



# CUADERNO DE TRABAJO PARA LOS ORIENTADORES EDUCATIVOS

Marzo, 2020





## PRESENTACIÓN

La Orientación Educativa es un proceso continuo y sistemático en la formación académica de nuestros estudiantes cuyo objetivo es contribuir a la adquisición de competencias que los capaciten para desarrollar sus proyectos personales y profesionales a través de cuatro áreas de desarrollo: Orientación Vocacional, Orientación Escolar, Orientación para el Desarrollo Personal y Social y Prácticas de Vida Saludable.

Adicionalmente, el papel del Orientador Educativo se centra en la prevención y atención a través de un proceso educativo que contribuya al desarrollo integral y terminación de estudios de la comunidad estudiantil.

El presente cuaderno de trabajo tiene como intención ser una herramienta que posibilite el cumplimiento de los objetivos del Programa Institucional de Orientación Educativa y sus áreas de intervención en el CONALEP a través de la realización de las Jornadas Nacionales donde se desarrollan temas y actividades para nuestra comunidad estudiantil.

Todo lo anterior, se logra únicamente con la destacada labor de nuestros Orientadores Educativos, uno de los principales protagonistas del cambio escolar en nuestros planteles, en CONALEP concebimos a esta figura como un agente de cambio que colabora de manera estrecha con las autoridades educativas, compañeros administrativos, docentes, padres y madres de familia y aliados estratégicos.

El liderazgo que fomentan ante sus estudiantes los debe impulsar a generar un compromiso ético y profesional en la realización de cada actividad que coadyuve al crecimiento personal de cada orientado.

En CONALEP nos sabemos certeros de lo anterior, por ello, agradecemos la labor que a diario se realiza en los planteles con el único objetivo de egresar estudiantes que dominen la técnica profesional, pero sobre todo estudiantes capaces de enfrentar los retos de la vida.

**“Educación técnica para la equidad y el bienestar”**





## JORNADA NACIONAL DE SANA DISTANCIA EMOCIONAL

<p>Fecha: 17 de marzo al 17 de abril de 2020</p>	<p>Área de Intervención PIOE: Prácticas de Vida Saludable</p>	<p>Alineación al módulo: Comunicación en los ámbitos escolar y profesional  (2° Semestre)</p>
<p>Población objetivo: Estudiantes de todos los semestres</p>	<p>Temas a desarrollar:</p> <p>Manejo de emociones estresantes ante la contingencia</p> <p>Prácticas saludables de prevención ante la pandemia</p> <p>Aislamiento Social y prevención de enfermedades mentales o conductuales</p>	
<p>Objetivos:</p> <p>1.- Identificar las situaciones que le generan pánico o miedo a fin de utilizar estrategias para su canalización.</p> <p>2.- Aplicar técnicas de relajación cuando se identifiquen niveles de estrés ante el aislamiento social.</p> <p>3.- Incorporar hábitos de salud mental ante el enfrentamiento de la contingencia.</p>		

## ENCUADRE

En el CONALEP la Orientación Educativa es un proceso educativo a través del cual se busca potenciar las cualidades cognoscitivas, académicas, emocionales y sociales de los estudiantes para contribuir a su desarrollo integral y terminación de estudios; a través de la prevención e intervención se desarrollan acciones en cuatro áreas: Orientación Escolar, Orientación Vocacional, Prácticas de Vida Saludable y Orientación para el Desarrollo Personal y Social.

En el área de Prácticas de Vida Saludable se fomenta en los estudiantes el desarrollo de hábitos saludables que les ayuden a prevenir ciertas conductas que puedan afectar su desarrollo armónico, ayudándoles a identificar los factores de riesgo, así como los factores de protección con los que pueden contar en su familia, plantel y sociedad.





Aunado a lo anterior, la salud mental concebida como un estado de completo bienestar físico, mental y social, y no solamente la ausencia de afecciones o enfermedades, según la Organización Mundial de la Salud implica también la promoción del bienestar, la prevención de trastornos mentales y el tratamiento y rehabilitación de las personas afectadas por los mismos.

