



XVI
Congreso Nacional de
Investigación Educativa
CNIE-2021

Estrategia “Psicoedúcate en la contingencia” para estudiantes de escuelas secundarias públicas

Nohemí Guadalupe Calderón González

Unidad de Igualdad de Género de la Secretaría de Educación y Cultura
nohemicalderon@gmail.com

Maribel Arredondo Lara

Unidad de Igualdad de Género de la Secretaría de Educación y Cultura
licmary93@gmail.com

Dulce Vanessa Garzón González

Universidad de Sonora
kenyapaolaparra@gmail.com

Área temática 08. Procesos de Formación.

Línea temática: Familia-escuela durante la contingencia sanitaria por la COVID-19.

Tipo de ponencia: intervención educativa.



Resumen

Este trabajo se deriva de la implementación de una estrategia denominada “Psicoedúcate en la contingencia”, con estudiantes de dos escuelas secundarias públicas, en el municipio de Hermosillo, Sonora. la estrategia surge como parte de los ajustes realizados al programa “Psicología en convivencia” para trabajar en modalidad a distancia durante la pandemia COVID 19. Con la intención de coadyuvar a la prevención de riesgos psicosociales de las y los adolescentes de escuelas secundarias públicas del estado de Sonora.

El propósito de la intervención consiste en contribuir al bienestar socio emocional de adolescentes de escuelas secundarias públicas, a través de una estrategia denominada “Psicoedúcate en la contingencia”, conformada por una plataforma Classroom y un cuadernillo de actividades, que promueven la reflexión y el desarrollo de habilidades para una sana convivencia familiar y autocuidado en casa durante la pandemia por Covid-19.

Con base en las necesidades detectadas en la población estudiantil, se seleccionaron los temas generales: Autorregulación, Gestión emocional, Convivencia, Manejo del duelo, y Hábitos saludables. Se evaluó a través de un cuestionario dirigido a las psicólogas responsables en cada escuela, y otro para el alumnado que participó en las actividades de la plataforma y el cuadernillo. Se concluye que hubo una buena aceptación por parte de las comunidades educativas, la psicoeducación implementada fue eficaz, ya que las y los estudiantes convocados, en un gran porcentaje cumplieron con la realización de actividades y participación tanto en la plataforma como en el cuadernillo, además calificaron en su mayoría como buena y excelente la estrategia.

Palabras clave: autorregulación, escuela secundaria, bienestar estudiantil, aprendizaje virtual.

Introducción

Con el propósito de coadyuvar en la prevención y solución de problemas de socialización escolar, desde un enfoque de cultura de paz y derechos humanos, en las escuelas secundarias del Estado de Sonora. Se diseñó e implementó el “Programa Psicología en convivencia” desde el año 2016.

En el cual se ha brindado atención a estudiantes de trece escuelas secundarias públicas, con altos índices de violencia en su población estudiantil, violencia intrafamiliar o problemas asociados a la convivencia escolar, entre otros riesgos psicosociales. En cada plantel beneficiado, un profesional de la Psicología es responsable de atender casos canalizados y trabajar con talleres sobre cultura de paz, para favorecer una convivencia pacífica, democrática e incluyente en la comunidad escolar (CIAD-SEC, 2020).

Dicho programa cuenta con sus procedimientos, materiales, actividades, etc. Los cuales fue imposible de operar durante el ciclo escolar 2020-2021 en las escuelas secundarias beneficiadas por el mismo. Esto, debido a que, desde marzo de 2020, la Organización Mundial de la Salud (OMS) declaró la COVID-19 como una pandemia internacional, por lo que se cerraron escuelas y centros de estudio en todos los niveles educativos, y se establecieron mecanismos como toque de queda, y otras disposiciones para permanecer en casa y proteger a la población del contagio por el virus del SARS COV 2.

En pocos meses cambió de manera radical la vida de niñas, niños, adolescentes y jóvenes. Con el cierre de los centros escolares, las rutinas académicas de las y los estudiantes cambiaron, se han visto en la obligación de permanecer en casa, siguiendo un sistema de aprendizaje diferente y sin el contacto social al que acostumbraban en sus escuelas. La vida social se vio limitada principalmente a la familia con la que conviven y actividades de ocio y esparcimiento se han visto restringidas. A todo ello se suma el miedo al contagio y las medidas de prevención que han tenido que seguir.

