

**A  
S  
I  
A**



**MANUAL DE APOYO AL  
REGRESO PRESENCIAL**

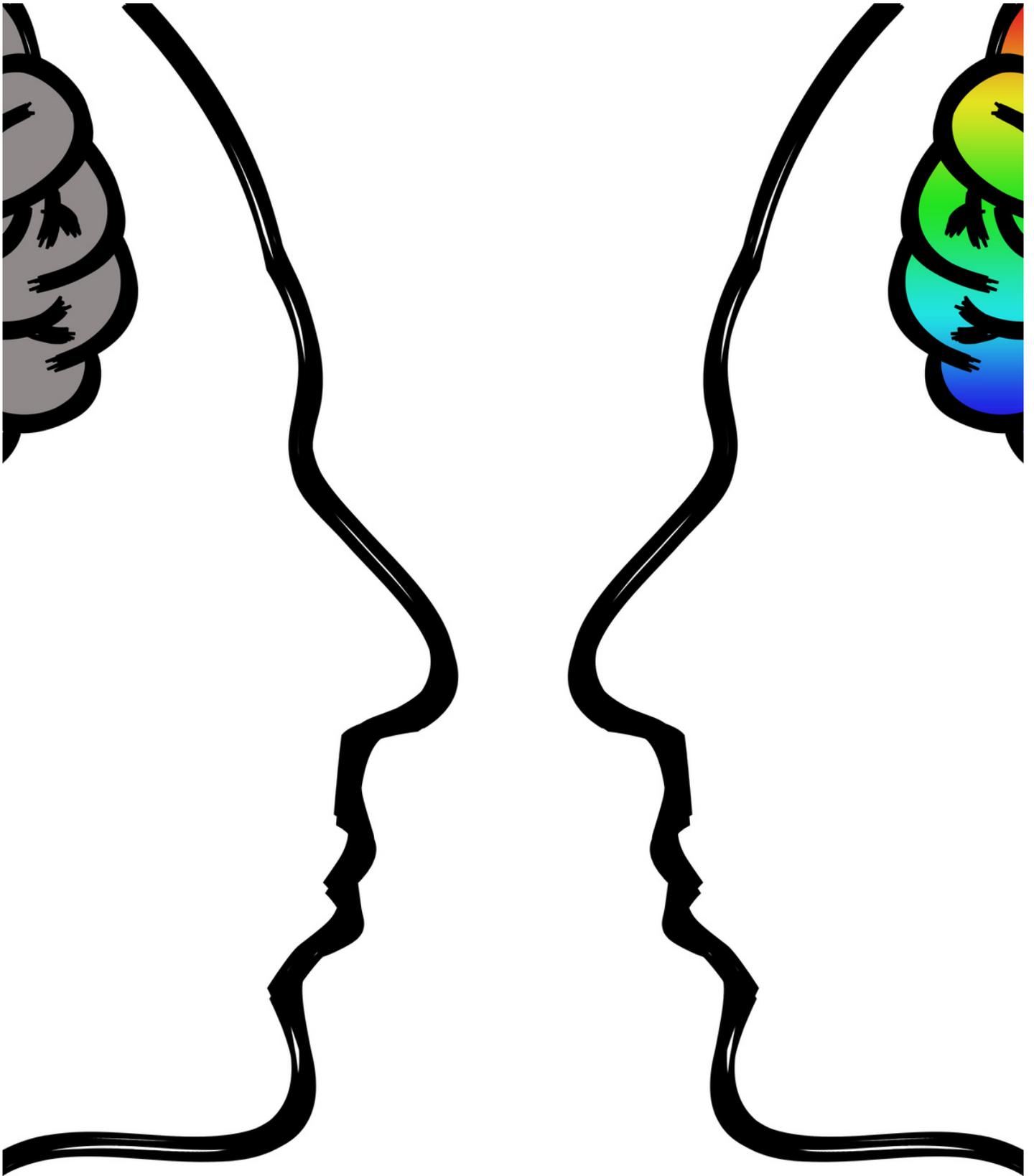
# PLSP

Sabemos que el regreso a las clases presenciales es un gran desafío, ya que nuestro entorno se ha visto afectado por diversas situaciones; es por eso que, consideramos fundamental el acompañamiento y contención emocional, en esta transición de la enseñanza virtual a la presencial.

Estamos conscientes de que durante este tiempo has adquirido muchas habilidades, destrezas y conocimientos apoyados con diversas plataformas e instrumentos digitales.

En este manual te proporcionamos herramientas, estrategias y algunos tips que te permitan garantizar tu continuidad educativa y estar preparado para un exitoso cierre de ciclo escolar.

## ¡BIENVENIDOS!



**E S T R A T E G I A S   P A R A  
E L   A L U M N O  
A S P E C T O  
P S I C O L Ó G I C O**

## ¿QUÉ PUEDO ESPERAR DURANTE ESTE REGRESO A CLASES?

Ahora que volvemos es imperativo continuar con el desarrollo social, el bienestar físico y psicológico.

Una de las sensaciones más importantes durante el confinamiento fue la sensación de pérdida debido a la carencia de espacios físicos de interacción entre compañeros, pero también es probable que sientas “nervios” al llegar a la escuela, sudoración en tus manos, tartamudeo al hablar, sentirte como un “extranjero”, un nudo en la garganta, ganas de llorar sin una razón aparente, miedo a participar en clase o evitar situaciones sociales.



Otras reacciones posibles ante este nuevo cambio son: sentimientos de inseguridad, que se reflejan en cambios en la atención, en el sueño, irritabilidad, desatentos, desmotivados.

Estas sensaciones son esperadas después de haber pasado periodos de tiempo aislados y al enfrentarnos a situaciones nuevas (como el regreso a clases presenciales), sin embargo puedes aprender a gestionar tus emociones y así, disminuir dichas sensaciones.

A continuación presentamos algunas recomendaciones.



# ESTRATEGIAS ENFOCADAS A LA REGULACIÓN EMOCIONAL

## Aprender a calmarse

El uso de la respiración como un medio de regulación emocional es una herramienta útil para aminorar las tensiones cotidianas, así como estados emocionales intensos.

Un ejemplo de la respiración como vehículo para la regulación emocional es el uso del **mindfulness**, el cual supone focalizar nuestra atención en lo que estamos haciendo o sintiendo, para ser conscientes del devenir de nuestro organismo y conductas.

## ¡SABÍAS QUE... !

La Universidad de Louisville descubrió que la práctica sistemática del mindfulness **mejora el rendimiento académico**.

Estos psicólogos explican que la meditación mindfulness **ayuda a gestionar mejor la ansiedad ante los exámenes**, liberando los recursos cognitivos de la memoria y el razonamiento, lo cual conduce a una mejoría en el desempeño.