## **EPIDEMIAS Y SU IMPACTO EN SALUD MENTAL**

Las epidemias son emergencias sanitarias en las que se ve amenazada la vida de las personas y causan cantidades significativas de enfermos y muertos. Por lo general, se sobrecargan los recursos locales y quedan amenazados la seguridad y funcionamiento normal de la comunidad. Como resultado se requiere, con carácter urgente, una intervención externa de ayuda. Pero al igual que otros eventos catastróficos, son también verdaderas tragedias humanas y por ende es necesario atender la aflicción y las consecuencias psicológicas.

Desde la perspectiva de la salud mental, una epidemia de gran magnitud implica una perturbación psicosocial que puede exceder la capacidad de manejo de la población afectada. Puede considerarse, incluso, que toda la población sufre tensiones y angustias en mayor o menor medida. Así es que se estima un incremento de la incidencia de trastornos psíquicos (entre una tercera parte y la mitad de la población expuesta podrá sufrir alguna manifestación psicopatológica, de acuerdo a la magnitud del evento y el grado de vulnerabilidad). Aunque debe destacarse que no todos los problemas psicológicos y sociales que se presentan podrán calificarse como enfermedades; la mayoría serán reacciones normales ante una situación anormal.

Habitualmente los preparativos para una epidemia han enfatizado aspectos tales como: el desarrollo de planes nacionales, la vigilancia epidemiológica, los requerimientos de vacunas y medicamentos, el impacto y la carga económica. Sin embargo, los grandes ausentes en la programación son los aspectos psicológicos y sociales.

Esto sucede no obstante que muchos de los problemas que afligen al conjunto de las personas tienen su origen en el miedo en sus múltiples expresiones, su tratamiento debe abordarse con acciones colectivas. Estudios realizados en poblaciones sometidas a una amenaza que genera miedo o terror han identificado que hasta más del 80% de las personas, en circunstancias de cercanía evidente al peligro, expresan manifestaciones sintomáticas de miedo o pánico.

## **COVID-19 Y SU MANEJO INTREGRAL**

La Federación Internacional de Sociedades de la Cruz Roja y de la Media Luna Roja (FICR), UNICEF y la Organización Mundial de la Salud (OMS) publicaron el 10 de marzo de 2020 las





nuevas directrices para ayudar a proteger a los niños y las escuelas contra la transmisión del virus COVID-19. En la guía figuran consideraciones fundamentales y listas de control prácticas para mantener las escuelas seguras.

UNICEF exhorta a las escuelas –tanto las que están abiertas como las que ofrecen ayuda a los estudiantes a través de la enseñanza a distancia– a proporcionar a sus alumnos un apoyo integral. Las escuelas deberían ofrecer a los estudiantes información vital sobre el lavado de manos y otras medidas para protegerse a sí mismos y a sus familias; facilitar el apoyo a la salud mental; y ayudar a prevenir el estigma y la discriminación alentando a los estudiantes a mostrarse amables entre ellos y evitar estereotipos cuando hablan del virus.

En la guía se señala lo siguiente respecto del manejo del estrés por la contingencia del COVID-19:

*Ayude a los niños a lidiar con el estrés.*

*Los niños pueden responder al estrés de diferentes maneras. Las respuestas comunes incluyen tener dificultades para dormir, mojar la cama, tener dolor en el estómago o la cabeza, y estar ansioso, retirado, enojado, aferrado o temeroso de que te dejen solos. Responda a las reacciones de los niños de manera comprensiva y explíqueles que son reacciones normales a una situación anormal.*

*Escuchar sus preocupaciones y tomar tiempo para consolarlos y darles afecto, asegurarles que están a salvo y elogiarlos con frecuencia. Si es posible, cree oportunidades para que los niños jueguen y se relajen. Mantenga rutinas y horarios regulares tanto como sea posible, especialmente antes de irse a dormir, o ayude a crear nuevos en un nuevo entorno.*

*Proporcione datos apropiados para su edad sobre lo que ha sucedido, explique lo que está pasando y deles ejemplos claros sobre lo que pueden hacer para ayudar a protegerse a sí mismos y a los demás de la infección.*