También las familias han tenido que adaptarse a la situación, compaginar la actividad laboral con el cuidado de sus hijas/os, supervisar tareas escolares o hacer frente a situaciones inesperadas, como la pérdida del trabajo o el contagio de un familiar, aumentaron la frecuencia de problemáticas asociadas al estrés, ansiedad, depresión, violencia intrafamiliar, entre otras (Orgilés, Morales, Delvecchio, Mazzeschi, y Espada, 2020).

Como menciona Cruz (2020) en medio de la emergencia sanitaria, los abusos se han incrementado, difícilmente hay condiciones para el estudio y el apoyo de los padres se torna imposible. Para niñas, niños y adolescentes que sufren de violencia en sus hogares, las escuelas no sólo son espacios que propician el aprendizaje, sino también son áreas de protección, contención y ternura, que les ayuda a desarrollar habilidades y conocimientos para la vida.

Ante este tipo de situaciones estresantes que se viven por la pandemia de COVID-19, niñas, niños y adolescentes pueden tener distintas reacciones como dificultad para dormir, dolor de estómago, enojo, o miedo por tiempo prolongado (UNICEF, 2020). En algunos estudios científicos se ha confirmado que el impacto psicológico

de la enfermedad por Covid-19 ha generado síntomas depresivos, ansiedad, entre otros, ante lo cual, se ha recomendado la intervención en crisis como medida de atención psicológica. No obstante, también resulta importante el diseño y puesta en marcha de acciones enfocadas a la prevención y atención temprana a posibles efectos como los mencionados.

Una herramienta útil, es la Psicoeducación, que ha sido utilizada para facilitar a las personas que sufren de algún trastorno psicológico el entendimiento de su situación, mejorar su autoestima, y generar estrategias para sobrellevar situaciones difíciles, por ejemplo duelos, adicciones, ansiedad, entre otros (Bulacio, Vieyra, Alvarez, y Benatuil, 2004).

Es importante profundizar en las habilidades socioemocionales que están bajo el paraguas del apoyo psicosocial en situaciones de crisis. Estas habilidades son prácticas, son procesos pedagógicos, basados en evidencias, que se pueden adaptar para ayudar y equipar a jóvenes, niños, padres, maestros con conocimientos, habilidades y actitudes necesarias para mantenerse saludables y enfrentar mejor los desafíos diarios.

Estos son procesos que están adecuados para entornos educativos formales y no formales y que promueven habilidades que ayudan a jóvenes y personas adultas a aprender, y aprender mejor (Barbieri 2020).

En el estado de Sonora, la Secretaria de Educación y Cultura (2020) dentro de los lineamientos generales para el uso de la estrategia “Aprende en casa”, menciona que el apoyo socioemocional es muy importante, debido a que el confinamiento en los hogares puede generar situaciones de estrés y, en algunos casos de violencia intrafamiliar.

Por lo tanto, se consideró necesario realizar ajustes al programa “Psicología en convivencia” para lograr trabajar en modalidad a distancia durante la pandemia COVID 19 con el objetivo de coadyuvar a la prevención de riesgos psicosociales de las y los adolescentes de escuelas secundarias públicas del estado de Sonora.

De tal manera que se diseñó la estrategia de intervención “Psicoedúcate en la contingencia”, la cual consiste en una plataforma de Classroom y un cuadernillo para estudiantes, que incluyen materiales y actividades que les apoya en la reflexión sobre situaciones vividas durante la pandemia, y propicia el desarrollo de habilidades para tener una convivencia sana, pacífica, democrática e inclusiva, y disminuir el impacto emocional y social que provoca la pandemia Covid 19.

El objetivo de esta intervención consiste en contribuir al bienestar socio emocional de adolescentes de escuelas secundarias públicas, a través de una estrategia denominada “Psicoedúcate en la contingencia” conformada por una plataforma Classroom y un cuadernillo de actividades, que promueven la reflexión y el desarrollo de habilidades para una sana convivencia familiar y autocuidado en casa durante la pandemia por Covid-19.

Diagnóstico de necesidades en las escuelas

Para el desarrollo de la intervención, en primer lugar, se realizó una encuesta a las y los estudiantes de las escuelas participantes. en el cual, se destacaron las dificultades para atender actividades escolares debido a la falta de herramientas tecnológicas, dificultades económicas conectarse vía virtual a clases y/o entregar tareas, hay

quienes mencionan tener hermanas o hermanos con quienes comparten computadoras y no es suficiente tener un solo equipo o dispositivo en casa. Asimismo, se mencionó la poca disposición del profesorado para resolver dudas o una buena explicación de las clases, lo que desencadena la no entrega de tareas y trabajos escolares.