# APRENDER A CALMARSE CON MÚSICA

## Aprender a calmarse, con música

### Ejercicio 1:

Escuchar música con atención dirigida nos permite observarnos a nosotros mismos, promueve nuestra felicidad, y contribuye a superar la ansiedad y el estrés.

**Duración:** Puede prolongarse todo el tiempo que quieras, pero si tienes otras tareas que hacer, un lapso de entre 5 y 10 minutos será suficiente.

### ¿Cómo hacerlo?

1. La música instrumental funciona mejor para desarrollar el estado de mindfulness, pero si tienes gusto por otros géneros, también funcionarán.
2. Antes de comenzar, sintoniza con tus sentimientos.
3. Mientras escuchas la música, observa tus sentimientos sin hacer crítica alguna de ellos.
4. Ten en cuenta que la música nos afecta tanto si lo queremos como si no.
5. Presta atención a cómo reacciona tu cuerpo a cada latido.
6. Cuando termine el ejercicio, piensa en las emociones que afloraron.



(da click sobre la imagen)

# APRENDER A CALMARSE CON MÚSICA

Puedes complementar el ejercicio con los siguientes videos

## Técnica de respiración

(da click sobre la imagen)



## Técnica de relajación muscular:



## Mindfulness



**Las técnicas como los ejercicios tendrán un impacto mayor si son realizados de manera frecuente.**

Material e imágenes tomadas de: Instituto Nacional de Psiquiatría, [mentalizarte.com](http://mentalizarte.com)

# ESTRATEGIAS ENFOCADAS A LA REGULACIÓN EMOCIONAL

## Aprender a gestionar nuestras emociones

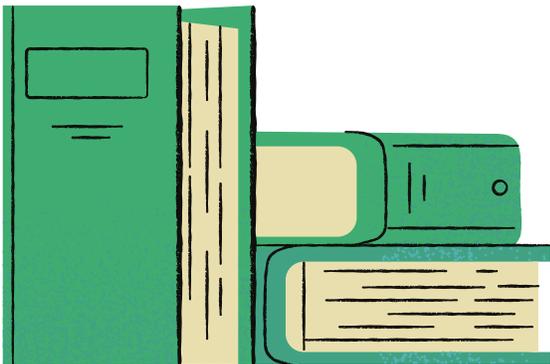
Otras actividades enfocadas en el modelo cognitivo que favorecen la regulación emocional se basan en 2 ideas sencillas:

1. **Sentimos tal como pensamos**
2. **Cuando modificamos la manera de pensar, podemos cambiar la manera de sentir**

Lo anterior se basa en que interpretamos constantemente lo que está pasando, pero **al tratarse de un proceso automático no somos conscientes de que lo hacemos**. Los pensamientos nos fluyen y tienen el poder de producir emociones positivas o negativas fuertes.

Por ejemplo, cuando nos sentimos angustiados, los pensamientos y sentimientos negativos comienzan a reforzarse unos a otros, en un **círculo vicioso**. En un principio, los pensamientos parecerán completamente realistas pero no lo son.

Una alternativa para conocer más acerca de tu mundo interior es hacer el uso del diario.



# ESTRATEGIAS ENFOCADAS A LA REGULACIÓN EMOCIONAL

## Diario de emociones

El diario emocional es una expresión de aquello que sentimos a lo largo del día, y también una forma de formular mejores respuestas a las que estamos acostumbrados y que nos hacen tener malos resultados, especialmente en la interacción con otras personas.

**Duración:** Un lapso de entre 10 y 15 minutos

## ¿Cómo hacerlo?

1. Encuentra un cuaderno o una app en el móvil con la que te sientas cómodo. Tiene que ser de un tamaño que te permita llevarla de viaje y con la que puedas registrar todo aquello que necesitas.
2. Cada noche, realiza un balance sobre ¿cómo ha ido el día?, reflexionando las situaciones y las emociones que has vivido, puede servirte como guía el esquema de la siguiente página.
3. Recuerda realizar este ejercicio de manera cotidiana para que te hagas más hábil en el conocimiento de tus emociones. Puedes compartir este ejercicio con tu familia y realizar un diario familiar, en el que anoten todos como se han sentido durante la semana

# ESTRATEGIAS ENFOCADAS A LA REGULACIÓN EMOCIONAL

1. Situación: ¿qué sucedió?

---

2. Sentimientos: ¿cómo me hizo sentir?

---

3. Pensamientos: ¿qué pensamientos tuve en ese momento?

---

4. Conducta: ¿cuál fue mi respuesta?

---

5. Conclusión

---

¿qué haré a continuación?, ¿tuve algún aprendizaje?, ¿puedo pensar distinto sobre la situación?, ¿qué otras respuestas o conductas alternativas podría haber tenido?

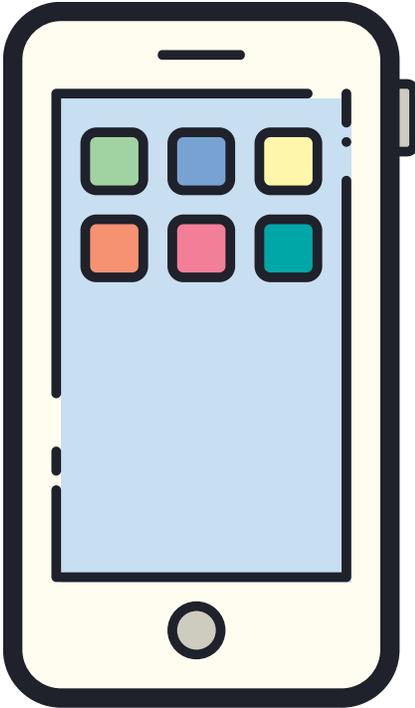
---

---

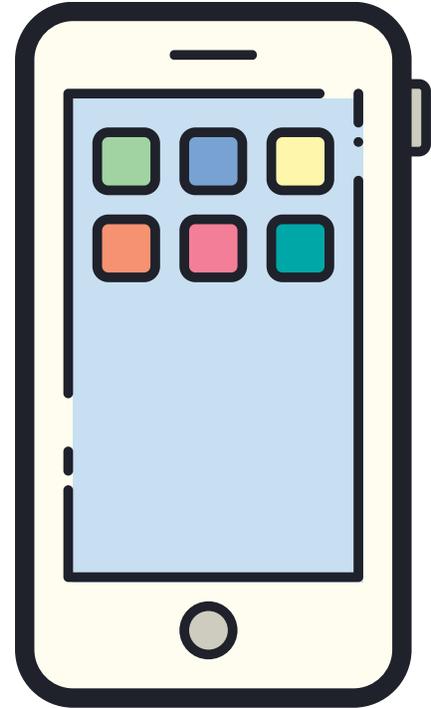
**Recuerda que éstos son ejercicios que no sustituyen el apoyo de un profesional de la salud mental, si requieres ayuda, acércate con tu familia, amigos o profesores**

# ESTRATEGIAS ENFOCADAS A LA REGULACIÓN EMOCIONAL

Da clic sobre las imagenes y conoce algunas aplicaciones que puede ayudarte



**ANDROID**



**APPLE**

# ESTRATEGIAS ENFOCADAS A LA REGULACIÓN EMOCIONAL

## **Autorregulación de mis emociones**

La autorregulación nos permite transformar una vivencia potencialmente estresante y emocionalmente alterante en algo que, aunque continúe siendo desagradable, pero, comprendemos que es: pasajero, impersonal y controlable. Tener buena autorregulación emocional implica ser capaz de identificar aquello que nos sucede, monitorizar su progreso e intervenir sobre el mismo para que acabe desapareciendo.

