemos que es el autocuidado emocional ni conocemos estrategias para llevarlo a cabo en la propia vida.	Conocemos qué es el autocuidado emocional, pero sólo algunos de nosotros saben cómo implementarlo en sus vidas personales. Nunca hablamos sobre ello.	Todos sabemos lo que es el autocuidado y conocemos estrategias que empezamos a hacer parte explícita de nuestra vida escolar como comunidad.	Adultos (directivos, personal administrativo, docentes, padres) y estudiantes cultivar y ejercitan sus habilidades socioemocionales de forma sistemática y continua como parte de las actividades escolares regulares.
1.3. Espacios para fortalecer nuestros vínculos como comunidad educativa.	No tenemos establecidos espacios de convivencia entre docentes, administrativos, ni padres-madres/tutores y familias.	Tenemos espacios de convivencia entre docentes, personal administrativo y familias, padres-madres/tutores una vez al año.	Tenemos espacios de convivencia entre docentes, personal administrativo y familias, padres-madres/tutores dos o tres veces al año.	Contamos con tiempos asignados durante el año y cada semana para fortalecer nuestras relaciones con nuestros colegas, nuestros estudiantes y sus familias. Como comunidad priorizamos la construcción de vínculos y relaciones seguras.

VI. ESTABLECEMOS PRIORIDADES Y PLANEAMOS JUNTOS				
6.1. Metas y prioridades colectivas.	No se proponen metas, ni se establecen prioridades de educación socioemocional de forma colectiva.	Se cuenta con metas y prioridades para la educación socioemocional en la escuela, para cada grado y grupo, pero no de forma colectiva y tampoco para cada grado y grupo.	Cada año, de forma colectiva, se proponen las metas y prioridades para la educación socioemocional en la escuela, para cada grado y grupo, pero no se establecen acciones concretas.	Cada año, de forma colectiva, se proponen las metas y prioridades para la educación socioemocional en la escuela, para cada grado y grupo, desde el establecimiento de acciones concretas.
VII. SOSTENIBILIDAD Y MEJORA				
7.1. Revisar avance.	No revisamos de forma regular el avance en nuestras metas de educación socioemocional colectivas ni individuales.	Revisamos de forma informal y esporádica el avance en nuestras metas de educación socioemocional colectivas e individuales.	Revisamos de forma regular el avance en nuestras metas de educación socioemocional colectivas e individuales, pero no la efectividad de las acciones que hemos llevado a cabo, ni compartiendo y reflexionando sobre nuestra práctica docente.	Revisamos de forma regular el avance en nuestras metas de educación socioemocional colectivas e individuales, así como la efectividad de las acciones que hemos llevado a cabo, realizando las modificaciones necesarias, y compartiendo y reflexionando sobre nuestra práctica docente.
7.2. Práctica reflexiva individual y colectiva.	No reflexionamos juntos sobre lo que nos ayuda a establecer y a sostener una cultura de la educación socioemocional al interior de la escuela.	Algunos reflexionamos informalmente sobre lo que nos ayuda a establecer una cultura de la educación socioemocional al interior de la escuela.	Reflexionamos juntos sobre lo que nos ayuda a establecer una cultura de la educación socioemocional al interior de la escuela.	Reflexionamos juntos sobre lo que nos ayuda a establecer y sostener una cultura de la educación socioemocional al interior de la escuela.
7.3. Conocer y compartir práctica.	No buscamos conocer las prácticas de educación socioemocional de otras escuelas ni compartir las nuestras.	Buscamos conocer las prácticas de educación socioemocional de otras escuelas.	Buscamos conocer las prácticas de educación socioemocional de otras escuelas y compartir las nuestras.	Buscamos conocer las prácticas de educación socioemocional de otras escuelas y compartir las nuestras, con una actitud flexible y abierta a la mejora en todo momento, por el bienestar de nuestros estudiantes y de toda la comunidad educativa.