Los medios de comunicación utilizados son WhatsApp, correo electrónico, televisión, Zoom, Google classroom, Facebook (grupos y páginas), Youtube, llamadas telefónicas, y Skype, principalmente.

Con relación a los sentimientos más frecuentes mencionados fueron el miedo, desesperación, estrés, aburrimiento, tristeza, frustración, ansiedad, etc. Aunque hubo quienes mencionaron sentir alegría por estar en casa conviviendo con la familia, la mayoría mencionó buena convivencia familiar, aunque también se identificó la presencia de conflictos familiares derivados de la convivencia en casa y el aislamiento. Así también, la mayoría mencionó tener contacto virtual con sus compañeros y compañeras de clase, y un número más reducido reconoció no estar respetando el aislamiento y si haber tenido contacto físico con ellas y ellos.

En cuanto a la violencia virtual y ciberacoso, la mayoría de las personas entrevistadas negaron haber sido víctimas o espectadores de tal, sin embargo, nueve estudiantes mencionan situaciones de ciberacoso, siete presenciaron violencia virtual hacia sus compañeras y compañeros, y, dos estudiantes mencionaron ser víctimas de ciberacoso, situaciones que ya han sido normalizadas y en ocasiones no se dan cuenta que están siendo violentados, o al contrario, que están siendo acosadores.

Diseño de la propuesta de intervención

Se trabajó con el diseño de la estrategia “Psicoedúcate en la contingencia” dirigida a adolescentes de entre 12 y 15 años, hombres y mujeres, estudiantes de secundarias públicas en el municipio de Hermosillo, Sonora, México.

Dichas escuelas son beneficiadas por un Programa denominado “Psicología en convivencia”, en el cual un personal de la Psicología atiende al alumnado sobre problemáticas de socialización, y en el que surgió la idea de implementar una estrategia para acompañar de manera virtual, durante la contingencia por Covid-19 a las y los estudiantes.

Con base en las necesidades detectadas en la población estudiantil, se seleccionaron los siguientes temas para organizar por módulos en la plataforma virtual de aprendizaje en Classroom: Autorregulación, Gestión emocional, Convivencia, Manejo del duelo, y Hábitos saludables.

Por otro lado, el cuadernillo contiene recursos y materiales complementarios a la plataforma virtual sobre las mismas temáticas, los títulos de cada uno de los elementos que contiene son: 1. Introducción, 2. Indicaciones, 3. Identificación, 4. Sopa de letras, 5. Mi rutina diaria, 6. Actividades de familia, 7. Acuerdos de convivencia, 8. Los quehaceres del hogar, 9. Rol de quehaceres en el hogar, 10. Mi casa, mi familia, 11. Pasatiempos en casa, 12. Mi casa, mi familia, mi escuela, 13. Que hago para sentirme bien, 14. ¿Quiénes te pueden ayudar cuando estas triste o preocupada/o?, 15. Estrategias de autocuidado, 16. Técnica de relajación progresiva de Jacobson, 17. ¿Sabías qué?, 18. Sugerencias y recomendaciones de duelo, 19. El duelo ante las pérdidas, 20. Etapas del duelo, 21. Inteligencia emocional, 22. Mi diario, 23. Directorio telefónico covid-19.

El diseño de los materiales y actividades estuvo a cargo de las autoras de este trabajo, y una vez elaborados, se revisaron por colegas expertos en el tema de la Psicoeducación, que trabajan con población adolescente. En el Anexo 1 se puede observar algunas imágenes para ilustrar el uso de la plataforma virtual de aprendizaje en Classroom y del cuadernillo de actividades.

Participantes

Se seleccionaron dos escuelas secundarias públicas del municipio de Hermosillo, Sonora. En las cuales se implementó la estrategia “Psicoedúcate en la contingencia”. Como responsable de la implementación estuvo una psicóloga en cada plantel educativo, desde la fase de planeación hasta la evaluación de esta.

Se contó con la participación de 2, 476 estudiantes de primero, segundo y tercer grado en la plataforma y cuadernillo de actividades. Para hacer un análisis cualitativo de las actividades, se seleccionaron 15 carpetas de estudiantes con sus evidencias fotográficas.

Instrumentos

Para sustentar las diferentes etapas del desarrollo de la intervención se elaboraron los siguientes formularios electrónicos, a través de las herramientas virtuales de Google, para que se respondieran por las personas participantes.