El ejercicio de ser conscientes de las diversas herramientas con las que contamos, nos permiten gestionar nuestras emociones de diferentes formas.

**Duración:** Un lapso de entre 10 y 15 minutos

## **¿Cómo hacerlo?**

1. Identifica los estados emocionales que te gustaría comenzar a gestionar
2. Reflexiona acerca de como sueles entrar o salir en dichos estados emocionales. Ej. “Cuando me siento molesto, salgo a correr y me siento más tranquilo”
3. Realiza un listado con todo aquello que te permite modificar tus estados emocionales (de preferencia busca tener varias alternativas por cada emoción que elijas). Ej. “Cuando me siento molesto yo: salgo a correr, veo películas, juego con mis amigos, me voy del lugar, evito hablar con la gente que me irrita”

**Nota: puedes utilizar el ejercicio anterior para ayudarte a identificar las emociones más recurrentes en tu día a día y buscar estrategias para gestionarlas.**

# ESTRATEGIAS ENFOCADAS A LA REGULACIÓN EMOCIONAL

A continuación te mostramos un ejemplo de tabla:

Cuando estoy triste...

Me siento mejor, jugando con mis amigos

Me ayuda, platicar con mi familia

Salgo a caminar

Cuando estoy ansioso/a...

Cuando estoy feliz...

# ESTRATEGIAS ENFOCADAS A LA REGULACIÓN EMOCIONAL

A continuación te mostramos un ejemplo de tabla:

Cuando necesito  
descargarme...

Cuando necesito hablar....

# ESTRATEGIAS ENFOCADAS A LA REGULACIÓN EMOCIONAL

Puedes utilizar el ejercicio anterior para ayudarte a identificar las emociones más recurrentes en tu día a día y buscar estrategias para gestionarlas.

(da clic sobre las imágenes)

Diccionario de las  
emociones, enojo

Diccionario de  
las emociones,  
miedo

Diccionario de  
las emociones,  
tristeza

Diccionario de  
las emociones,  
sorpresa

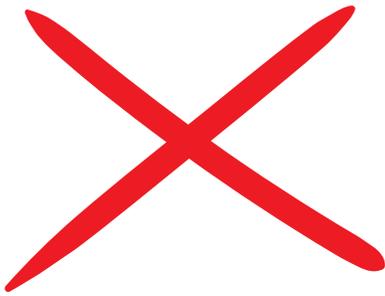
Higiene del  
sueño



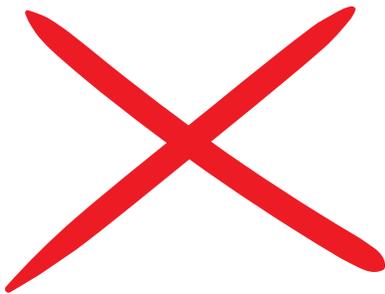
# ESTRATEGIAS ENFOCADAS A LA REGULACIÓN EMOCIONAL

Recuerda que si estás teniendo dificultades para manejar tu salud mental ...

EN LUGAR DE...  
AUTOCRITICARTE Y  
COMPARARTE



EN LUGAR DE... INTENTAR  
HACER TODO TÚ SOLO/A



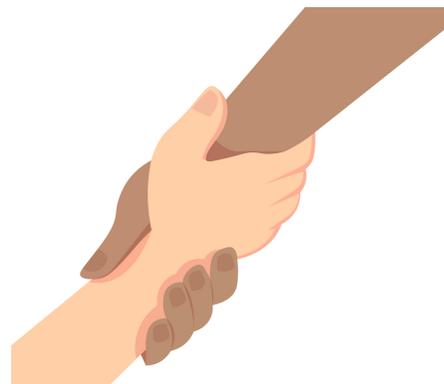
CELEBRA TUS PEQUEÑOS  
TRIUNFOS...

*"HOY RECORDÉ ENVIAR MI TAREA A  
TIEMPO"*



BUSCA AYUDA

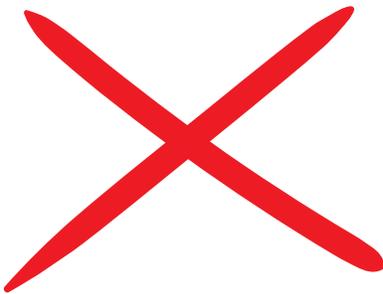
*"HOY NO PUEDO CON EL MUNDO,  
NECESITO HABLAR"*



# ESTRATEGIAS ENFOCADAS A LA REGULACIÓN EMOCIONAL

Recuerda que si estás teniendo dificultades para manejar tu salud mental ...

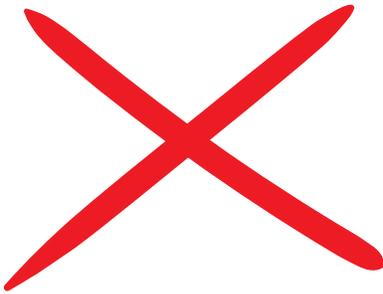
SOBRE PENSAR TUS FALLOS O  
SITUACIONES DESAGRADABLES



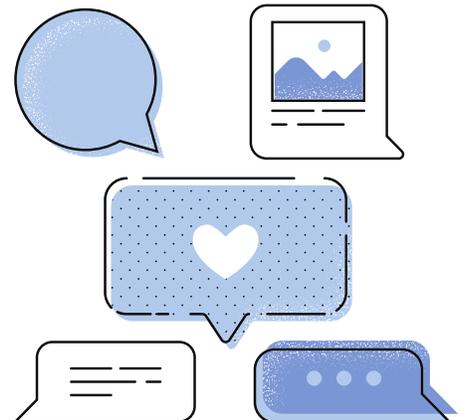
ESCUCHA UN AUDIO LIBRO,  
PODCAST



SATURARTE CON TRABAJO



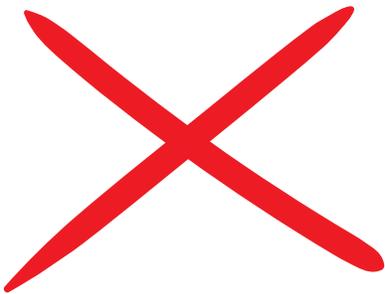
CUMPLIR 3 OBJETIVOS AL DÍA



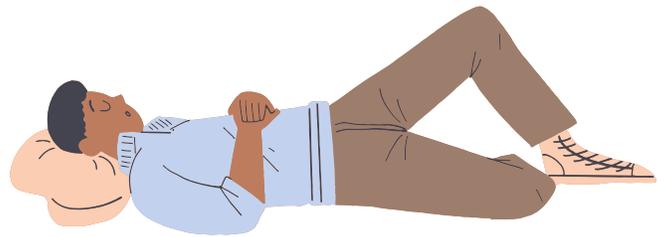
# ESTRATEGIAS ENFOCADAS A LA REGULACIÓN EMOCIONAL

Recuerda que si estás teniendo dificultades para manejar tu salud mental ...