REFLEXIONA

APLICA

Se sugiere que, en equipos, se repartan los indicadores para su desarrollo a partir del conocimiento que se tiene del contexto y de los estudiantes; después, que se socialice y nutra en plenaria al presentarlo al colectivo y, hacia el final, se cuente con un instrumento y un diagnóstico general que permita la toma de decisiones en las actividades subsecuentes y las del siguiente apartado. En el siguiente espacio puedes colocar los indicadores que decidieron retomar o proponer, la descripción, lo que respalda esa descripción y las áreas de crecimiento:

Tabla 7. Crea tus indicadores de educación socioemocional

ICONO	INDICADOR DE EDUCACIÓN SOCIOEMOCIONAL	DESCRIPCIÓN	RESPALDO	ÁREA DE OPORTUNIDAD
I				
II				
III				
IV				
V				
VI				
VII				

RECURSOS

¿CÓMO AYUDAR A NUESTROS HIJOS E HIJAS CON SUS EMOCIONES? (SAVE THE CHILDREN).

https://coronavirus.gob.mx/wp-content/uploads/2020/04/Guia_Como_ayudar_a_hijos_con_sus_emociones.pdf

¿CÓMO ME SIENTO EN ESTE MOMENTO? (MUXED).

<https://f9bc5414-4a8c-4c97-a10d-9bc246c4f0eb.filesusr.com/ugd/4c610fd13b6965b9fb4173ac785a195e634e92.pdf>

GUÍA PARA LA PLANIFICACIÓN DE LA EDUCACIÓN EN SITUACIONES DE EMERGENCIA Y RECONSTRUCCIÓN. (IIPE-UNESCO)

https://unesdoc.unesco.org/ark:/48223/pf0000190223_spa

MANUAL PARA EDUCADORES Y EDUCADORAS (UNICEF).

http://files.unicef.org/republicadominicana/Manual_para_Educadores.pdf (Preescolar)

MARCO PARA LA REAPERTURA DE LAS ESCUELAS (UNICEF).

<https://www.unicef.org/media/68871/file/SPANISH-Framework-for-reopening-schools-2020.pdf>

PROMOCIÓN DEL BIENESTAR SOCIOEMOCIONAL DE LOS NIÑOS Y LOS JÓVENES DURANTE LAS CRISIS (IIPE-UNESCO).

https://unesdoc.unesco.org/ark:/48223/pf0000373271_spa.locale=es

RECONSTRUIR SIN LADRILLOS. GUÍAS DE APOYO PARA EL SECTOR EDUCATIVO EN CONTEXTOS DE EMERGENCIAS. (FUNDACIÓN SM-UNESCO-MINISTERIO DE EDUCACIÓN CHILE)

http://www.unesco.org/new/fileadmin/MULTIMEDIA/FIELD/Santiago/pdf/Guia_completa_educacion_emergencias.pdf

REGRESO SEGURO A LA ESCUELA: UNA GUÍA PARA LA PRÁCTICA (GLOBAL EDUCATION CLUSTER).

<https://es.unesco.org/events/seminario-web-ndeg8-america-latina-regreso-seguro-escuela-guia-profesionales>





SÉPTIMA PARADA:

SOSTENIBILIDAD Y MEJORA

Sostenemos nuestra práctica utilizando herramientas e información para evaluarnos y autoevaluarnos, para reflexionar sobre ésta, y apoyarnos como colectivo para mejorar, a través de compartir buenas prácticas. **#RutaEscuelaSE**



1°

2°

3°

4°

5°

6°

SÉPTIMA PARADA



IDEAS CLAVE

- Compartir las prácticas que funcionan entre las y los docentes de la comunidad escolar. Generar estrategias de retroalimentación entre pares, generar discusiones y observar en conjunto nuestra labor docente por medio del diálogo, entre binas o equipos de colegas docentes, identificando las mejores prácticas del colectivo escolar, con el objetivo de mejorar nuestra práctica.
- Utilizar herramientas de evaluación que permitan recuperar experiencias y aprendizajes exitosos para profundizar sobre las prácticas, los conocimientos y las conductas que fortalecen a la comunidad escolar, y mejoran el desarrollo de las habilidades socioemocionales encaminadas a construir bienestar.
- Robustecer las paradas 1-6 de esta RUTA hace que la cultura para la educación socioemocional sea sostenible.
- Participar en espacios donde podemos conocer las ideas, prácticas y reflexiones de otras maestras y maestros y escuelas nos ayuda a actualizar, a mejorar y a adaptar nuestras propias prácticas.
- El desarrollo profesional en grupo ayuda a las y los profesores a identificar e implementar prácticas culturalmente apropiadas y pertinentes, y a hacer de la práctica de la educación socioemocional un proceso más sencillo, toda vez que es compartido.
- Involucrar a las familias y a los socios de la comunidad en la evaluación, la valoración, la reflexión, la resolución de problemas y la adopción de medidas a partir de los datos recuperados al interior de la comunidad.