*Comparta información sobre lo que podría suceder de una manera tranquilizadora. Por ejemplo, si su hijo se siente enfermo y se queda en casa o en el hospital, podría decir: "Tienes que quedarte en casa/en el hospital porque es más seguro para ti y tus amigos. Sé que es difícil (tal vez aterrador o incluso aburrido) a veces, pero tenemos que seguir las reglas para mantenernos a nosotros mismos y a los demás a salvo. Las cosas volverán a la normalidad pronto."*

- 1. Supervise la salud de su hijo y manténgalo en casa de la escuela si está enfermo*
- 2. Enseñe y modele buenas prácticas de higiene para sus hijos o lávese las manos con jabón y agua potable con frecuencia. Si el agua y el jabón no están disponibles fácilmente, use un desinfectante de manos a base de alcohol con al menos 60% de alcohol. Lávese siempre*





las manos con agua y jabón, si las manos están visiblemente sucias o asegúrese de que haya agua potable disponible y que los inodoros o letrinas estén limpios y disponibles en casa o Asegúrese de que los residuos se recojan, almacenen y eliminen de forma segura o toses y estornudan en un pañuelo o codo y eviten tocarse la cara, los ojos, la boca y la nariz

3. Anime a sus hijos a hacer preguntas y expresar sus sentimientos con usted y sus maestros. Recuerde que su hijo puede tener diferentes reacciones al estrés; ser paciente y comprensivo.

4. Prevenir el estigma utilizando hechos y recordando a los estudiantes que sean considerados unos a otros

5. Coordinar con la escuela para recibir información y preguntar cómo puede apoyar los esfuerzos de seguridad escolar (aunque los comités de padres y maestros, etc.)

### Escuela Secundaria Superior

- Asegúrese de escuchar las preocupaciones de los estudiantes y responder a sus preguntas.
- Haga hincapié en que los alumnos pueden hacer mucho para mantenerse a sí mismos y a los demás a salvo. - Introducir el concepto de distanciamiento social
- Enfoque en buenas conductas de salud, como cubrir tos y estornudos con el codo y lavarse las manos Anime a los estudiantes a prevenir y abordar el estigma - Discutir las diferentes reacciones que pueden experimentar y explicar estas reacciones normales a una situación anormal. Anímelos a expresar y comunicar sus sentimientos.
- Incorporar la educación sanitaria pertinente en otras materias - Los cursos de ciencias pueden abarcar el estudio de los virus, la transmisión de enfermedades y la importancia de las vacunas - Los estudios sociales pueden centrarse en la historia de las pandemias y sus efectos secundarios e investigar cómo las políticas públicas pueden promover la tolerancia y la cohesión social.
- Pida a los estudiantes que hagan sus propios Anuncios de Servicio Público a través de las redes sociales, la radio o incluso la televisión local - Las lecciones de alfabetización de los medios de comunicación pueden empoderar a los estudiantes para que sean pensadores y creadores críticos, comunicadores eficaces y ciudadanos activos.

En este sentido, es de vital importancia las acciones adecuadas en contención emocional en los días que sigan los estudiantes en las aulas y para cuando tengan que seguir con la contingencia en sus hogares.

Es indispensable que para la realización de las actividades sugeridas contenidas en este cuaderno de trabajo se tomen todas las precauciones posibles ante la contingencia, lavado de manos, distancia entre los participantes, evitar contacto de manos, cuidar el estornudo de etiqueta, utilización de gel antibacterial, etc.