SEGUIR Y SEGUIR..



DESCANSA, ES VÁLIDO ESCUCHAR  
A TU CUERPO





# ESTRATEGIAS ACADÉMICAS PARA EL ESTUDIANTE

En esta sección encontrarás recursos didácticos que te permitirán organizar, comprender y aprender tus conocimientos con la finalidad de que obtengas resultados positivos durante tus exámenes y a lo largo de tu trayectoria escolar.

A continuación se presenta un breve resumen de las diferentes estrategias que existen las cuales se desarrollarán más adelante.

## Estrategias de aprendizaje

## Cuadro Comparativo

ESTRATEGIAS DE APRENDIZAJE	Aprender, conceptos, fechas, eventos históricos	Aprender procedimientos, resolución de problemas, razonamiento	Aprender a reflexionar sobre mí aprendizaje	
Taxonomía de Bloom	✓	✓		
Organizadores Gráficos Mapa semántico	✓	✓		
Organizadores Gráficos Mapa mental	✓	✓		
Organizadores Gráficos Mapa conceptual	✓	✓		
Las tres "Q"	✓	✓	✓	
Ensayo	✓			

# ESTRATEGIAS ACADÉMICAS PARA EL ESTUDIANTE

Estrategias de aprendizaje

Cuadro Comparativo

ESTRATEGIAS DE APRENDIZAJE	Aprender, conceptos, fechas, eventos históricos	Aprender procedimientos, resolución de problemas, razonamiento	Aprender a reflexionar sobre mi aprendizaje	
Diagramas de flujo	✓	✓		
Parfrasear	✓	✓		
Resumir	✓	✓		
Cuestionar	✓	✓		
Id. tipo de texto	✓			
Diario de aprendizaje			✓	

# TIPOS DE CONTENIDOS POR APRENDER

Existen diferentes tipos de contenidos que debes aprender, a continuación te explicamos brevemente cada uno de ellos y las diferentes estrategias que puedes utilizar para aprender.

## Tipos de contenido

## Cuadro Comparativo

### CONTENIDO FACTUAL Y CONCEPTUAL "CIENCIAS SOCIALES"

#### CONOCIMIENTO FACTUAL

Conocimiento que tenemos sobre hechos, eventos, etc.

**Se aprende a través de** la asimilación literal sin comprensión, bajo una lógica memorística,

#### CONOCIMIENTO DECLARATIVO

Aprendizaje de conceptos, principios y explicaciones, no de forma literal, sino abstrayendo su significado esencial o identificando características definitorias y reglas que los componen.

**Se aprende a través de** conceptos, principios y explicaciones, no de forma literal, sino abstrayendo su significado esencial o identificando características definitorias y reglas que los componen.

### CONTENIDO PROCEDIMENTAL "CIENCIAS DURAS"

#### CONOCIMIENTO PROCEDIMENTAL

Es el conocimiento sobre cómo realizar ciertas actividades cognitivas (razonamiento, toma de decisiones, resolución de problemas)

Se adquiere a través de la práctica y de modo automático por medio de técnicas, destrezas y rutina automatizada como consecuencia de la práctica.

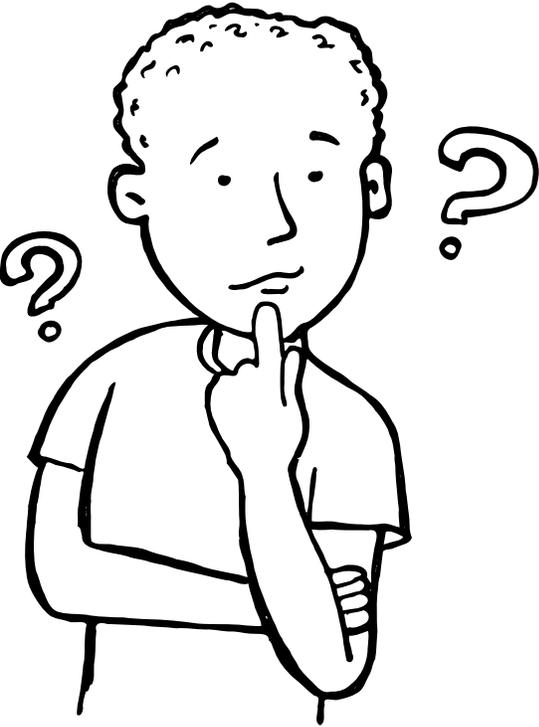
Permite seleccionar la técnica a elegir con base en un plan establecido.

