



**Prepárate para
volver a clases**
después del confinamiento



Guía de apoyo emocional:
**Actividades para estudiantes y
docentes de nivel básico y medio
superior.**



PruébaT

FUNDACIÓN
Carlos Slim

Introducción — 2

Generalidades sobre la situación de emergencia por pandemia	3
¿De qué forma puedo ayudar en esta situación?	4
El rol del educador	4

Técnicas de autocuidado — 5

Establecer rutinas	5
Aprender de forma continua	6
Manejo de crisis y ansiedad	7
Termómetro de emociones	8

Técnicas para realizar en la escuela — 9

Escucha empática o activa	9
Facilita la integración	10
Situaciones que se pueden presentar en clase	10
Qué técnicas puedo realizar con mis alumnos	11
El pastel de las emociones	11
Los cuentacuentos	12
El semáforo	13
Qué técnicas pueden realizarse con adultos	14
Charla segura	14
El muro de seguridad	15

Bibliografía — 16

Introducción

Recientemente fuimos testigos de una alarmante situación a nivel mundial, la propagación de un virus que puso en riesgo la salud de los seres humanos. Tal acontecimiento trajo consigo un cambio notable en las actividades cotidianas. Adoptamos rápidamente las medidas preventivas para combatir la enfermedad y tratar de ajustarnos al cambio. Sin embargo, además del potencial riesgo a la salud física, las actuales condiciones de vida y la desinformación propiciaron un fuerte impacto en el estado emocional de los individuos; sin importar edad o estado de salud.

Con el objetivo de atender la actual situación de estrés que experimentamos y formar parte de un cambio positivo en la vida de las personas, en PruébaT desarrollamos una guía de apoyo para ponerla a disposición de la comunidad educativa; además de una serie de videos, materiales y cuestionarios con la finalidad de orientar a los docentes, padres de familia, directivos e interesados en la educación para brindar apoyo en el regreso a clases posterior a la pandemia.

Durante el periodo de reincorporación a las actividades se pueden presentar conductas o situaciones relacionadas con afectaciones emocionales, derivadas del confinamiento o las posibles pérdidas familiares. Razón por la cual es primordial estar preparados para brindar el soporte emocional necesario. Ya que con una comunidad fuerte y preparada será más sencillo volver a la normalidad y actuar con resiliencia.

*“La mayor gloria no está en no caer nunca,
sino en levantarnos cada vez que caemos”.*
Confucio



Introducción

La guía se compone de tres partes:

En la primera se desarrollan los elementos generales sobre la situación de emergencia en la que nos encontramos. En la segunda se explican las emociones relacionadas con el regreso a clases después de la contingencia sanitaria; para ello se sugieren técnicas de control de crisis y estrés, junto con un cuestionario que explica los sentimientos relacionados con el ámbito social, escolar, familiar y emocional. En la tercera parte se proporcionan recomendaciones generales y técnicas de apoyo emocional

dirigidas a alumnos, docentes, autoridades educativas, padres de familia e interesados en la educación, para tratar situaciones que puedan presentarse dentro y fuera de las aulas (es importante que conozcas estas técnicas y sepas cómo usarlas, con el fin de orientar a tus alumnos, compañeros de trabajo y familiares, o para que puedas canalizarlos en caso de requerir atención profesional).

Generalidades sobre la situación de emergencia por pandemia

Una *emergencia* es una situación que afecta el funcionamiento cotidiano de una comunidad; puede ocasionar víctimas o daños materiales que afectan social y económicamente los componentes de dicha comunidad. Las situaciones de emergencia requieren la guía de las autoridades y la participación de los ciudadanos.

Las emergencias propician crisis. Una crisis es un estado temporal de trastorno y desorganización, caracterizado por la incapacidad de una persona para manejar situaciones particulares por medio de métodos cotidianos para resolver problemas.

Dada la naturaleza de la situación en la que nos encontramos, al retomar las clases es importante tener presente la existencia de posibles eventos (consecuencias de la pandemia) que pueden desembocar en problemas emocionales, como:

- La pérdida de un ser querido
- Violencia familiar
- Salud delicada de algún familiar
- Problemas de nutrición
- Miedo a salir de casa

Las técnicas de apoyo emocional son medidas de contención que permiten ayudar, de forma amistosa, a las personas con problemas desencadenados a partir de la situación de emergencia en la que nos encontramos.