## ACTIVIDADES SUGERIDAS

### Cuidado con tus pensamientos

<p>Temática: Manejo de emociones estresantes ante la contingencia</p>	<p>Participantes: Estudiantes</p>	<p>Vinculado al objetivo: 1.- Identificar las situaciones que le generan pánico o miedo a fin de utilizar estrategias para su canalización</p>
<p>Tiempo estimado: 20 min.</p>	<p>Tipo de actividad: Individual</p>	<p>Materiales: - Hojas - Lápiz / pluma</p>
<p>Instrucciones:</p> <p>Se pedirá a los estudiantes realizar una lista de pensamientos recurrentes que tengan a partir de la declaración de la contingencia por el COVID-19, haciendo especial énfasis en aquellos que son catastróficos o que detonan un pensamiento en donde no existe alternativa posible, por ejemplo: nos vamos a morir, me voy a contagiar, etc.</p> <p>Una vez que identifiquen los pensamientos se deberá ligar a una sensación en el cuerpo, donde y como “sienten” que se hace presente el pensamiento catastrófico, por ejemplo: “pienso que todos nos vamos a contagiar y me da un dolor en el estómago”.</p> <p>Al concluir con su listado y sensación en el cuerpo, se invitará a los estudiantes a externar lo que plasmaron en su lista, externando que los pensamientos y sensaciones que se experimentan son normales ante la situación de contingencia que se presenta.</p> <p>Procurar que todos logren expresar sus pensamientos y sensaciones y en forma grupal, se buscará modificar ese pensamiento catastrófico con uno positivo y esperanzador, por ejemplo: “pienso que todos podemos seguir las indicaciones de salud para no contraer el virus y mi pecho se expande al respirar profundamente y siento calma”.</p> <p>Al concluir con el cambio de pensamientos catastróficos a positivos, el facilitador validará cada uno de ellos y sus sensaciones, compartiendo que no debemos luchar contra ellos, ni tratar de evitarlos, hay que aceptarlos porque es normal tenerlos, pero si es importante iniciar con una búsqueda de un pensamiento y sensación positivos para que podamos disminuir los niveles de ansiedad ante estos.</p> <p>Reforzar la idea de que se sentirán satisfechos por haber hecho frente de la mejor manera a estos pensamientos.</p>		





**¿Por qué es importante esta actividad?** Mediante esta actividad se aborda la importancia de reconocer los pensamientos y sensaciones que se presentan ante la contingencia para que en el momento en que se activen emociones como el miedo o pánico, se inicie con el autocontrol.







## Respiración en un Minuto

<p>Temática:</p> <p>Manejo de emociones estresantes ante la contingencia</p>	<p>Participantes:</p> <p>Estudiantes</p>	<p>Vinculado al objetivo:</p> <p>2.- Aplicar técnicas de relajación cuando se identifiquen niveles de estrés ante el aislamiento social.</p>
<p>Tiempo estimado:</p> <p>10 min</p>	<p>Tipo de actividad:</p> <p>Individual</p>	<p>Materiales:</p> <p>- Audio -video</p>
<p>Instrucciones:</p> <p>1.- Se sugiere ver el siguiente video el cual ilustra la forma de realizar el ejercicio <a href="https://www.youtube.com/watch?time_continue=349&amp;v=spqAlb5_6Y&amp;feature=emb_logo">https://www.youtube.com/watch?time_continue=349&amp;v=spqAlb5_6Y&amp;feature=emb_logo</a></p> <p>2.- Cerrar la puerta o bien avisar a sus familiares que no estarán disponibles durante unos minutos.</p> <p>3.- Sentarse con los pies firmes en el piso con las manos de forma simétrica puede ser sobre las piernas con las palmas hacia arriba o hacia abajo.</p> <p>4.- Se sugiere colocar el temporizador en el teléfono a fin de saber cuándo el minuto ha terminado.</p> <p>5.- Cuando se inicie el temporizador, cerrar los ojos y concentrarse en la respiración, tratar de escuchar solo la respiración y cuando la mente se está distraendo decir “ Hmm” para volver a concentrarnos.</p> <p>6.- Una vez terminado el minuto vale la pena preguntarnos ¿Cómo nos sentimos?</p>		

**¿Por qué es importante esta actividad?** Mediante esta actividad reforzamos la importancia de tener un tiempo personal ya que la mayoría de la gente ignora lo vital y fácil que es relajarse, es solo hacer conciencia que tomar de 5 a 8 minutos de los 1440 min. que tiene un día puede mantenernos sanos, y con un mejor manejo de nuestras emociones.