**Importante: requiere conocimientos teóricos y específicos, además de estrategias de apoyo.**

**Se aprender a través de** haciendo, ejercitando, reflexionando, aplicando

# ESTRATEGIAS DE APRENDIZAJE

## CONTENIDOS FACTUALES



Estrategia: **Taxonomía de Bloom**

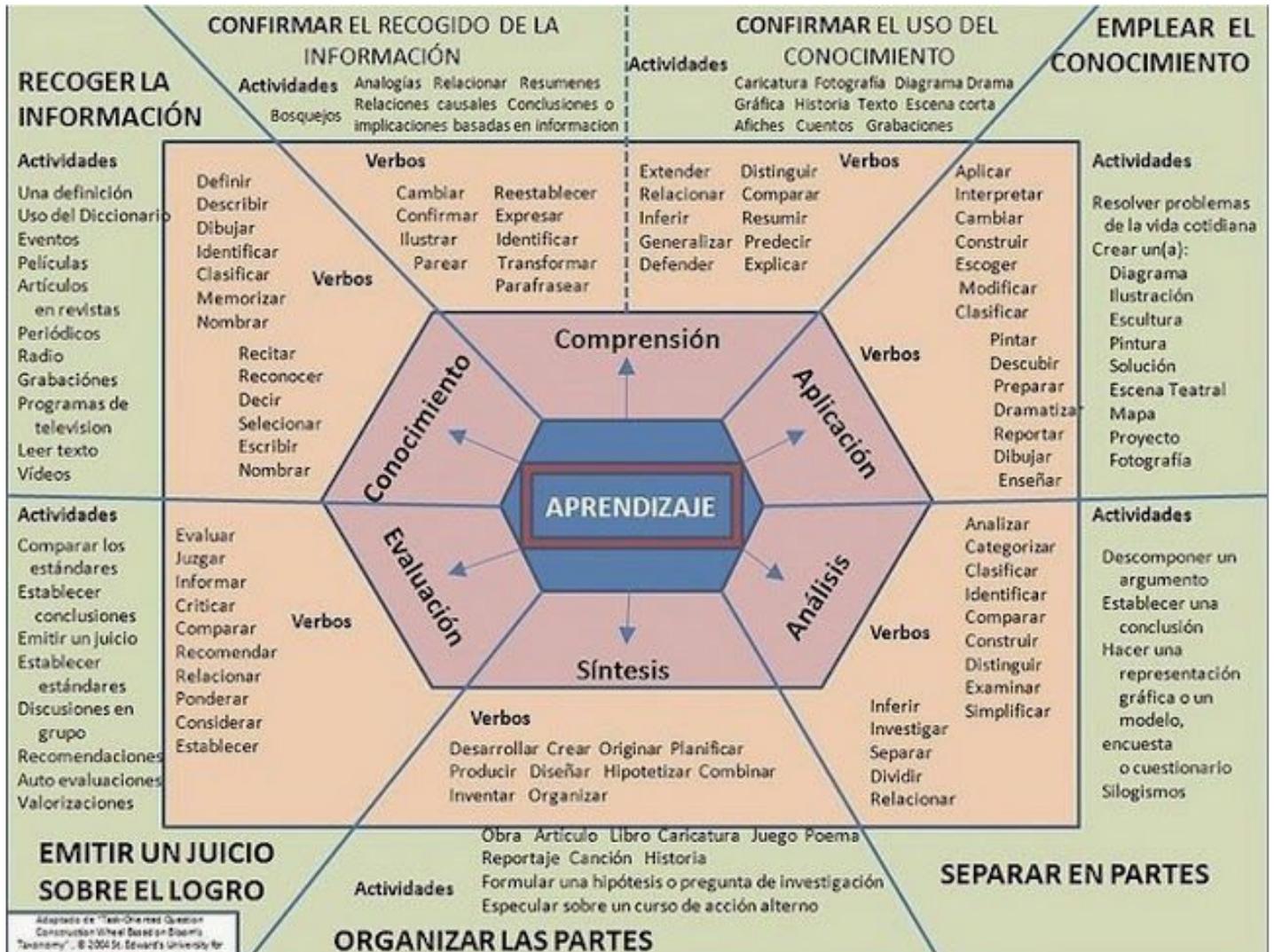
Te permite revisar el **verbo** con el cual relacionar el objetivo esperado y elegir la estrategia que emplearás.

- **Recordar:** reconocer y traer a la memoria información relevante de la memoria de largo plazo.
- **Comprender:** habilidad de construir significado a partir de material significativo (explicación del profesor, lecturas, etc).
- **Aplicar:** poner en práctica los conocimientos aprendidos
- **Analizar:** descomponer el conocimiento en sus partes y pensar en cómo es que se relacionan en la estructura global
- **Evita estudiar con una torre de apuntes interminables.**

## CONTENIDOS DECLARATIVOS

La Taxonomía de Bloom te permite revisar el verbo con el cual relacionar el objetivo esperado y elegir la estrategia que emplearás

# ESTRATEGIAS ENFOCADAS A CIENCIAS SOCIALES



Taxonomía de Bloom

Permite clasificar, organizar datos mediante la creación de estructuras basadas en la lógica mental.

# ESTRATEGIAS DE APRENDIZAJE

## CONTENIDOS PROCEDIMENTALES

Para los contenidos procedimentales el uso de prácticas permite el aprendizaje de los procesos, técnicas o rutinas.

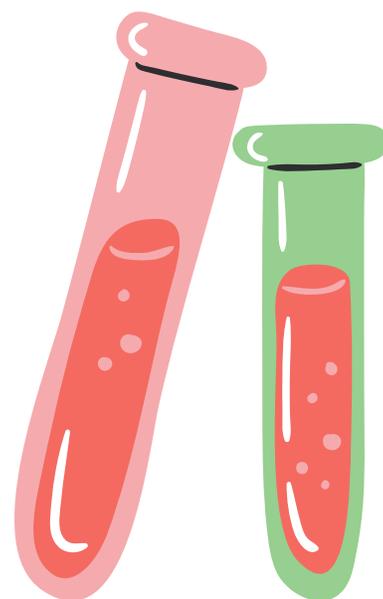
Estrategia: *Prácticas de materias experimentales*

**Planteamiento del problema.** En un enunciado que establezca una pregunta para responder con el procedimiento de la práctica y que no se resuelva con el marco teórico

**Análisis de resultados. Explicar** los resultados obtenidos y comparar estos con datos obtenidos por otros investigadores (marco teórico), es una evaluación crítica de los resultados, tomando en cuenta los trabajos de otros investigadores y el propio.

Es sencillamente **entrelazar los datos y resultados** que se encontraron en la investigación con los datos o información de la base teórica y los antecedentes.

**Conclusión. Discute** el objetivo de tu práctica, indica si realizaste cambios en el procedimiento y por qué. **Describe** brevemente lo que has descubierto. **Resume** los puntos principales, calcula los promedios o coloca un rango de los datos para poder darle una idea general a quien revise tu trabajo.



# ESTRATEGIAS ENFOCADAS A CIENCIAS SOCIALES O CONTENIDOS DECLARATIVOS Y FACTUALES

## CONTENIDOS FACTUALES



**Estrategia de *recirculación de la información*:** para obtener aprendizaje al pie de la letra.

1. Repaso: repetir una y otra vez la información hasta conseguir que esta se almacene en la memoria a largo plazo (**copiar, repetir, redactar, resumir**)

**Estrategia de *recirculación de la información*:** para integrar la información nueva con los conocimientos previos.

**Permite:** recordar nombres, categorías, secuencias o grupos de elementos a través de:

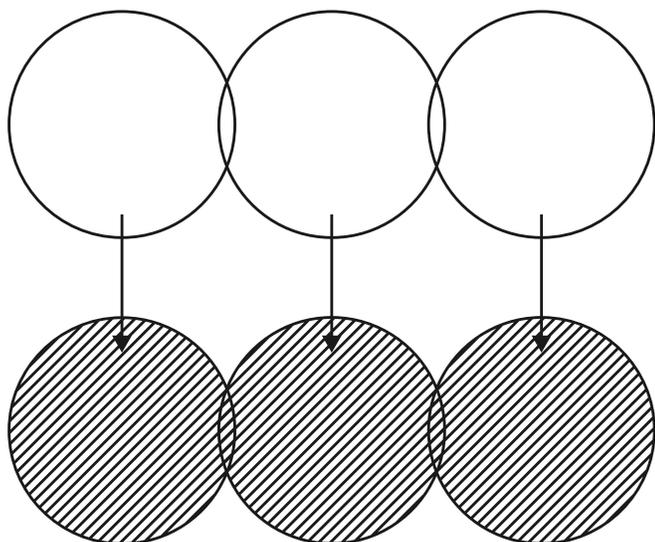
- **Elaborar resúmenes**
- **Tomar notas**
- **Realizar esquemas**
- **Preparar exposiciones verbales**
- **Hacer interrogaciones previas al estudio acerca del material**
- **Hacer comparaciones entre conocimiento disponible y el nuevo**