El objetivo es brindar calma y seguridad a los individuos para que puedan expresar sus emociones e identificar cómo

solucionar los problemas que requieran atención, así como ayudarlos a prevenir situaciones o conductas de riesgo que pongan en peligro su integridad física y mental. Las técnicas de apoyo pueden ser aplicadas por cualquier persona, siempre y cuando se sienta emocionalmente estable y esté dispuesta a ayudar a otros individuos.

“La resiliencia se entiende como la capacidad del ser humano para hacer frente a las adversidades de la vida, superarlas y ser transformado positivamente por ellas”.

Edith Grotberg



Introducción

¿De qué forma puedo ayudar en esta situación?



Antes de aplicar cualquier actividad de apoyo emocional, es importante que identifiques si eres capaz de hacerla, ya que al utilizarlas puedes estimular la aparición de emociones dentro del grupo de alumnos, y desencadenar una situación difícil de controlar. Este tipo de actividades pueden ser llevadas a cabo solo por personas empáticas, asertivas y que se encuentren en buen estado emocional. Un mal control del grupo puede afectar emocionalmente a las personas que estén al frente de la actividad y, de igual forma, a los alumnos. Pide ayuda a las autoridades educativas si consideras que no te encuentras en situación de atender a tus alumnos.

El rol del educador

Frente a la situación en la que nos encontramos, los docentes, padres de familia, directivos e interesados en la educación deben considerar la importancia de su rol frente a sus alumnos, hijos y compañeros de trabajo. Los roles pueden proyectar distintas emociones hacia los alumnos e influir en sus comportamiento; por ello debes cuidar tu salud emocional y promover la resiliencia en el entorno.

*“Siempre he pensado que la escuela la hacen,
en primer lugar, los profesores”.*

Daniel Pennac

Técnicas de autocuidado

Las técnicas de autocuidado son el primer paso para lograr un equilibrio emocional durante esta etapa, por ello es recomendable utilizarlas durante y después de haber vivido cualquier situación de crisis. Se debe resaltar la necesidad de apoyo profesional si los niveles de estrés y ansiedad rebasan el alcance de las técnicas de autocuidado.

Técnica 1

Establecer rutinas



Público recomendado:

Todos los agentes educativos



Tiempo:

Indeterminado

Recursos: Tabla de planeación diaria o semanal

Objetivo: Generar una rutina diaria o semanal que promueva el desarrollo de resiliencia durante la contingencia.

Desarrollo

En la situación en la que nos encontramos, donde gran parte de nuestras rutinas diarias fueron modificadas, es importante mantener la estructura de nuestro día lo más parecido a la forma en que la realizábamos en un comienzo. Esto nos ayudará a mejorar el estado de ánimo durante la contingencia, y facilitará la reintegración al ambiente educativo.

Sigue las siguientes recomendaciones para establecer tus rutinas:

- Respetar tus horarios de sueño. Descansa en el mismo horario que lo hacías antes de comenzar la cuarentena.
- Realiza tus actividades de aseo personal de la misma forma en que lo hacías cotidianamente.
- Establece horarios laborales para dedicarte plenamente a esa actividad.
- Mantén tus horarios de alimentación. Disminuye la ingesta de calorías para mantener una dieta saludable.
- Dedica tiempo a ejercitar tu cuerpo; esto te ayudará a bajar tus niveles de estrés.

Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes

Sábado

Domingo

¡Muy importante!

Técnicas de autocuidado

Técnica 2

Aprender de forma continua



Público recomendado:

Todos los agentes educativos



Tiempo:

Indeterminado

Recursos: Internet y dispositivos para navegar

Objetivo: Generar una rutina que permita enfocar la atención en el desarrollo de conocimientos.

Desarrollo

Es importante que te mantengas informado sobre la situación de contingencia sanitaria. Sin embargo, la sobreexposición a información puede generar estrés y desencadenar problemas de salud emocional.

Para combatirlo, los docentes, padres de familia, directivos y alumnos pueden practicar actividades relacionadas con temas que los apasionen, y así distraer su atención y liberar el estrés.

En Internet puedes encontrar un gran número de plataformas educativas y comunidades virtuales para aprender un oficio como carpintería o plomería; desarrollar habilidades artísticas como aprender a tocar un instrumento musical; o mejorar tus conocimientos y habilidades relacionadas con tu actividad profesional.