## Relajación Rápida

<p>Temática: Prácticas saludables de prevención ante la pandemia</p>	<p>Participantes: Estudiantes</p>	<p>Vinculado al objetivo: 2.- Aplicar técnicas de relajación cuando se identifiquen niveles de estrés ante el aislamiento social.</p>
<p>Tiempo estimado: 10 min.</p>	<p>Tipo de actividad: Individual</p>	<p>Materiales: - Tapete o toalla</p>
<p>Instrucciones:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1.- Encuentra un lugar donde no seas interrumpido, puede ser el baño o tu cuarto si estas en casa o en el salón cuando estén en silencio</li> <li>2.- Siéntate, cierra tus ojos, y empieza a respirar profundamente, inflando tu vientre al meter el aire y desinflándolo al sacarlo</li> <li>3.- Da unas 4 respiraciones profundas; visualiza la energía que se encuentra arriba en el centro de tu cabeza e imagina que se abre un orificio del tamaño de una tapa de refresco y que una luz azul entra por ahí en el momento que inhalas</li> <li>4.- Esta luz entra con fuerza a tu cuerpo, llenándolo de este color de paz y vitalidad. Este proceso debes realizarlo rápidamente</li> <li>5.- Al llegar a tus pies, que deberán estar firmes en el suelo, observa como la tensión va saliendo con fuerza cada vez que exhalas, y entra en el suelo a través de tus pies</li> <li>6.- Haz este proceso unas 5 veces o hasta que sientas que la presión ya salió de tu cuerpo, dejando solamente esta luz azul de paz y tranquilidad</li> <li>7.- Abre tus ojos y frota tus manos a que generen energía</li> </ol> <p>Ya estás listo para funcionar asertivamente y sin estrés.</p>		

### ¿Por qué es importante esta actividad?

La relajación impacta directamente a nuestra persona aumentando nuestro nivel de conciencia. Esto quiere decir que, al estar tranquilos, nuestra visión sobre los acontecimientos se amplía, generando más opciones.





<b>Bitácora Personal</b>		
<b>Temática:</b> Aislamiento Social y prevención de enfermedades mentales o conductuales	<b>Participantes:</b> Estudiantes	<b>Vinculado al objetivo:</b> 3.- Incorporar hábitos de salud mental ante el enfrentamiento de la contingencia.
<b>Tiempo estimado:</b> 20 min.	<b>Tipo de actividad:</b> Individual	<b>Materiales:</b> - Libreta u hojas blancas.
<b>Instrucciones:</b> 1.- El facilitador iniciara la actividad comentando la importancia de tener una bitácora personal y escribir en ella que emociones vamos experimentando ante la contingencia y el aislamiento social en casa. 2.- Escribe en una libreta preferentemente el titulo como portada de Bitácora Personal y al final escribe tu nombre es decir elaborado por y el nombre. El tamaño del cuaderno o de las hojas blancas es importante que sea tamaño bolsillo con la finalidad de usarlo con mayor frecuencia, puedes decorarlo a tu gusto, la idea es que este será parte de tus pensamientos y emociones por lo que debes plasmar en él lo que refleje tu personalidad. 3.- Escribirás de manera diaria mientras estas en contingencia la o las situaciones o experiencias vividas que te hicieron feliz, puedes escribir frases que hayas escuchado o leído en algún lugar que crees que son o serán importantes. Si estás leyendo un libro escribe tus principales comentarios. Si miras un documental escribe la parte de aprendizaje, si revisaste algún contenido académico y te pareció importante. 4.- También te pedimos que anotes aquellas situaciones o experiencias vividas que no fueron tan felices, en este apartado podrás colocar si tuviste algún pensamiento catastrófico, si tuviste un mal entendido en casa o con tu familia, como te sentiste y si hiciste o intentaste hacer algo para sobrellevarlo y sobre todo si consideras que no actuaste de la mejor manera, como podrías resolverlo mejor si se presentará de nuevo. Al finalizar la contingencia te ayudará a que revises si tuviste muchas experiencias felices o si por el contrario tuviste algunas que pusieron a prueba algunas de tus habilidades.		

**¿Por qué es importante esta actividad?**

A través de esta actividad se logra fomentar mediante la escritura una conciencia plena y el apoyo emocional personal en tiempos de crisis y de aislamiento social ante la contingencia.