PREGUNTAS

- ¿Cómo concretamos una cultura de mejora continua para la educación socioemocional, que permita el autocuidado y la vida emocional y sana convivencia?
- ¿Cómo sostenemos en el tiempo una cultura de educación socioemocional? ¿Cómo sé si mis estudiantes avanzan?
- ¿Conozco las mejores prácticas de mis pares? ¿Ellos conocen las mías?
- ¿Cuándo las compartimos? Si necesito ayuda para implementar o mejorar algo en mi aula, ¿a quién me dirijo?
- ¿Comparto mis mejores prácticas?
- ¿Cómo nos damos cuenta de lo que nos funciona y de lo que no? ¿Cuáles son las tres mejores prácticas de educación socioemocional en mi escuela?
- ¿Conozco las de otras maestras y maestros o escuelas?
- ¿Cómo colaboramos con las familias de nuestros estudiantes para apuntalar la educación socioemocional de sus hijos? ¿Hemos acordado espacios para verificar nuestro avance y mejora?



MANOS A LA OBRA

- Identifiquen qué datos han recopilado sobre las experiencias escolares de las y los estudiantes; pueden ser resultados en pruebas estandarizadas, incluido el clima escolar o la pertenencia a la escuela, la valoración del bienestar socioemocional de estudiantes y docentes, por grado y grupo, así como la asistencia y el grado de deserción escolar en la comunidad.
- Incorporen conocimientos clave en los planes de mejora y evolución de prácticas, a través de compartir y analizar datos, escuchar las voces y recoger las reflexiones de las y los estudiantes y de la comunidad educativa en general.
- Generen periodos de planeación educativa para analizar los datos de las encuestas y evaluaciones diagnósticas, de manera que se pueda construir una visión pedagógica integrada de los aprendizajes curriculares disciplinares y los aprendizajes asociados a la educación socioemocional.
- Discutan la importancia de recopilar datos para comprender y mejorar continuamente el apoyo y la atención a estudiantes y a docentes en los nuevos entornos de aprendizaje que surjan, bien sean presenciales, virtuales o distancia.
- Creen oportunidades de observación o entrenamiento entre pares, cuando sea posible, para que las maestras y los maestros se apoyen entre sí, mientras implementan nuevas prácticas en el aula, en la virtualidad o en ambientes híbridos.
- Encuentren formas creativas de compartir sus mejores prácticas entre pares de la misma institución y con docentes de otras escuelas.

Asignamos un espacio para revisar nuestra RUTA-ESCUELA PARA LA IMPLEMENTACIÓN DE LA EDUCACIÓN SOCIOEMOCIONAL.

- Asignamos un espacio físico o virtual para que cada maestra y maestro suba de forma mensual una práctica que les ha funcionado, así como un espacio para dialogar y reflexionar entre pares al respecto.
- Solicitamos a otras maestras y maestros que nos permitan observar en vivo o a través de un video, las prácticas que les han dado resultado, y las usamos para mejorar nuestras propias prácticas.
- Pedimos a otras maestras y maestros que entren a nuestra aula y nos retroalimentan, usando el formato que el colectivo escolar designe para tal tarea (puede ser la Figura 9. Herramienta Indicadores para hacer posible la educación socioemocional en el aula).

Compartimos con otras escuelas, maestras, maestros y educadores usando #EducaciónSE en

<https://www.comunidadatenea.org/>



ACTIVIDADES

**ACTIVIDAD 18 (COLECTIVA).
¡LLEGÓ EL MOMENTO!**

ACTIVIDADES



SÉPTIMA PARADA: SOSTENIBILIDAD Y MEJORA



SÉPTIMA PARADA: SOSTENIBILIDAD Y MEJORA #AprendizajeSE

ACTIVIDAD 18 (COLECTIVA):

¡LLEGÓ EL MOMENTO!



**DURACIÓN: 60 MINUTOS,
APROXIMADAMENTE.**

*Establecemos los elementos prioritarios
en nuestra RUTA-ESCUELA PARA
LA EDUCACIÓN EMOCIONAL*

APLICA

Ahora, como colectivo, basados en las herramientas anteriores y las actividades realizadas hasta ahora, precisen su RUTA con objetivos y acciones concretas prioritarias (ver Figura 11), para apoyarlos, presentamos el siguiente formato con un ejemplo (ver Figura 12):

Figura 9. RUTA-ESCUELA PARA LA EDUCACIÓN SOCIOEMOCIONAL



Figura 10. RUTA-ESCUELA PARA LA EDUCACIÓN SOCIOEMOCIONAL.
Formato para la elaboración propia



*Puedes continuar escribiendo tu ruta (objetivos y acciones) en la siguiente página.