Técnicas de autocuidado

Técnica 3

Manejo de crisis y ansiedad



Público recomendado:

Todos los agentes educativos



Tiempo:

Indeterminado

Recursos: Ejercicios de respiración

Objetivo: Identificar y aplicar técnicas que ayuden a disminuir la ansiedad y el estrés físico.

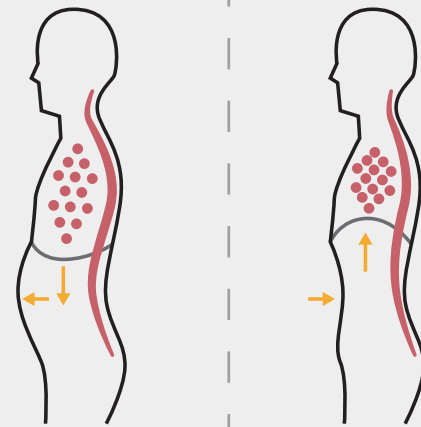
Desarrollo

Para contrarrestar los efectos emocionales causados por el estrés, puedes realizar actividades que te permitan controlarlos.

Respiración diafragmática lenta

Esta técnica permite normalizar el ritmo cardíaco y mejorar la oxigenación. Puede realizarse de forma individual y grupal; es ideal para practicarse con familiares, alumnos y compañeros docentes.

- Pon una mano sobre el pecho y otra sobre el estómago.
- Toma aire lentamente llenando el estómago, sin mover el pecho.
- Retén el aire contando hasta 3 y hunde lentamente el estómago para expulsar el aire.
- Procura realizar este ejercicio cada vez más lento.



Autoinstrucciones

Esta es una técnica sencilla que te permite ordenar tus ideas y afrontar situaciones de pánico y estrés; sin perder la atención sobre las actividades que debes realizar.

Consiste en dirigirte a ti mismo por medio de instrucciones sencillas que puedan realizarse en pasos cortos, por ejemplo colocarte el cubrebocas y salir a comprar algo, llamar por teléfono a un familiar o realizar una actividad física. Puedes desarrollar esta técnica escribiendo listas de las actividades que debes hacer.

Técnicas de autocuidado

Técnica 4

Termómetro de emociones



Público recomendado:

Todos los agentes educativos



Tiempo:

Indeterminado

Materiales: Ninguno

Objetivo: Identificar la situación emocional; la personal y la de los colegas.

Desarrollo

El regreso a clases puede ser complejo para algunos docentes que hayan vivido de cerca los peligros de la contingencia sanitaria. Es normal que surjan emociones como miedo y frustración; sin embargo, es importante que estas sean tratadas para evitar el desarrollo de algún trastorno emocional.

El termómetro de emociones permite a los docentes y adultos llevar un registro de sus emociones e identificar si alguna de ellas requiere atención de especialistas.

Para desarrollar esta actividad es necesario reconocer los sentimientos que evoca el regreso a clases y crear una lista de ellos. Cada emoción debe ser calificada con un número del 0 al 10; donde 10 indica la presencia total de una emoción y 0 indica la ausencia total.

Es recomendable hacer esta actividad durante un mes o más tiempo, dependiendo el estado de ánimo de cada docente.



Felicidad



Amor



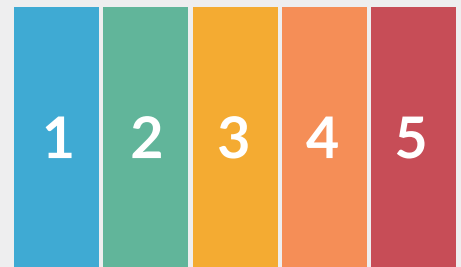
Rabia



Dolor



Miedo



Realiza las siguientes preguntas para identificar tus emociones:

- ¿De qué forma te sientes al salir de casa?
- ¿Consideras que es el mejor momento para regresar a la escuela?
- ¿Cómo consideras tu estado de ánimo?
- ¿Crees que se están tomando todas las medidas para regresar a clases?, ¿por qué?

Con ayuda de este termómetro emocional puedes identificar si te encuentras en buen estado de ánimo para dar apoyo emocional a alumnos o docentes.

Técnicas para realizar en la escuela

Existen técnicas de apoyo emocional que se pueden realizar de forma grupal e individual; dependiendo el público al que se dirijan. Antes de aplicarlas es importante que conozcas los principios que debes tomar en cuenta.