Cuestionario inicial. Se aplicó un cuestionario inicial para conocer la forma en que los adolescentes realizan actividades escolares, familiares y del hogar. Se tocan temas como el bienestar emocional de los estudiantes: para identificar y conocer con que actividades, situaciones y emociones han estado en contacto durante el tiempo de aislamiento social en casa, esto con la finalidad de generar estrategias que contribuyan a su bienestar psicoemocional, la dinámica familiar, etc.

Cuestionario de evaluación de Psicoedúcate, para estudiantes. El objetivo de este cuestionario es conocer la percepción de las y los estudiantes sobre la Plataforma virtual y Cuadernillo de actividades de Psicoedúcate en la contingencia, durante este ciclo escolar 2020-2021, cuanto tiempo diario dedican al cuadernillo y la plataforma, y como mejoró su convivencia en casa o con sus compañeras y compañeros de escuela a partir de las actividades realizadas en Psicoedúcate.

Cuestionario de evaluación de Psicoedúcate, para Psicólogos/as. Este cuestionario tiene como objetivo conocer la percepción de las psicólogas y psicólogos del Programa Psicología en Convivencia en escuelas secundarias públicas del estado de Sonora, sobre la estrategia “Psicoedúcate en la contingencia”, durante el ciclo 2020-21, en él se pregunta sobre las necesidades que atendieron con mayor frecuencia, las recomendaciones sobre el diseño y contenido de los materiales en plataforma y del cuadernillo, el nivel de aceptación de estas mismas por parte de los alumnos y la opinión de los docentes, personal directivo y de apoyo en su escuela, acerca de «Psicoedúcate”.

Implementación de la estrategia “Psicoedúcate en la contingencia”

Durante el mes de septiembre de 2020, se presentó la estrategia al personal directivo de las escuelas, y una vez autorizada, se solicitó al alumnado conectarse a una plática de presentación de la plataforma Classroom en donde se trabajaría durante el ciclo escolar en línea, una vez explicado, se les pidió responder tres formularios de google, cuyo objetivo era conocer la forma en que están llevando el aislamiento, dificultades y sentimientos que han experimentado durante el presente ciclo escolar, y situaciones de violencia que pudieran estar sufriendo o cometido, entre pares y de las cuales pudieran no darse cuenta.

Se organizaron los temas y contenidos para trabajar en la plataforma de Classroom de las instituciones educativas y se publicó el cuadernillo de actividades. Además, los recursos se difundieron también a través de redes sociales autorizadas por cada escuela. Esto, buscando que las actividades pudieran realizarse por estudiantes que no cuentan con internet o equipos de cómputo en casa, ya que el cuestionario, podían imprimir o fotocopiar o incluso realizar los trabajos en sus cuadernos.

Durante los meses de noviembre 2020 a marzo 2021 se llevaron a cabo las actividades por parte del alumnado, se dio retroalimentación virtual a sus participaciones por parte de la psicóloga responsable en cada plantel, y durante el mes de abril de 2021 se han organizado las evidencias de los trabajos del alumnado, para su posterior análisis cualitativo y estar en condiciones de concluir sobre la efectividad de la intervención, y generar acciones para mejorarla.

Finalmente, se diseñaron dos formularios, para ser respondidos, uno por la psicóloga responsable, y otro por el alumnado, con la finalidad de conocer su valoración sobre “Psicoedúcate en la contingencia”.

Conclusiones

Actualmente, se cuenta con un avance considerable en el desarrollo de “Psicoedúcate en la contingencia”, se encuentra en la etapa de evaluación y análisis de los resultados obtenidos en las escuelas participantes. en este sentido, algunas de las conclusiones que se han generado a la fecha, son las siguientes.

La intervención realizada a través de la plataforma virtual de aprendizaje en Classroom y el cuadernillo de actividades resultó eficaz, ya que la mayoría del alumnado se comprometió con el desarrollo de las actividades, a pesar de no ser parte de una materia obligatoria. Incluso durante periodos de descanso escolar o vacaciones, estudiantes enviaban evidencias de actividades realizadas en casa. Además, 707 estudiantes manifestaron que la estrategia fue buena y 345 muy buena en el cuestionario de evaluación final.

Un factor que pudo hacer efectiva la estrategia, puede ser la disponibilidad de los recursos a través de los dispositivos móviles y la posibilidad de imprimir las hojas de actividades. Esto, sin tener la preocupación de obtener calificaciones o respuestas correctas. Sino con el propósito de reflexionar y aprender cómo sobrellevar situaciones difíciles durante la emergencia sanitaria que se vive.