# ESTRATEGIAS ENFOCADAS A CIENCIAS SOCIALES O CONTENIDOS DECLARATIVOS Y FACTUALES

## CONTENIDOS FACTUALES

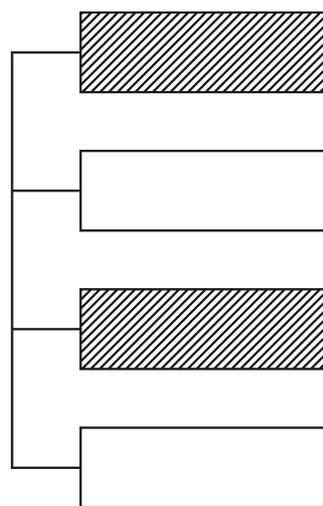
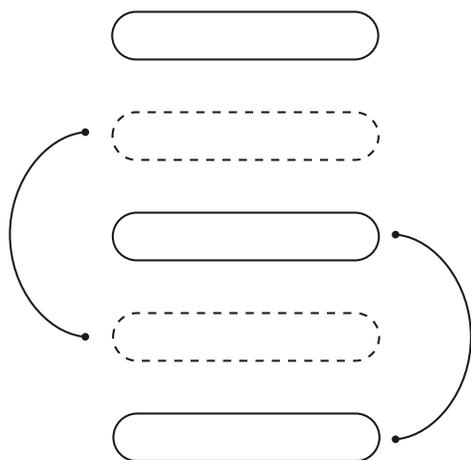
Estrategias de **organización** para dividir, organizar, agrupar, clasificar, identificar las relaciones entre los elementos que componen los contenidos de aprendizaje y establecer jerarquías en la información

- mapas conceptuales
- diagramas
- esquemas
- secuencias
- redes semánticas



## CONTENIDOS DECLARATIVOS

Las estrategias de **organización** proporcionan una forma de establecer relaciones simples entre conceptos básicos e ideas y la posibilidad de manipularlos para ser mejor comprendidos.

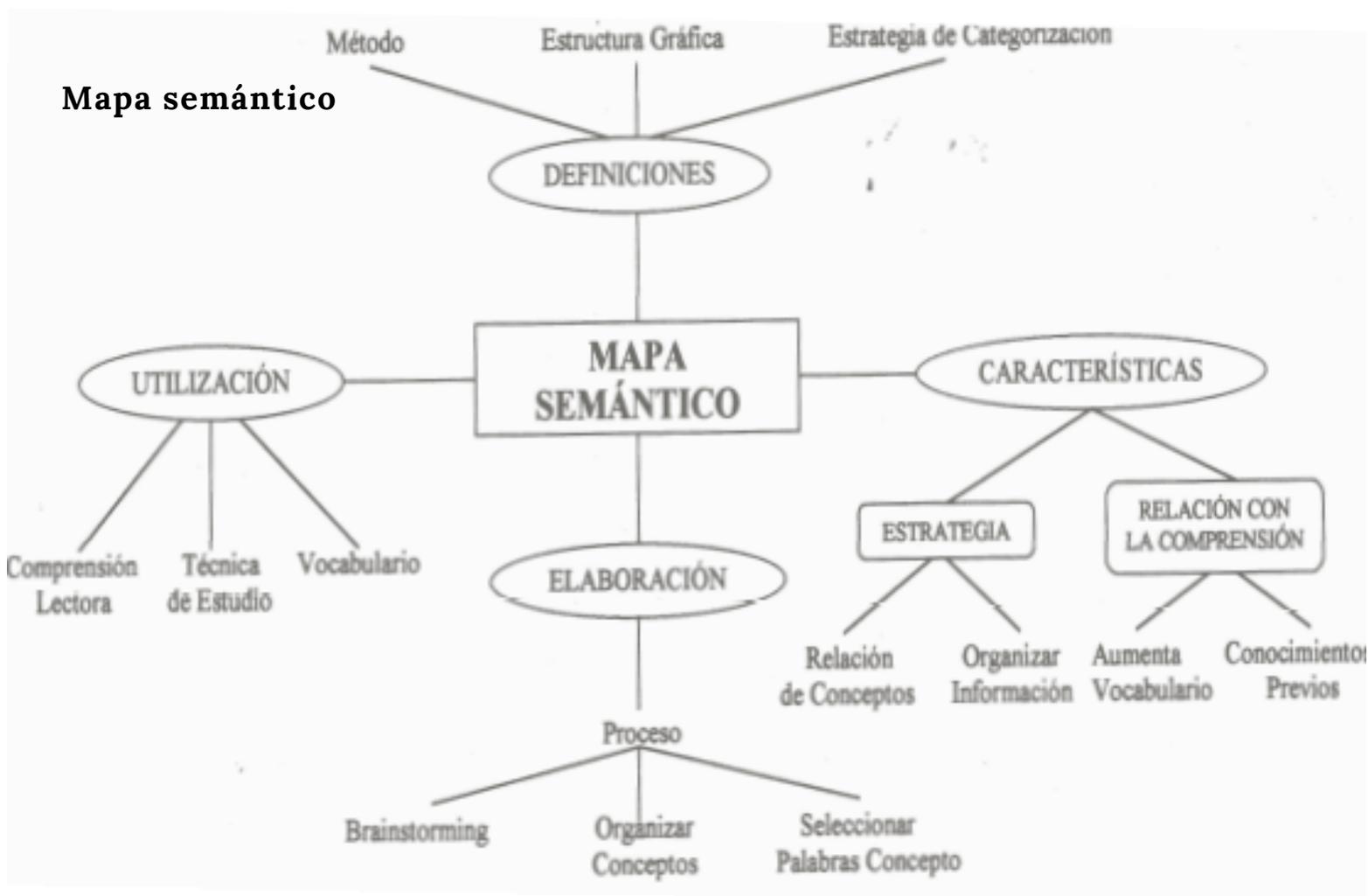


# ESTRATEGIAS ENFOCADAS A CIENCIAS SOCIALES O CONTENIDOS DECLARATIVOS Y FACTUALES

## Permite:

- Activa el conocimiento previo
- Reconoce la estructura organizativa de los contenidos
- Orienta y mantiene la atención
- Promueve la organización de la información
- Mejora las conexiones internas
- Crea esquemas de trabajo (Conocimiento procedimental)
- Favorece la conciencia de las operaciones mentales involucradas