Escucha empática o activa

Al poner en práctica técnicas de contención emocional, como persona responsable del grupo, debes prestar atención a todas las palabras que tus alumnos o compañeros de trabajo expongan. La escucha debe ser respetuosa y las intervenciones deben ser sensibles. Evita emitir juicios. Respeta las creencias de los participantes.

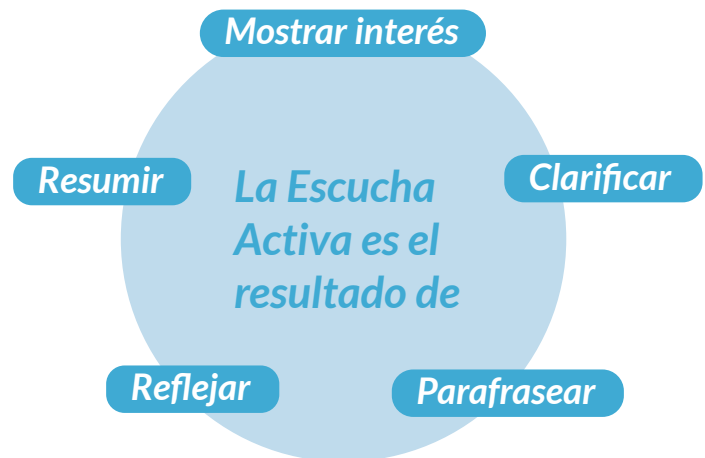
De esta actividad depende el éxito de una técnica. Es esencial que mantengas el control del grupo para que todos se sientan escuchados, sin la interrupción de otros.

Si vas a poner en práctica una técnica de apoyo emocional de forma grupal, es recomendable que establezcas una serie de normas antes de comenzar:

- No reírse ni criticar los comentarios realizados por los participantes.
- Evitar distracciones o jugar mientras un compañero del salón está hablando.
- Evitar frases como “podría haber sido peor” o “hay que ser fuertes”, etc.; pueden ser rechazadas y poco adecuadas.
- Evitar minimizar los hechos, sentimiento o preocupaciones de quienes están participando.
- Evita que los participantes se culpen a sí mismos de alguna experiencia o situación que hayan vivido durante la contingencia.

“Uno recuerda con aprecio a sus maestros brillantes, pero con gratitud a aquellos que tocaron nuestros sentimientos”.

Carl Gustav Jung



Técnicas para realizar en la escuela

Facilita la integración

Una de las decisiones que se tomaron para proteger la salud de la comunidad escolar fue la de suspender las clases presenciales y empezar a tomar las materias a través de videoconferencias, plataformas educativas o portafolios de evidencias. Esta situación provocó que muchos alumnos no pudieran realizar sus actividades escolares de forma cotidiana, debido a la falta de acceso a las tecnologías digitales u otro tipo de problemas dentro del núcleo familiar.

Al regresar a clases es necesario integrar a los alumnos sin importar el nivel de participación que tuvieron durante la contingencia. Esto puedes lograrlo por medio de estrategias de enseñanza que promuevan la nivelación de conocimientos y habilidades desarrolladas durante este periodo.

Situaciones que se pueden presentar en clase

Al regresar a clases la comunidad educativa puede tener dudas respecto a los protocolos de higiene y seguridad que se aplicarán dentro de la escuela. Es importante mantenerlos informados y capacitados para que puedan guiar a los alumnos y padres de familia en este proceso.

Una vez que se hayan retomado las actividades escolares pueden llegar a presentarse malestares físicos y emocionales derivados del miedo y el estrés de la situación actual:

- A nivel físico pueden presentar: dolor de cabeza, náuseas, aumento de síntomas de enfermedades ya padecidas, como aumento de la presión arterial, desajuste de la diabetes, pérdida del apetito, pérdida de energía, vómitos y diarreas.
- A nivel psicológico o emocional: angustia, desesperación, miedo, tristeza, aflicción, pobre control de impulsos, ira, abatimiento, apatía o euforia excesiva.

Es recomendable que trabajes junto a los padres de familia para identificar problemas como dificultades para dormir, pesadillas, sueño sobresaltado o la presencia constante de imágenes mentales de las situaciones dramáticas vividas.

Si alguno de estos síntomas presenta complicaciones, sigue las intrucciones que te brinden las autoridades educativas y de salud para canalizar a un profesional a tus alumnos.

Puedes identificar la situación en la que te encuentras realizando el cuestionario [¿Cómo te sientes frente al regreso a clases después de la contingencia?](#), diseñado para docentes. También puedes utilizar el cuestionario [¿Cómo te sientes frente al regreso a clases después de la contingencia?](#) diseñado para alumnos de primaria, secundaria y nivel medio superior.



