



SECRETARÍA DE EDUCACIÓN PÚBLICA
SUBSECRETARÍA DE EDUCACIÓN BÁSICA Y MEDIA SUPERIOR
DIRECCIÓN DE EDUCACIÓN PREESCOLAR
DEPARTAMENTO DE APOYO TÉCNICO PEDAGÓGICO

***PLAN DE APOYO EMOCIONAL A PERSONAL DOCENTE, ADMINISTRATIVO Y DE
APOYO A LA EDUCACIÓN***

La Dirección de Educación Preescolar preocupada por la situación emocional del personal a su cargo ante la contingencia sanitaria por COVID-19, propone un *Plan de apoyo emocional* que permita a las y los trabajadores al servicio de la educación preescolar, identificar, expresar y comprender sus emociones con el fin de adaptarse a los cambios que han sufrido en su dinámica personal, familiar y laboral.

Dicho Plan está conformado por cuatro sesiones de trabajo que pueden llevarse a cabo de manera personal o en familia cada viernes del mes de mayo. A partir de la consulta de videos, lecturas o canciones, se proponen algunas ideas o interrogantes que orienten el diálogo y la reflexión para crear relatos escritos o audiovisuales que sean de utilidad para enfrentar con resiliencia la situación actual.

La primera sesión está orientada hacia el reconocimiento de las emociones: cómo se clasifican, por qué es importante identificarlas para poder expresarlas y regularlas, de qué manera influyen en las relaciones interpersonales y cómo contribuyen a su desarrollo personal y profesional. Se retoma el sustento teórico de Juan Hitzig (Argentina), Johanna Lozoya (Chile), Belén López Pérez, Irene Fernández Pinto y María Márquez González (España) para contar con una perspectiva más objetiva acerca de las emociones.

En la segunda sesión, el cortometraje aborda la temática de “La soledad”, un sentir presente en tiempos en los que se debe tomar distancia de los demás y las relaciones interpersonales se transforman. No hay contacto físico con amigos, compañeros, familiares y seres queridos y, pese a compartir un espacio -físico o virtual-, muchas veces es inevitable sentirse solos.

Durante este aislamiento, las artes -cine, música, literatura- han cobrado un papel importante en la vida humana. Es por eso que, en la tercera sesión, se propone una canción para reflexionar acerca de la importancia de reconocerse como personas que forman parte de un colectivo social local y global, que comparten la responsabilidad de preservar el planeta; en este caso, al no salir de casa y mantener medidas de higiene, se cuida no sólo la vida propia sino la de otros.

Finalmente, la cuarta sesión recopila las experiencias vividas en estas sesiones y durante las semanas de aislamiento, para que compartan de qué manera han enfrentado la situación actual y qué ha aportado a su vida tanto personal como profesional. Sin duda, esta crisis global dejará aprendizajes y experiencias significativas que marcarán el actuar, pensar y sentir humano, en adelante.



Le invitamos a realizar las siguientes actividades del *Plan de apoyo emocional para personal docente, administrativo y de apoyo a la educación* y conformar su carpeta personal, misma que **no será requerida por la autoridad educativa pues es únicamente un recurso de apoyo para el reconocimiento y la regulación de las emociones**. Si quiere compartir alguna de sus experiencias con la implementación de estas actividades, puede compartir sus relatos y evidencias a partir de su jefe inmediato o al correo electrónico: tecnicop.preescolar@seppue.gob.mx.

SESIÓN	ACTIVIDADES	RECURSOS	PRODUCTO
Vierne s 8 de mayo de 2020	<ul style="list-style-type: none">● Observar con atención el video “<i>El alfabeto emocional del Dr. Hitzig</i>” (Disponible en: https://www.youtube.com/watch?v=AaJlT95Xrw0) y reflexionar en torno a las siguientes cuestiones:<ul style="list-style-type: none">○ ¿Sabe reconocer qué es y qué no es una emoción? ¿Por qué las emociones necesitan ser clasificadas?○ ¿Cuáles son los componentes fisiológicos, cognitivos y comportamentales que involucran las emociones?○ ¿Cuáles de estas emociones se presentan constantemente en su vida? ¿Logran identificar sus causas, componentes y consecuencias?○ ¿Qué estrategias pueden aplicar para potenciar las emociones con efectos positivos y debilitar las que tienen efectos negativos?○ ¿Es capaz de diferenciar tanto las emociones propias como a las de los demás? ¿Cómo influye esto en sus relaciones?○ ¿Qué podemos rescatar del video o de las lecturas, según sea el caso, para desarrollar un vocabulario emocional más preciso? <p>Se sugiere escribir un relato breve que responda a algunas de estas preguntas, también puede grabar un</p>	<ul style="list-style-type: none">● Video: “<i>El alfabeto emocional del Dr. Hitzig</i>”● Libreta/Hojas de papel.● Dispositivo electrónico: Teléfono celular, tableta o computadora. <p>Opcionales:</p> <ul style="list-style-type: none">● “<i>Alfabeto de emociones y movimiento</i>”, de Johanna Lozoya● “<i>Educación emocional en adultos y personas</i>”	<ul style="list-style-type: none">● Relato o audio.