PRIMERA PARADA:
AUTOCUIDADO
DOCENTE Y
RELACIONES DENTRO
DE LA COMUNIDAD
EDUCATIVA

SEGUNDA PARADA:
VISIÓN COLECTIVA

TERCERA PARADA:
NORMATIVIDAD

CUARTA PARADA:
ESPACIOS FÍSICOS
Y DE INTERACCIÓN

QUINTA PARADA:
EXPERIENCIAS
EDUCATIVAS
SIGNIFICATIVAS

SEXTA PARADA:
ESTABLECEMOS
PRIORIDADES Y
PLANEAMOS
JUNTOS

SÉPTIMA PARADA:
SOSTENIBILIDAD
Y MEJORA

◆ Establezcan la periodicidad con la que verificarán sus avances.



◆ Cómo y cuándo lo comunicarán e involucrarán a toda la comunidad.



◆ Cómo se apoyarán entre maestras y maestros para mejorar las prácticas en aula:



¡Felicidades, juntos están generando mayor bienestar para cada uno de los adultos que conforman la comunidad escolar y para las y los estudiantes, están construyendo una colectividad escolar más resiliente!

¡ESTÁN LISTOS! ¡A PRACTICAR, A OBSERVARSE, APOYARSE Y A MEJORAR!





RECURSOS

ALEXIA, SUITE EDUCATIVA PARA LA GESTIÓN EDUCATIVA DE ESTUDIANTES.

<http://www.alexiaeducaria.com/suite-educativa/> (Nivel secundaria)

COMUNIDAD DOCENTE DE LATAM PARA MAESTRAS Y MAESTROS EN DONDE SE PUEDEN COMPARTIR Y CONOCER PRÁCTICAS DE DOCENTES EN LA REGIÓN

<https://www.comunidadatenea.org/>

CLICKEDU, PLATAFORMA DE GESTIÓN PARA ESCUELAS.

<https://clickartedu.com/inicio-plataforma-colegios.html> (Nivel secundaria)

GOOGLE FORMS, CREACIÓN DE FORMULARIOS EN LÍNEA.

https://www.google.com/intl/es_mx/forms/about/ (Nivel secundaria)

MICROSOFT TEAMS, TRABAJO COLABORATIVO ENTRE MAESTRAS Y MAESTROS, CLASES EN LÍNEA, ETC.

<https://www.microsoft.com/es-xl/education/products/teams>

WEBINAR RECURSOS Y PLATAFORMAS PARA LA RESPUESTA EDUCATIVA FRENTE AL COVID-19 (UNESCO-OREAL)

<https://es.unesco.org/events/seminario-web-deg5-america-latina-recursos-y-plataformas-respuesta-educativa-frente-al-covid>



Bibliografía

Betina L., A., y Contini. de G, N. (2011). Las habilidades sociales en niños y adolescentes. Su importancia en la prevención de trastornos psicopatológicos. Fundamentos en Humanidades, XII(23), 159-182. [fecha de Consulta 17 de septiembre de 2020]. ISSN: 1515-4467. Disponible en: <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=184/18424417009>

Bisquerra, R., y Chao Rebolledo, C. (2021 en prensa). Educación emocional y bienestar: Por una práctica científicamente fundamentada. Revista Internacional de Educación emocional Bienestar (RIEEB), 1(1).

Bisquerra, R. (2013a). Cuestiones sobre bienestar. Madrid: Síntesis.

Bisquerra, R. (2013b). Orientación, tutoría y educación emocional. Madrid: Síntesis.

Bisquerra, Rafel & Escoda, Núria. (2007). Las competencias emocionales. Educación XX1. 61-82. 10.5944/educxx1.1.10.297

Brackett, M. A., Reyes, M. R., Rivers, S. E., Elbertson, N. A., y Salovey, P. (2011). Classroom emotional climate, teacher affiliation, and student conduct. The Journal of classroom interaction, 46(1), 27-36. Consultado el 20 de octubre, 2020, de <http://www.jstor.org/stable/23870549>

Brackett, M. (2020). Permission to Feel: The Power of Emotional Intelligence to Achieve Well-Being and Success. United States of America: Macmillan Publishers.