Técnicas para realizar en la escuela

Qué técnicas puedo realizar con mis alumnos

Los niños, niñas y adolescentes son grupos vulnerables y, en situaciones de crisis como en la que nos encontramos, es posible afectar el desarrollo de sus emociones a largo plazo. Las formas en que los niños y adolescentes expresan sus emociones son distintas a las de un adulto, por ello es necesario utilizar técnicas que mezclan la parte lúdica con el manejo emocional. La combinación de ambas permite a los alumnos expresar sus emociones de forma simbólica a través del juego.

Las siguientes técnicas están dirigidas a alumnos de 6 a 18 años. Se sugiere utilizarlas y modificarlas de acuerdo a las características que presenta el grupo de alumnos; y pedir, en caso de ser necesario, apoyo del psicólogo escolar o de las autoridades escolares.

Técnica 1

El pastel de las emociones



Público recomendado:

6 a 12 años



Tamaño del grupo recomendado:

1 a 30 alumnos

Recursos:

Cuaderno u hojas de papel blanco
Colores
Lápiz

Objetivo: Identificar las emociones que presentan tus alumnos con relación al confinamiento.

Desarrollo

Solicita a tus estudiantes que dibujen un círculo en su cuaderno o en una hoja de papel, y que lo dividan en seis fracciones (estas no deben ser del mismo tamaño).

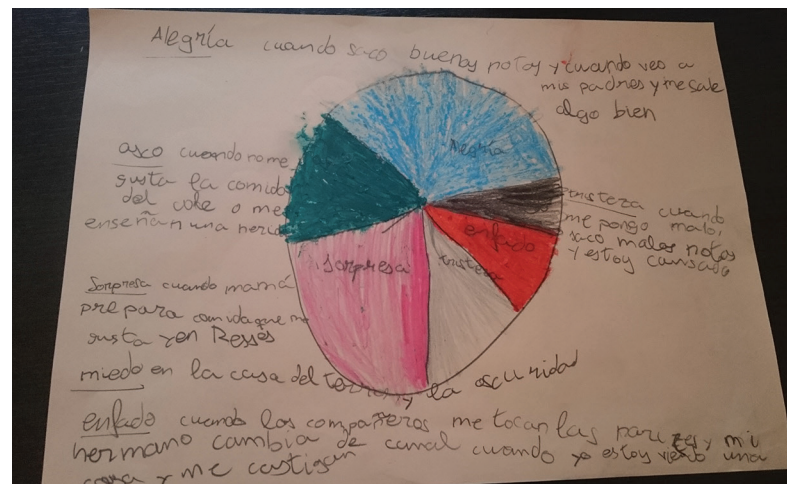
Pide que escriban las emociones que les evoca pensar en la situación que vivieron en su casa; no importa si son negativas o positivas. Solicita que las ordenen dentro de las rebanadas de pastel que dibujaron.

Indica que en la rebanada más grande deben colocar la emoción que más sintieron al estar en casa con su familia.

Al terminar, pide que escriban sus nombres y recoge las hojas. Verifica cuáles son las emociones que predominan dentro del grupo.

Arma pequeños grupos, de 3 a 5 alumnos, y solicita que expliquen por qué se sentían contentos al estar con su familia.

Si las emociones negativas predominan dentro del grupo, prepara una breve explicación sobre la importancia de estas emociones y la forma en que nos ayudan a afrontar situaciones complejas. Solicita a tus alumnos que expongan sus emociones si así lo desean, o bien planea una charla con ellos de forma individual.



Técnicas para realizar en la escuela

Técnica 2

Los cuentacuentos



Público recomendado:

8 a 16 años



Tamaño del grupo recomendado:

5 a 30 alumnos

Recursos: Computadora

Objetivo: Reconocer las preocupaciones y emociones que tienen los alumnos, derivadas del regreso a clases.

Desarrollo

La actividad consiste en trabajar de forma colaborativa con tus alumnos para escribir un cuento. Esto puede realizarse dentro del salón de clase o por medio de un procesador de texto como Google docs.

Forma grupos de trabajo, de 3 a 5 alumnos, y solicita que piensen en un tema relacionado con el periodo de confinamiento.

En clase, solicita que identifiquen los elementos principales de un cuento y determinen los personajes y arco argumental de la historia.