	<p>audio personal que sirva de apoyo para reconocer y regular sus emociones en diferentes situaciones.</p> <ul style="list-style-type: none">● Si quiere conocer más, le invitamos a leer el siguiente artículo: “<i>Alfabeto de emociones y movimiento</i>”. Disponible en: http://revistas.unam.mx/index.php/bitacora/article/view/56132/49780, también puede encontrarlo en los recursos anexos.● Si prefiere ampliar la información, puede remitirse al siguiente artículo: <i>Educación emocional en adultos y personas mayores</i> (Disponible en: http://ojs.ual.es/ojs/index.php/EJREP/article/view/1286/1357)	<p><i>mayores</i>”, de Belén López Pérez, Irene Fernández Pinto y María Márquez González</p>	
<p>Vierne s 15 de mayo de 2020</p>	<ul style="list-style-type: none">● Con apoyo del cortometraje “<i>Debajo del árbol</i>” (Cepeda, 2013) (Disponible en: https://www.youtube.com/watch?v=ps5FYUc4Z-w), elaborar un relato sobre su experiencia durante el distanciamiento social, considerando las siguientes cuestiones:<ul style="list-style-type: none">○ ¿Cómo definiría la soledad?○ ¿Una persona puede sentirse sola aunque esté rodeada de otras?○ ¿Alguna vez se han sentido en una situación similar a la de Don Fidel? ¿Cómo han enfrentado esa situación?○ ¿Cómo hacer que las personas comprendan lo que sentimos?○ Durante el aislamiento, ¿cómo se ha sentido? ¿Ha compartido su sentir con alguien?	<ul style="list-style-type: none">● Cortometraje: “<i>Debajo del árbol</i>”.● Libreta/Hojas de papel.● Dispositivo electrónico: Teléfono celular, tableta o computadora.	<ul style="list-style-type: none">● Relato.



	<ul style="list-style-type: none">○ Si está compartiendo el aislamiento con algún miembro de la familia, ¿le ha preguntado cómo se siente ante la situación? ¿Han logrado expresar sus emociones y solicitado apoyo? <p>Si disfruta escribir relatos sobre este u otro tipo de situaciones, podría considerar recopilarlos a manera de antología o como un diálogo personal que podría continuar aún después de la cuarentena.</p> <ul style="list-style-type: none">● Si no cuenta con conectividad a internet, le invitamos a leer la siguiente reseña (Disponible en: http://echalecacaro.blogspot.com/2012/02/debajo-del-arbol.html) <p><i>Debajo del Árbol</i></p> <p><i>“No hay mejor sombra que la de un árbol... Que escriba quien quiera ser leído”.</i></p> <p><i>Los árboles siempre han sido relacionados con seres antiquísimos, grandes y sabios, viejos y con infinita experiencia y soledad. Los gatos han sido relacionados como fieles compañeros independientes de solitarios, de personas que no tienen a quién compartir su mundo por distintos motivos, y a pesar de lo que se cree un gato siempre puede ser un buen amigo.</i></p> <p><i>Hoy hablaré de un cortometraje conmovedor que desde que nació ha recibido una buena respuesta por medio de festivales y sobretodo del público. Es un cortometraje que ha viajado y ha sido proyectado en varias salas recibiendo</i></p>		
--	--	--	--