Sobre el tiempo que dedicaban al desarrollo de actividades de la estrategia, la mayoría lo hacía de 1 a 3 horas a la semana (n=768) y más de 3 horas (n=340) y califican en su mayoría, como excelente y buena la experiencia que tuvieron con la plataforma de Psicoedúcate en la contingencia.

Además, las y los estudiantes han rescatado experiencias positivas a pesar de la pandemia por Covid-19, como tener la oportunidad de aprender contenidos académicos por rezago que tenían en su desempeño académico, convivir más con mamá, papá u otros familiares, utilizar la tecnología, entre otras. Lo cual constituye el nuevo triángulo del aprendizaje: docentes, familia, estudiante (Chang y Yano, 2020).

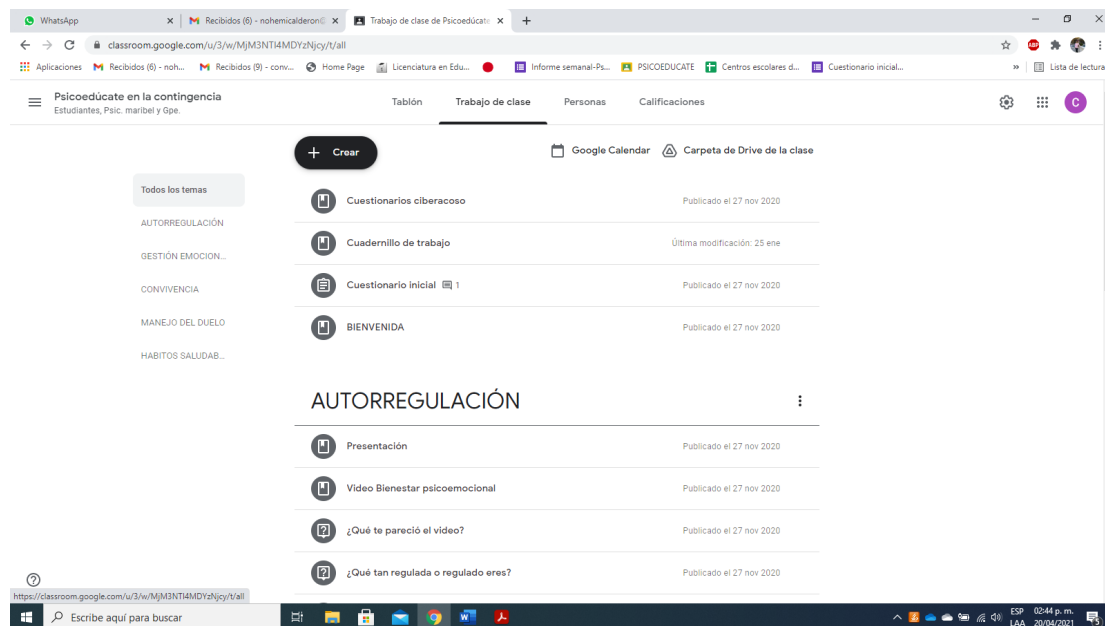
Una gran cantidad de estudiantes (n=736) manifiestan que les gustaría seguir participando en este tipo de plataformas virtuales de aprendizaje. Lo cual indica que existe una buena aceptación y facilidades para que las y los adolescentes aprendan a través del internet.

Por otro, lado, en los cuestionarios respondidos por las psicólogas responsables de implementar la estrategia en sus escuelas, se encontró que hubo buena aceptación por parte de la comunidad educativa, el personal docente mostró disposición para promover la participación del alumnado en esta estrategia. Pero, recomiendan que, con relación a los recursos y materiales, que todos contengan alguna actividad entregable, tratando de cuidar la misma secuencia y elementos de cada módulo, ya que al ser diverso el material utilizado, el alumnado, en ocasiones se confunde con los trabajos que debe entregar como evidencias.

La actitud y disposición de las psicólogas responsables de la implementación en las escuelas fue crucial, retroalimentaban, asesoraban y daban acompañamiento a las y los estudiantes durante el desarrollo de sus actividades, aunque fue una tarea pesada, ya que la cantidad de estudiantes participantes fue alta. Tal como comentan Baptista, Almazán, Loeza, López Alcaraz, y Cárdenas, (2020) la diversificación y el manejo creativo de contenidos y de la información es importante para la educación a distancia.