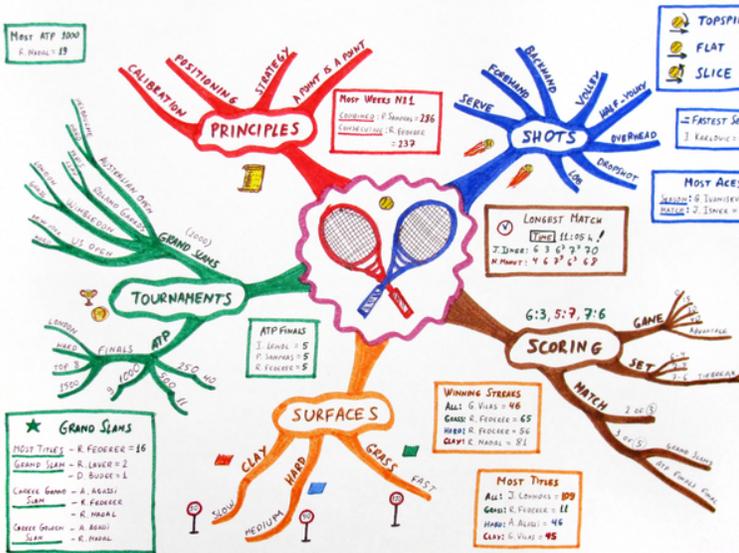
(Da clic sobre la imagen, para saber, qué es un mapa semántico)



# ESTRATEGIAS ENFOCADAS A CIENCIAS SOCIALES O CONTENIDOS DECLARATIVOS Y FACTUALES

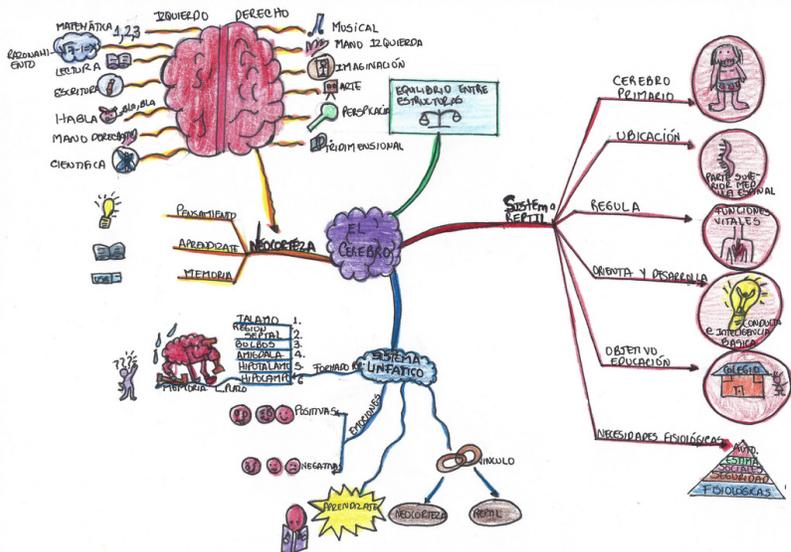
## Mapa mental

Se reflejan los puntos o ideas centrales de un tema, estableciendo relaciones entre ellas, y utiliza para ello, la combinación de formas, colores y dibujos (da clic sobre la imagen superior, para conocer, cómo hacer un mapa mental y da clic sobre la imagen inferior para ver un video al respecto)



Es una especie de diagrama dibujado, el cual suele tener en el centro una idea principal.

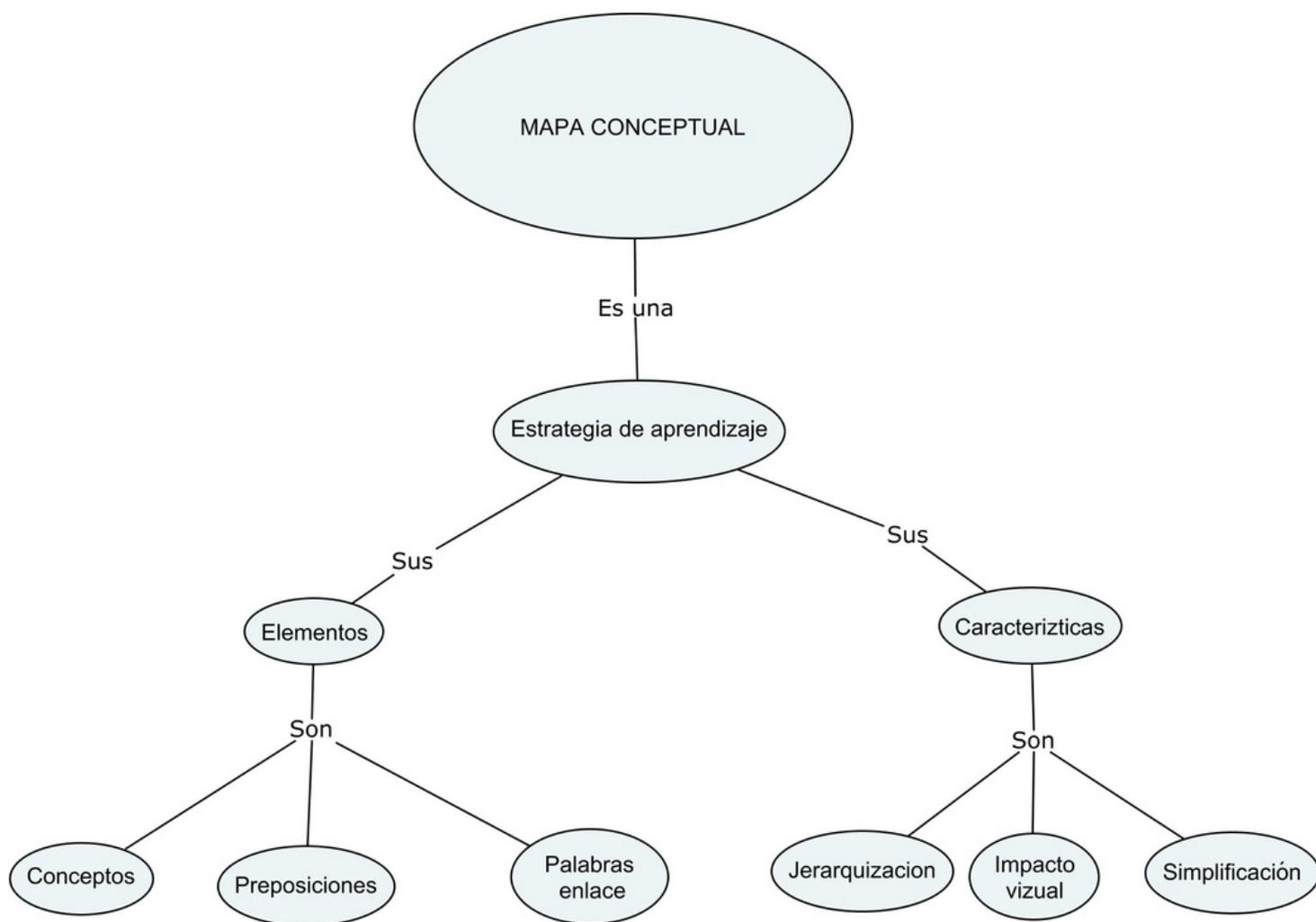
Este sería el concepto base o el título que estamos estudiando. A partir de este tema, se deben ir desglosando los distintos conceptos o características del mismo, a manera de lluvia de ideas.