	<p><i>innumerables aplausos. "Debajo del Árbol" del director César Cepeda, esta animación hecha en México, toca un tema que tarde o temprano experimentaremos, "la soledad" voltear y verse inmerso en una fuga de pensamientos, sin nadie que los escuche, sin nadie que se interese.</i></p> <p><i>No corren más de 2 minutos en el filme cuando ya sientes el cariño por Don Fidel, un viejito solitario, con un millón de historias que contar, sin amigos y sin familia. El abuelo que muchos querríamos tener. Don Fidel pasa los días sentado en la banca de un parque, escuchando lo que se dice de él, sus pensamientos, y el viento, junto a su única compañía un gato, bajo la sombra de un gran árbol, sólo espera... sin fuerzas ya, con manos temblorosas, maravillándose aún por lo auténtica que es la vida.</i></p> <p><i>Es un trabajo que conmueve, estruja las fibras más profundas, transmite la soledad del personaje, provocándote esa sensación a través del texto y las imágenes, un excelente trabajo de stop motion, que si eres fan o afín a la animación no te puedes perder. Texturas, narración, desarrollo, efectos, creación de personajes, historia, ¡todo!... es uno de esos cortometrajes que presumo que sea 100% mexicano.</i></p> <p><i>"Lo único que puedo hacer ahora es sentarme aquí y disfrutar de la vida, así como es: simple y maravillosa..."</i></p>		
Vierne s 22 de mayo	<ul style="list-style-type: none">● Buscar un espacio en casa que brinde tranquilidad para escuchar la canción "Cuidame", de Pedro Guerra y Jorge Drexler (Disponible en: https://youtu.be/xKGth_h7zVE).	<ul style="list-style-type: none">● Canción: "Cuidame", de Pedro	<ul style="list-style-type: none">● Ninguno.



de 2020	<ul style="list-style-type: none">○ ¿Somos seres individuales, responsables únicamente de nuestro propio cuidado?○ ¿Estamos solos en este mundo?○ ¿Puedo ser en el mundo sin estar en relación con los demás?○ ¿Puedo pedir a otro que cuide de mi persona sin cuidar la suya?○ ¿Cómo reconocerse en el otro (un amigo, un compañero, un alumno, un hijo, etc.)? y ¿por qué debo cuidar de él?○ En estos momentos, ¿cómo puedo cuidar de mí y de los demás? <p>Compartir con su familia o amigos esta u otras canciones u obras de arte que le lleven a la reflexión sobre ser persona, el cuidado de sí y el cuidado del otro.</p> <ul style="list-style-type: none">● Para conocer más acerca de la <i>ética del cuidado</i>, se recomienda leer la Introducción del libro “<i>El cuidado del otro</i>”, de Carlos Skliar, disponible en: http://www.bnm.me.gov.ar/giga1/documentos/EL000780.pdf	Guerra y Jorge Drexler	
Vierne s 29 de mayo de 2020	<ul style="list-style-type: none">● A partir de las experiencias vividas durante estas semanas, reflexionar de manera personal: ¿Qué me ha dejado la cuarentena como profesional de la educación y como persona? <p>De acuerdo con los recursos disponibles, con sus habilidades e intereses, responder esta interrogante a través de un relato, una canción, un poema, una obra plástica, un audio o un video.</p>	● Libreta/Hojas de papel. ● Dispositivo electrónico: Teléfono celular, tableta o computadora.	● Relato, video, canción, poema, obra plástica o audio.



Secretaría de Educación

Gobierno de Puebla



	<ul style="list-style-type: none">• Si considera pertinente, remitirse al siguiente artículo del año 2013: “<i>La perspectiva comunitaria de la resiliencia</i>”, disponible en: https://www.uv.es/garzon/psicologia%20politica/N47-1.pdf	<ul style="list-style-type: none">• Lápices de colores, pintura, plastilina o los recursos disponibles en casa. <p>Opcional:</p> <ul style="list-style-type: none">• “<i>La perspectiva comunitaria de la resiliencia</i>”, de Juan de Dios Uriarte.	
--	--	--	--



BIBLIOGRAFÍA

- Lozoya, J. (2013) “Alfabeto de emociones y movimiento”, en *bitácora arquitectura*. México: Centro de Investigaciones en Arquitectura, Urbanismo, y Paisaje Facultad de Arquitectura, Universidad Nacional Autónoma de México. Recuperada de: <http://revistas.unam.mx/index.php/bitacora/article/view/56132>
- López, B., Fernández, I., Márquez, M. (2008) “Educación emocional en adultos y personas mayores”, en *Revista de Investigación psicoeducativa*, pp. 501-522. 6. 10. España: Universidad de Almería. Recuperado de: <https://www.redalyc.org/pdf/2931/293121924013.pdf>
- Secretaría de Educación Pública (2017). *Aprendizajes clave para la educación integral. Educación Preescolar. Plan y programas de estudio, orientaciones didácticas y sugerencias de evaluación*. SEP.
- Skilar, C. (2008) *El cuidado del otro*. Argentina: Ministerio de Educación, Ciencia y Tecnología. Dirección Nacional de Gestión Curricular y Formación Docente. Recuperado de: <http://www.bnm.me.gov.ar/giga1/documentos/EL000780.pdf>
- Uriarte, J. (Noviembre 2013) “La perspectiva comunitaria de la resiliencia”, en *Psicología Política* (No. 47), pp. 7-18. España: Universidad del País de Vasco. Recuperado de: <https://www.uv.es/garzon/psicologia%20politica/N47-1.pdf>