Para concluir, es importante mencionar que, una vez terminada la revisión de resultados, se retroalimentará con fines de mejora y se pretende continuar implementándola al regreso a clases presenciales, como un apoyo, un acompañamiento socioemocional a las y los estudiantes adolescentes de escuelas públicas del estado de Sonora, México; ya que ha resultado ser una estrategia, que facilita la alianza entre la escuela y el hogar de las y los estudiantes (SEP, 2020).

Anexo 1. Imágenes de la Estrategia “Psicoedúcate en la contingencia”.



WhatsApp | Recibidos (6) - nohemicalderon | Trabajo de clase de Psicoedúcate

classroom.google.com/u/3/w/MjMNT14MDYzNjcy/t/all

Aplicaciones | Recibidos (6) - noh... | Recibidos (9) - conv... | Home Page | Licenciatura en Edu... | Informe semanal-Ps... | PSICOEDUCATE | Centros escolares d... | Cuestionario inicial... | Lista de lectura

Psicoedúcate en la contingencia
Estudiantes, Psic. maribel y Gpe

Tablón | Trabajo de clase | Personas | Calificaciones

+ Crear | Google Calendar | Carpeta de Drive de la clase

Todos los temas

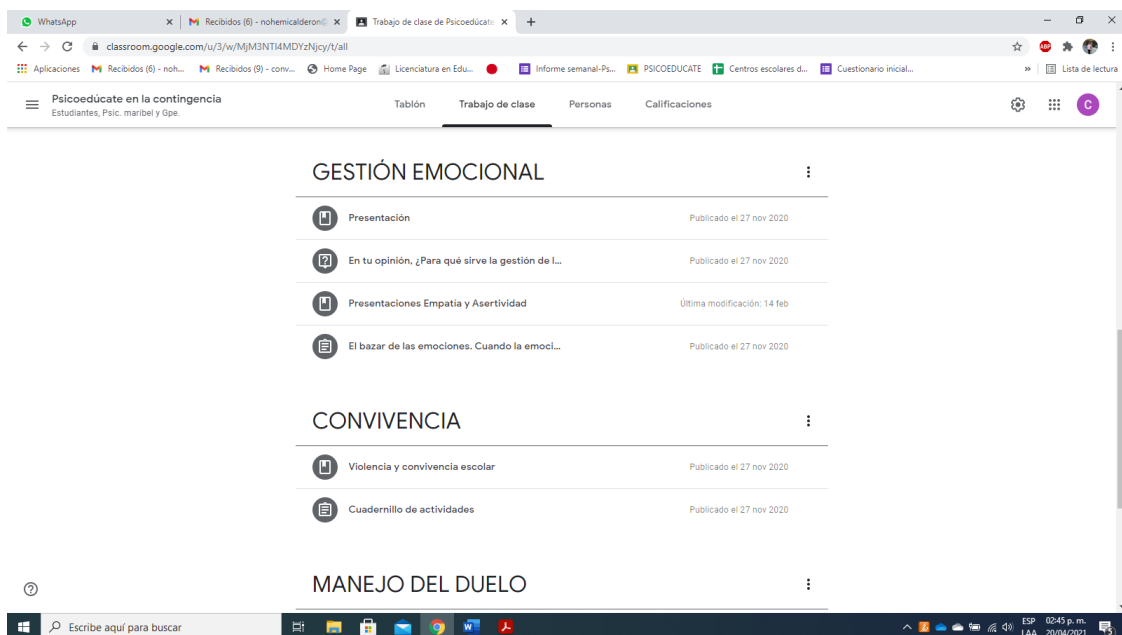
- AUTORREGULACIÓN
- GESTIÓN EMOCION...
- CONVIVENCIA
- MANEJO DEL DUELO
- HABITOS SALUDAB...