De tarea pide que escriban un cuento. Esto pueden hacerlo de forma colaborativa, a través de servicios como Google docs. Si alguno de los alumnos no tiene acceso a las tecnologías digitales, pueden desarrollar la actividad de forma individual o coordinándose con sus compañeros para aportar sus ideas.

Al terminar solicita a tus alumnos que presenten el cuento. Dado que pueden surgir emociones durante la lectura, es recomendable que cuenten con un espacio de una a dos horas para realizar la lectura y hablar con tus alumnos.

Al terminar, pide que te lo entreguen. Léelo atentamente e identifica las emociones y situaciones que se presentan dentro de él, para, posteriormente, tratarlo de forma individual o grupal con los alumnos.

Si el comportamiento de tus alumnos te llama la atención, contacta a los padres de familia y a las autoridades educativas para buscar atención profesional.



Técnicas para realizar en la escuela

Técnica 3

El semáforo



Público recomendado:

12 a 18 años



Tamaño del grupo recomendado:

Individual

Recursos: No aplica

Objetivo: Brindar apoyo individual a los alumnos que presenten emociones o conductas relacionadas con depresión.

Desarrollo

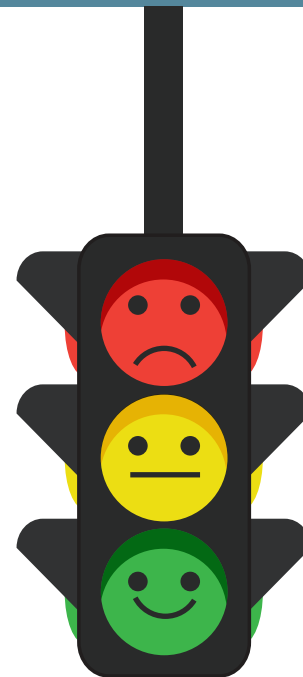
Consiste en enseñar a los alumnos a calmarse ante situaciones que les causen ira, estrés o tristeza. A través de ella, se hace un paralelismo con el funcionamiento de un semáforo. Consta de tres pasos.

Solicita a tus alumnos que dibujen un semáforo de emociones. Cada color representa la emoción que sienten al regresar a clases después del periodo de contingencia sanitaria.

El color rojo representa emociones como: ansiedad, miedo o tristeza; el amarillo: preocupación, inseguridad o nerviosismo; y el color verde: felicidad, alegría o entusiasmo.

Realiza esta actividad de forma diaria; al ingresar al salón de clases y al terminar la jornada. Lleva un registro sobre el avance y cambio de su estado de ánimo de forma semanal.

Si después de un gran periodo de tiempo identificas que tus alumnos no muestran mejora, solicita el apoyo de las autoridades educativas.



Técnicas para realizar en la escuela

Qué técnicas pueden realizarse con adultos

A diferencia de los niños, niñas y adolescentes, los adultos pueden identificar y expresar sus emociones de manera más sencilla, siempre y cuando cuenten con el ambiente adecuado para ello. En las siguientes técnicas de apoyo emocional es importante que predominen los principios de escucha activa que revisaste en el apartado anterior; recuerda que consisten en:

- Escuchar atentamente a la persona.
- Mantener el contacto visual y evitar distracciones.
- Realiza preguntas que te permitan entender los sentimientos de la otra persona.
- Confirma la comprensión de los puntos de vista y sentimientos expresados por la otra persona.
- Cuida tu lenguaje corporal y evita demostrar poco interés.

Evita realizar las siguientes actividades:

- No te rías o critiques las ideas o sentimientos expresados.
- Evitar distracciones como el uso del celular o jugar mientras la otra persona se encuentra hablando.
- Evitar frases como “podría haber sido peor” o “hay que ser fuertes”, etc.; pueden ser rechazadas y poco adecuadas.
- Evitar minimizar los hechos, sentimiento o preocupaciones de quienes están participando.

Las siguientes actividades están enfocadas en crear un ambiente cómodo y saludable donde puedan desarrollarse conversaciones relacionadas con la contingencia sanitaria.

Técnica 4

Charla segura



Público recomendado:
18 años en adelante



Tamaño del grupo recomendado:
Individual

Recursos: Cuarto aislado sin distractores, iluminado y con asientos cómodos.

Objetivo: Crear un espacio que permita el desarrollo de charlas orientadas al manejo emocional en adultos.