# ESTRATEGIAS ENFOCADAS A CIENCIAS SOCIALES O CONTENIDOS DECLARATIVOS Y FACTUALES

## Mapa conceptual

Permite representar un conjunto de significados conceptuales incluidos en una estructura de proposiciones.

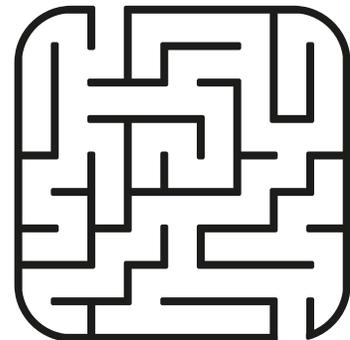
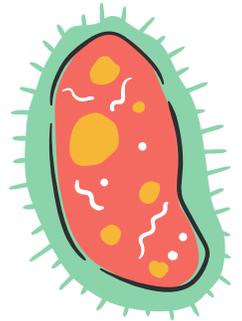


Al observar estos mapas, se puede ver una completa red de ideas y conceptos que están unidas y relacionadas entre sí, por medio de conectores; por eso los enlaces son muy importantes y se deben usar correctamente, para desarrollar de forma correcta un tema.

# TÉCNICAS PARA PREPARAR UN EXÁMEN

## Enfocadas a ciencias sociales o contenido factual y declarativo

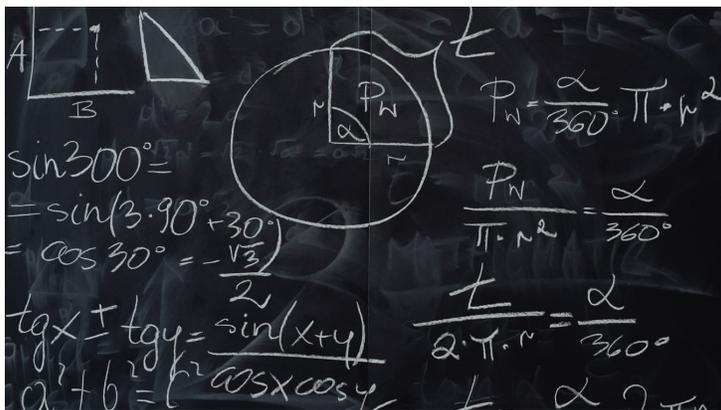
1. Explica con tus propias palabras
2. Elabora resúmenes
3. Formula preguntas
4. **Pide apoyo a un compañero**, familiar o amigo para que repase contigo lo aprendido
5. No revises los temas con tus compañeros antes del examen porque pueden confundirte.
6. Preséntate con confianza.
7. **Revisa todas preguntas del examen, a veces existen respuestas entre líneas que pueden ayudarte.**



# TÉCNICAS PARA PREPARAR UN EXÁMEN

## Enfocadas a ciencias duras o contenido procedimental

1. **Repaso:** repetir una y otra vez la información hasta conseguir almacenarla en la memoria a largo plazo, copiar, redactar, resumir, repetir
2. **Elaboración:** resúmenes, notas, esquemas, elaborar interrogantes acerca del material del tema:
  - ¿Qué te pueden preguntar?
  - ¿Qué es lo importante?
  - ¿Qué te falta por repasar?
  - ¿Qué te ha quedado claro?
3. **Graba un texto que hayas escrito.** Escúchalo tantas veces como sea necesario para que recuerdes los puntos importantes del tema
4. No revises los temas con tus compañeros antes del examen porque pueden confundirte.
5. Preséntate con confianza.
6. Revisa todas preguntas del examen, a veces existen respuestas entre líneas que pueden ayudarte.



$$X = \frac{-b \pm \sqrt{b^2 - 4ac}}{2a}$$

# ESTRATEGIAS DE APRENDIZAJE

## Las tres "Q"

Técnica que permite establecer las relaciones entre las partes de un todo a partir de un razonamiento analítico, hipotético, deductivo. Permite indagar en los conocimientos previos.

Se realiza en un organizador tipo tabla, emplea preguntas:

- ¿Qué veo? describe lo que se observa, conoce o reconoce del tema.
- ¿Qué no veo? identifica lo que no está explícitamente en el tema, pero que puede estar contenido
- ¿Qué infiero? lo que se deduce del tema

¿QUÉ VEO?

¿QUÉ NO VEO?

¿QUÉ INFIERO



Da clic y conoce más sobre ésta estrategia

**PLSP**

Preparatoria  
La Salle del Pedregal

# **MANUAL DE APOYO AL REGRESO PRESENCIAL**

Elaborado por:

Coordinación de Apoyo Académico  
Coordinación de Apoyo Psicológico

# BIBLIOGRAFÍA

## Bibliografía

Díaz Barriga, Frida. Rojas, Gerardo. Estrategias Docentes para un Aprendizaje Significativo. Ed. Mc Graw Hill, 2ª. Edición.

Didáctico General UACJ (19/10/2018). Estrategias de Aprendizaje-Q [Archivo de video] Youtube. <https://www.youtube.com/watch?v=Zo82dJXzdyc> recuperado 01/04/2022

Kumate, R.J. et. al. 2013. Manual de técnicas y dinámicas grupales. Centro de Integración Juvenil, A.C. México

López, L (2019). La práctica de Mindfulness con profesores: Beneficios en su autorrealización y crecimiento personal.

Moñivas A, Garcia-Diex G, García De Silva R. Mindfulness (Atención plena): Concepto y teoría. Portularia Revista de Trabajo Social. 2012; 12: 83-89.

Psicología cognitiva (03/07/2021). ¿Qué es el aprendizaje procedimental? [Archivo de video]. Youtube. <https://www.youtube.com/watch?v=Z30RtFSVuRw> recuperado 31/03/2022

"Recursos didácticos". Autor: Equipo editorial, Etecé. De: Argentina. Para: Concepto.de. Disponible en: <https://concepto.de/recursos-didacticos/>. Última edición: 16 de julio de 2021. Consultado: 07 de abril de 2022 Fuente: <https://concepto.de/recursos-didacticos/#ixzz7PsJxhA00>