AUTORREGULACIÓN

- Cuestionarios ciberacoso | Publicado el 27 nov 2020
- Cuadernillo de trabajo | Última modificación: 25 ene
- Cuestionario Inicial 1 | Publicado el 27 nov 2020
- BIENVENIDA | Publicado el 27 nov 2020
- Presentación | Publicado el 27 nov 2020
- Video Bienestar psicoemocional | Publicado el 27 nov 2020
- ¿Qué te pareció el video? | Publicado el 27 nov 2020
- ¿Qué tan regulada o regulado eres? | Publicado el 27 nov 2020

Escribe aquí para buscar

02:44 p. m.
LAA 20/04/2021



WhatsApp | Recibidos (6) - nohemicalderon | Trabajo de clase de Psicoedúcate

classroom.google.com/u/3/w/MjMNT14MDYzNjcy/t/all

Aplicaciones | Recibidos (6) - noh... | Recibidos (9) - conv... | Home Page | Licenciatura en Edu... | Informe semanal-Ps... | PSICOEDUCATE | Centros escolares d... | Cuestionario inicial... | Lista de lectura

Psicoedúcate en la contingencia
Estudiantes, Psic. maribel y Gpe

Tablón | Trabajo de clase | Personas | Calificaciones

GESTIÓN EMOCIONAL

- Presentación | Publicado el 27 nov 2020
- En tu opinión, ¿Para qué sirve la gestión de l... | Publicado el 27 nov 2020
- Presentaciones Empatía y Asertividad | Última modificación: 14 feb
- El bazar de las emociones. Cuando la emoci... | Publicado el 27 nov 2020

CONVIVENCIA

- Violencia y convivencia escolar | Publicado el 27 nov 2020
- Cuadernillo de actividades | Publicado el 27 nov 2020

MANEJO DEL DUELO

Escribe aquí para buscar

02:45 p. m.
LAA 20/04/2021

classroom.google.com/c/MjMSNTc5MDczOTQy/a/MjMSNjM4NjQzZnA0/submissions/by-status/and-sort-last-name/returned

Aplicaciones Gmail YouTube Maps Clases Classroom SEC- Psicoeducate ... Correos Plataforma

I "N" Psicoeducate en la Contingencia
Psic. Gabriela Del Toro, Ciclo 2020-2021

Instrucciones Trabajo del alumno

Devolver 100 puntos

Calificadas	Entregaron	Asignadas	Calificadas
0	21	9	

Calificadas

TADEO ALEJANDRO CAMOU CAÑEZ	MELANY XIMENA GOMEZ CASTREJON	GILBERTO GONZALEZ ROCHA	NENE SOPHIA HERNANDEZ GARCIA	JESUS ANTONIO MEJIA AGUILAR	ALAN OCHOA LOPEZ
MARIA CAMILA PEREZ BALLESTEROS	DIANA ARACELI SANCHEZ ONTIVEROS	JOSE GABRIEL VALENZUELA MENDOZA			

Construcción de ambientes cordiales

DOMINIC ALISLEYD MOYA VEGA 100/100

Devolver

Buscar en el menú (Alt+)

100% Texto norm. Robotot

← No necesito ser la mejor, lo que necesito es ser yo misma y no ser alguien que no soy.

¿Cómo te sentiste? *relajada.*

¿Qué cosas imaginaste mientras respirabas? *imagine un campo de flores medio quemándose con mariposas volando.*

¿Cómo sería la mejor compañera o el mejor compañero de clases en la modalidad de Aprende en Casa? *no lo se, no lo e pensado..*

¿Cómo te gustaría que fueran tus familiares con quienes convives en casa? *me gusta de la manera que son.*

ESCRIBE UN RELATO LIBRE. DONDE DESCRIBAS ESE IDEAL DE COMPAÑERA/COMPAÑERO Y FAMILIARES.

¿Ese ideal de compañera y familiares?... No tengo mucho que describir, yo soy una chica no muy alta, que se estresa un poco fácil, sin mucha paciencia... Una vez pregunte..

-El físico importa? Y me respondieron.

+Cuando vas a un campo de flores, ¿qué flor agarras primero?. claro...la mas hermosa.

Fue ahí cuando entendí todo...pero eso no me impide quererme como soy, mis gustos, mi cuerpo, mi decisión..

Tengo miedo de mostrar como soy, soy rara pero no

Archivos

Entregado el 8 dic. 2020, 18:57

Ver historial

DOMINIC ALISLEYD ...

Calificación

100/100

Comentarios privados

GABRIELA EFIGENIA DEL T...
16 dic. 2020, 19:19

Gracias por compartir la actividad y en ella tu sentir Dominic, te felicito por estar en un proceso de autodescubrimiento, espero este espacio de Psicoeducate te guste.

Agregar un comentario p...

Cancelar Publicar

5

MI RUTINA DIARIA

Algunas veces, podemos creer que durante el aislamiento no estamos haciendo cosas que nos gustan o interesan normalmente.

Este ejercicio tiene como objetivo conocer las actividades que realizas actualmente, con el fin de saber si estas haciendo cosas nuevas que no hacías antes del aislamiento, o dejaste de hacer algunas otras.