Desarrollo

Es importante que realices este tipo de conversaciones o dinámicas dentro de un espacio neutro, donde todos los participantes se sientan cómodos. Evita que sea en una oficina o una sala de reuniones.

Ten a la mano datos y números de teléfonos de los centros de apoyo emocional, así como de aquellos sitios donde una persona pueda acudir si presenta algún trastorno emocional severo. Consulta con las autoridades educativas el protocolo de seguridad, en caso de que un colega requiera atención emocional por parte de un especialista.

Antes de comenzar una charla es recomendable que generes una estructura, es decir una introducción, un desarrollo y un cierre.

En la introducción puedes mostrar empatía hacia la persona, compartiendo alguna experiencia vivida durante el confinamiento; esto les ayudará a generar confianza entre ustedes.

En el desarrollo solicita que la persona te cuente cuáles son sus preocupaciones respecto al regreso a clase. Esta conversación puede tener efectos positivos o negativos en las emociones, por lo que se recomienda prestar atención en todo momento.

El cierre es uno de los elementos más importantes, pues debes promover el desarrollo de pensamientos positivos respecto al regreso a clases. Aquí puedes utilizar toda la información y desarrollar planes en conjunto con tus colegas, para proteger la salud física y emocional de los estudiantes y de los docentes.

Técnicas para realizar en la escuela

También es posible realizar dinámicas grupales, donde los docentes puedan exponer sus preocupaciones y brindar soluciones a nivel escolar.

Técnica 5

El muro de seguridad



Público recomendado:
6+



Tamaño del grupo recomendado:
Comunitaria

Recursos:

Mural de exposición escolar
plumones, papel bond
Ilustraciones
Buzón de dudas

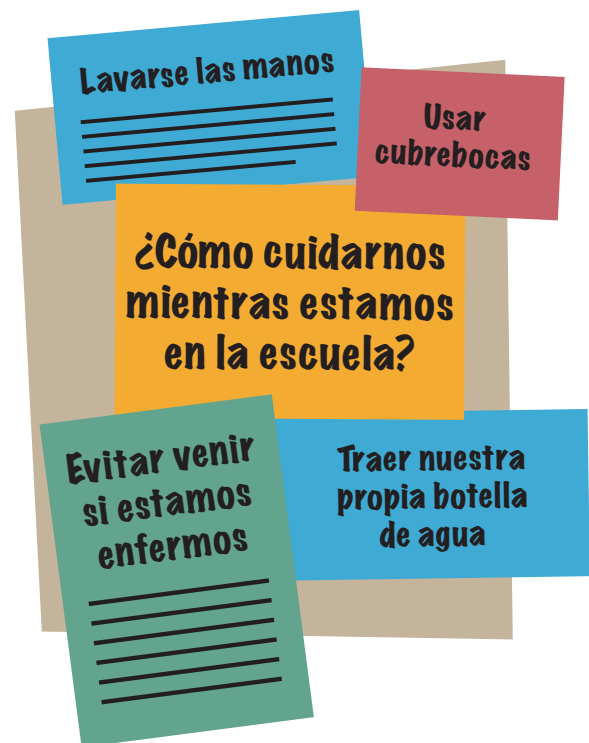
Objetivo: Crear un mural con medidas de seguridad y recomendaciones relacionadas con el regreso a clases.

Desarrollo

Junto con tus compañeros docentes genera una serie de preguntas relacionadas con la salud física y emocional al momento de volver a la escuela. Busquen respuestas a estas preguntas y realicen un mural para que la comunidad escolar esté informada.

Las preguntas y medidas pueden relacionarse con aspectos como: protocolos de higiene dentro de la escuela; indicadores de estrés y miedo; técnicas de relajación, entre otros aspectos. Utilicen recomendaciones dadas por autoridades educativas y de salud para establecer medidas de seguridad.

Coloquen un buzón de preguntas e inviten a la comunidad educativa a expresar sus dudas relacionadas con el regreso a clases. Posteriormente, coloque en el mural las preguntas más frecuentes y las respuestas que consideren prudentes. Es importante que la comunidad educativa se sienta segura al regresar a la escuela.