Collaborative for Academic, Social, and Emotional Learning, CASEL (2020). The CASEL Guide Schoolwide. SEL Essentials. 2da Edición, Chicago, IL: CASEL.

CASEL (2016). Illinois Social Emotional Learning Standards. Obtenido de <https://casel.org/wp-content/uploads/2016/08/PDF-7-Illinois-SEL-Standards.pdf>

CASEL (2017). Social and emotional learning (SEL) competencias. Chicago, IL: CASEL. Consultado en <https://casel.org/wp-content/uploads/2019/12/CASEL-Competencies.pdf>

CASEL (2020a). An Initial Guide to Leveraging the Power of Social and Emotional Learning as you Prepare to Reopen and Renew your School Community. Chicago, IL: CASEL.

CASEL (2020b). Reunite, Renew, and Thrive: Social and Emotional Learning (SEL) Roadmap for Reopening School. Chicago, IL: CASEL.

Chao Rebolledo, C. (2019). Educar la autonomía: el gran reto de la escolarización. DIDAC Nueva época. (73, enero-junio), 16-22.

Cipriano, C., Rappolt-Schlichtmann, G., y Brackett, M. A. (2020). Supporting school community wellness with social and emotional learning (SEL) during and after a pandemic. University Park, PA: Edna Bennett Pierce Prevention Research Center, The Pennsylvania State University.

Darling-Hammond, L., y Cook-Harvey, C. M. (2018). Educating the whole child: Improving school climate to support student success. Palo Alto, CA: Learning Policy Institute.

Davidson, R. (s.f.) Social and emotional learning and neuroplasticity: Why it matters. University of Wisconsin-Madison, USA. Consultado en <https://mgiep.unesco.org/article/social-and-emotional-learning-and-neuroplasticity-why-it-matters>

Duckworth, A. L., Milkman, K. L., y Laibson, D. (2019). Beyond willpower: Strategies for reducing failures of self-control. Psychological Science in the Public Interest, 19(3), 102-129.

Duckworth, A. L., Quirk, A. Gallop, R., Hoyle, R. H., Kelly, D. R., y Matthews, M. D. (2019). Cognitive and noncognitive predictors of success. Proceedings of the National Academy of Sciences, 116(47), 23499-23504. doi:10.1073/pnas.1910510116.

Fredrickson B. L. (2001). The role of positive emotions in positive psychology. The broaden-and-build theory of positive emotions. The American psychologist, 56(3), 218-226. <https://doi.org/10.1037//0003-066x.56.3.218>

Goleman, D. (2019). Inteligencia emocional. Barcelona: Kairós.

Global Education Clúster (2020). Regreso seguro a la escuela: una guía para la práctica. Ginebra, Suiza: Global Education Clúster.

Hagelskamp, C., Brackett, M. A., Rivers, S. E., y Salovey, P. (2013). Improving classroom quality with the RULER approach to social and emotional learning: Proximal and distal outcomes. American Journal of Community Psychology, 51(3-4), 530-543.

Mahfouz, J., Greenberg, M. T., y Rodriguez, A. (2019). Principals' social and emotional competence: A key factor for creating caring schools. University Park, PA: Edna Bennett Pierce Prevention Research Center.

Malti, T., y Noam, G. (2016). Social-emotional development: From theory to practice. European Journal of Developmental Psychology, 13(6), 652-665. <https://doi.org/10.1080/17405629.2016.1196178>

Malti, T., Noam, G., Beelman, A., y Sommer S. (2017). Toward dynamic adaptation of psychological interventions for child and adolescent development and mental health. En Prinstein, M. (Ed.), Future work in clinical child and adolescent psychology. Abingdon, U.K.: Routledge. Consultado en <https://www.routledge.com/Future-Work-in-Clinical-Child-and-Adolescent-Psychology-A-research-agenda/Prinstein/p/book/9781138732902>

Noam, G. (marzo 11, 2020). Flexibility in the Midst of Crisis. Psychology Today. Consultado en <https://www.psychologytoday.com/us/blog/the-inner-life-students/202003/flexibility-in-the-midst-of-crisis>

Noam, G. y Triggs, B. (2016). Positive developments during the transition to adulthood. En R. A. Scott y S. M. Kosslyn (Ed.), Emerging trends in the social and behavioral sciences (pp. 1-15). Hoboken, NJ, USA: John Wiley & Sons, Inc. <http://doi.wiley.com/10.1002/9781118900772.etrds0416>

RUTA -ESCUELA

BUEN VIAJE