Escribe tus actividades diarias en la primer columna, no olvides incluir actividades de recreación y juegos, obligaciones y deberes de educación, entre otras y señala los días en que las realizas.

Actividad	L	M	M	J	V	S	D
Ej: Hacer ejercicio	X		X		X		

ACUERDOS DE CONVIVENCIA EN CASA

En una reunión con las personas que viven contigo, comenten acerca de las reglas o acuerdos que son importantes respetar en el hogar, con el objetivo de lograr una convivencia basada en el respeto, pacífica y propicia para el aprendizaje y bienestar emocional de todas las personas que viven juntas, sobre todo durante periodos de confinamiento.

Por ejemplo: Limpiar la habitación, ayudar en los quehaceres de hogar, pedir las cosas por favor, dar las gracias, etc.

Esríbelas en los renglones, y puedes copiarlas después a un lugar visible para todas las personas que viven contigo.

1. _____
2. _____
3. _____
4. _____
5. _____
6. _____
7. _____
8. _____
9. _____
10. _____
11. _____
12. _____
13. _____
14. _____
15. _____
16. _____

Referencias

- Baptista, P. Almazán, A., Loeza, C., López Alcaraz, V., y Cárdenas, J. (2020). Encuesta Nacional a Docentes ante el COVID-19. Retos para la educación a distancia. *Revista Latinoamericana de Estudios Educativos (México)*, vol. L, núm. Esp.-, pp. 41-88. <https://www.redalyc.org/jatsRepo/270/27063237021/html/index.html>
- Barbieri, C. (2020). Que se preste la atención necesaria a integrar aprendizaje socioemocional como parte del desarrollo profesional del docente en las respuestas al COVID-19. En: Seminario virtual *Salud mental, apoyo psicosocial y aprendizaje socioemocional: acciones comunes ante el COVID-19*. Venezuela, 20 de abril de 2020. Pp. 14-15. https://reliefweb.int/sites/reliefweb.int/files/resources/seminario_salud_mental_apoyo_psicosocial_y_aprendizaje_socioemocional_cluster_educacion_ven.pdf
- Bulacio J., Lic. Vieyra M., Alvarez D., y Benatuil D. (2004). *El uso de la psicoeducación como estrategia terapéutica*. XI Jornadas de Investigación. Universidad de Buenos Aires, Buenos Aires. <https://www.academica.org/000-029/16.pdf>
- Centro de Investigación en Alimentación y Desarrollo y Secretaria de Educación y Cultura (2020). *Manual de Trabajo del Programa Psicología en Convivencia*. Documento de trabajo, interno.
- Chang, G., y Yano, S. (2020). How are countries addressing the Covid-19 challenges in education? UNESCO's Section of Education Policy A snapshot of policy measures. *World Education Blog*. Recuperado de <https://gemreportunesco.wordpress.com/2020/03/24/how-are-countries-addressing-the-covid-19-challenges-in-education-a-snapshot-of-policy-measures/>
- Cruz, G. (2020). El hogar y la escuela: lógicas en tensión ante la COVID-19. En: IISUE (2020), *Educación y pandemia. Una visión académica*. Pp. 39. México: UNAM. <http://www.iisue.unam.iisue/covid/educacion-y-pandemia>
- Fondo de las Naciones Unidas para la Infancia (UNICEF) (2020). Niñas, niños y adolescentes durante el COVID-19, recomendaciones a padres y madres para mejorar el estado emocional de sus hijos e hijas. <https://www.unicef.org/mexico/ni%C3%B1as-y-adolescentes-durante-el-covid-19>
- Organización Mundial de la Salud (2020). La OMS caracteriza a COVID-19 como una pandemia. <https://www.paho.org/es/noticias/11-3-2020-oms-caracteriza-covid-19-como-pandemia>
- Orgilés, M., Morales, A., Delvecchio, E., Mazzeschi, C., & Espada, J. (2020, April 21). Immediate psychological effects of the COVID-19 quarantine in youth from Italy and Spain. <https://doi.org/10.31234/osf.io/5bpfz>
- Secretaría de Educación Pública (2020). Boletín 118, México: SEP. <https://www.gob.mx/sep/es/articulos/boletin-no-118-no-se-paraliza-el-sistema-educativo-ante-la-pandemia-de-covid-19-regresara-a-clases-fortalecido-esteban-moctezuma-barragan?idiom=es>