Bibliografía

Álvarez, J., Andare, C., Vieyra, V., Esquivas, H., Merlín, I., Neria, R., & Bezanilla, J. (2020). Manual operativo del Curso Emergente para la Brigada de Atención Psicoemocional y Psicosocial a distancia durante la pandemia de la COVID- 19 en México. Módulo 1. Recuperado 15 de mayo de 2020, de http://inprf.gob.mx/ensenanzanew/archivos/2020/manual_brigadas_2020.pdf

Cruz Roja. (2016). Hoja de ruta hacia la resiliencia comunitaria. Recuperado 14 de mayo de 2020, de <https://media.ifrc.org/ifrc/wp-content/uploads/sites/5/2018/03/1310403-Road-Map-to-Community-Resilience-SP.pdf>

El Alto. (s. f.). Guía de contención emocional. Para brigadistas agentes de cambio. Recuperado 14 de mayo de 2020, de <https://gregorias.org.bo/wp-content/uploads/2019/02/GuiaContencionEmocional.pdf>

Fernández, M. (2010). Modelo de intervención en crisis. En busca de la resiliencia personal. Recuperado 14 de mayo de 2020, de <https://orientacascales.files.wordpress.com/2014/05/trab-modelo-de-intervencion-en-tesis-lourdes-fernandez.pdf>

García Cabrero, R. (2018, noviembre 12). Las habilidades socioemocionales, no cognitivas o “blandas”: aproximaciones a su evaluación. Recuperado 14 de mayo de 2020, de <http://www.revista.unam.mx/2018v19n6/habilidades-socioemocionales-no-cognitivas-o-blandas-aproximaciones-a-su-evaluacion/>

HERNÁNDEZ ZAVALA, M., TREJO TINOCO, Y., & HERNÁNDEZ, M. (2018). El desarrollo de habilidades socioemocionales de los jóvenes en el contexto educativo. Recuperado 14 de mayo de 2020, de <https://www.inee.edu.mx/wp-content/uploads/2019/05/10AIDia.pdf>

OCDE. (2019). Habilidades sociales y emocionales. Bienestar, conectividad y éxito. Recuperado 14 de mayo de 2020, de <https://www.icfes.gov.co/documents/20143/516609/Habilidades%20socioemocionales%20oecd.pdf>

Pulido, E., Alcazar, B., Corpas, A., Montilla, A., Navarro, R., & Soriano, A. (2005). Intervención psicológica ante situaciones de emergencia y desastres. Recuperado 14 de mayo de 2020, de http://www.ipbscordoba.es/uploads/Documentos/Publicaciones_ipbs/Protocolo_ipcased.pdf

SEP. (s. f.). Programa ConstruyeT para el desarrollo de habilidades socioemocionales con estudiantes del nivel medio superior. Recuperado 14 de mayo de 2020, de <https://www.construye-t.org/ConstruyeT>

TROCAIRE. (s. f.). Manual práctico de primeros auxilios psicológicos en la comunidad. Recuperado 14 de mayo de 2020, de https://www.trocaire.org/sites/default/files/resources/policy/4-manual-practico-de-primeros-auxilios-psicologicos-en-la-comunidad_0.pdf

UNESCO. (2020a, abril 29). Consecuencias negativas del cierre de las escuelas. Recuperado 14 de mayo de 2020, de <https://es.unesco.org/covid19/educationresponse/consecuencias>

UNESCO. (2020b, abril 30). Las nuevas directrices proporcionan una hoja de ruta para la reapertura segura de las escuelas. Recuperado 14 de mayo de 2020, de <https://es.unesco.org/news/nuevas-directrices-proporcionan-hoja-ruta-reapertura-segura-escuelas+>

UNESCO. (2020c, mayo 5). El regreso a la escuela: preparar y gestionar la reapertura de los centros escolares. Recuperado 14 de mayo de 2020, de <https://es.unesco.org/news/regreso-escuela-preparar-y-gestionar-reapertura-centros-escolares+>

UNESCO. (2020d, mayo 5). El regreso a la escuela: preparar y gestionar la reapertura de los centros escolares. Recuperado 14 de mayo de 2020, de <https://es.unesco.org/news/regreso-escuela-preparar-y-gestionar-reapertura-centros-escolares+>

UNICEF. (2020, marzo 10). Guía provisional para la prevención y el control de la COVID-19 en las escuelas. Recuperado 14 de mayo de 2020, de <https://www.unicef.org/es/informes/mensajes-y-acciones-clave-para-prevencion-y-control-covid-19-en-escuelas>

UNICEF. (2020, abril). Directrices para reapertura de escuelas. Recuperado 18 de mayo de 2020, de <https://www.unicef.org/cuba/informes/directrices-para-reapertura-de-escuelas>