## TIPS PARA ESTUDIANTES ANTE LA CONTINGENCIA

Es importante señalar las siguientes pautas que son necesarias para poder llevar de la mejor manera la contingencia por el COVID-19:

- No te satures de información, intenta leer o ver noticias al inicio del día y al final del mismo, no te encuentres de manera permanente buscando información que solo aumentará tu sensación de miedo o pánico.
- Conéctate con amigos, seres queridos o familiares a través de chats, video llamadas, llamadas telefónicas, mensajes de texto y/o correo electrónico, con esto fomentarás un sentido de apoyo y cercanía aun cuando el aislamiento social se aplique en tu comunidad.
- Es importante cumplir con el aislamiento social en casa, con esto se previene un contagio masivo, agradécete de manera personal y familiar la importante labor que realizan porque estás y están salvando vidas.
- Procura en la medida de tus posibilidades realizar una rutina diaria de actividades físicas y de relajación como las que te mostramos en este cuaderno de trabajo o puedes buscar la que mejor consideres, así también es momento de ponerte creativo con algunas actividades de arte.
- Planea una rutina diaria de actividades, además del cumplimiento de actividades académicas, puedes hacer un programa de cumplimiento de actividades en casa, apoyar en las labores domésticas es importante, con esto refuerzas tu sentido de responsabilidad y cooperación en tu casa.
- Recuerda que estarás en su mayoría del tiempo en casa, con tu familia, quizá no con todos tienes buena comunicación, por ello es importante que durante esta contingencia se refuercen los canales de comunicación para evitar malos entendidos en su dinámica diaria, recuerda que tú puedes conducirte de manera asertiva.
- Explora en la web todas las posibilidades que puedes tener en esta contingencia, por ejemplo, algún curso en línea o algún curso de algún tema de tu interés, visitar un museo desde tu casa, leer un libro. Etc.
- Este es un buen momento de apoyar a tus amigos o compañeros, si tienes posibilidad de apoyar en alguna materia que tu domines y sepas de algunos que estén teniendo dificultades en alguna, puedes iniciar un grupo en redes sociales, plataformas digitales, etc para que entre todos se apoyen.
- Te pedimos que puedas compartir en tus redes sociales mensajes positivos respecto del aislamiento social, de cómo podemos contribuir desde casa para que esta contingencia se pase de la mejor manera.





## REFERENCIAS BIBLIOGRAFICAS

- Key messages and actions for COVID-19 Prevention and control schools. UNICEF Disponible en [https://www.unicef.org/media/65716/file/Key%20Messages%20and%20Actions%20for%20COVID-19%20Prevention%20and%20Control%20in%20Schools\\_March%202020.pdf](https://www.unicef.org/media/65716/file/Key%20Messages%20and%20Actions%20for%20COVID-19%20Prevention%20and%20Control%20in%20Schools_March%202020.pdf)
- COVID-19: la FICR, UNICEF y la OMS publican una guía para proteger a los niños y apoyar la seguridad en las operaciones escolares. Disponible en <https://www.who.int/es/news-room/detail/10-03-2020-covid-19-ifrc-unicef-and-who-issue-guidance-to-protect-children-and-support-safe-school-operations>
- Técnicas para manejar la ansiedad y el pánico. Disponible en <https://www.cop.es/colegiados/PV00520/Tecnicas%20ansiedad.pdf>
- Protección de la salud mental en situaciones de pandemia. Disponible en <https://www.paho.org/hq/dmdocuments/2009/Pandemia%20de%20influenza%20y%20Salud%20mental%20Esp.pdf>





## DIRECTORIO

Enrique Ku Herrera  
Director General

José Antonio Gómez Mandujano  
Secretario de Servicios Institucionales

César Cuahtemoc Sarmiento Villacís  
Director de Servicios Educativos

Eliel Jiménez Grajeda  
Coordinador de Desarrollo del Estudiante  
ejimenez@conalep.edu.mx

Claudia Ivonne Pérez García  
Subcoordinadora de Orientación Educativa  
iperez@conalep.edu.mx

Yaneth Tonancy Díaz Baltazares  
Administrativo Técnico Especialista  
ytdiaz@conalep.edu.mx

Secretaría de Servicios Institucionales

Dirección de Servicios Educativos

Coordinación de Desarrollo del Estudiante

Tels. 55 5480 3700 / 722 271 0800 ext. 2971 / 2844 / 2861

