



Lo que vivimos, sentimos y pensamos  
en familia





**Temática**

**Escenario**

**Principio Recrea para un aprendizaje dialógico**

**Desarrollo Socioemocional**

**Padres de Familia**

**Nos reconocemos en las emociones**



**Propósito**

**Que los integrantes del colectivo implementen acciones acordes a la condición de la pandemia, para propiciar que los padres de familia gestionen sus emociones y ello les permita fortalecer su bienestar familiar.**



¡Vivamos  
**nuestra**  
ficha!



Compartamos las experiencias vividas, con los padres de familia, respecto a la gestión de emociones, para guiar este proceso utilicemos las siguientes premisas e incorporemos otras si así lo creemos necesario.

- Mis experiencias durante la contingencia con los padres de familia fueron agradables cuando...
- Mis experiencias durante la contingencia con los padres de familia fueron desagradables cuando...
- Las emociones que se gestaron entre los padres de familia y los docentes favorecieron...
- Las emociones que se gestaron entre padres de familia y docentes entorpecieron...

Después de compartir las respuestas a las premisas anteriores respondamos las siguientes preguntas en binas, equipos pequeños o en colectivo.

- ¿Cómo vivimos y gestionamos las emociones con padres de familia, durante esas experiencias vividas?

# Aprendamos de nuestras experiencias





Realicemos las siguientes lecturas.

**Las emociones se generan por nuestra forma de pensar y de valorar los hechos.**

La base de la psicoterapia cognitiva, fundamentada hace ya tiempo por Albert Ellis y Aron Beck, se establece en que las situaciones vividas no son las responsables directas de las emociones que tenemos, sino que, de acuerdo a lo que pensamos o valoramos sobre esas vivencias, se determinará lo que vamos a sentir.

Es importante lograr comprender la magnitud de esta verdad acerca de la génesis del sistema emocional, porque cuando descubrimos que nuestras emociones son generadas por nuestra forma de pensar y no por el acontecimiento en sí, reducimos los problemas emocionales a la siguiente expresión: “Dime lo que piensas y te diré lo que sientes”.

¿Somos responsables de lo que sentimos? ¿Debemos dejarnos guiar por nuestras emociones? ¿No elegí sentir lo que siento? ¿O sí? Si es así, ¿por qué?

# Propongamos acciones a implementar





Analicemos dos historias:

La fiesta estaba animada; la música, a muy alto volumen; las conversaciones entre los distintos grupos generaban un ambiente de diversión y desinhibición. Todos estaban muy entretenidos. Las risas mezcladas con los gritos de euforia de quienes trataban de expresar sus ideas graciosas y animadas, hacían difícil la concentración en una conversación prolija y elocuente. Si bien no había hora de llegada, Andrés y José fueron los últimos en aparecer. ¡Hola a todos! Gritó Andrés tratando de imponer la apreciación de su llegada. Sin embargo, un tímido ¡hola!, casi desinteresado, fue la respuesta de dos o tres que ni bien respondieron volvieron a sus conversaciones. Andrés se quedó un rato en silencio. Miró a su alrededor, tomó su chamarra y volvió a salir de aquel departamento. Por su lado, José muy tímidamente se fue acercando a uno de los grupos, y en menos de media hora, ya estaba participando de la charla. Al otro día, uno de los amigos, llamó a Andrés y le preguntó: ¿Qué te pasó ayer? Te fuiste enseguida? – Es que a nadie le interesaba que yo estuviera ahí dijo enojado casi desahogándose. – ¿Por qué dices eso? Todos preguntaron qué te había pasado. – Nadie me saludó cuando llegué, eso significa que no les importo – ¿No te parece que exageras? Estaban muy entretenidos con las historias de Damián. José estaba en la misma situación y se quedó sin problemas. – Sí, ya me di cuenta, pero yo no actúo así con nadie, yo saludo a todos cuando llegan, así que espero me traten igual. José puede hacer lo que él quiera, yo soy así.

Nuestras emociones no son generadas por los acontecimientos que vivimos, sino por la forma de interpretarlos.

Palermo (2016, pp.16-18)



## Las emociones se generan por nuestra forma de pensar y de valorar los hechos.

El señor de traje oscuro llegó a la heladería con el ceño fruncido. – Buenas tardes – dijo entre dientes.

– Buenas, señor – ¿En qué le puedo ayudar? Dijo la joven que atendía al público.

– Quiero un litro de helado –

¡Por supuesto! ¿Qué sabor desea?

– Dulce de leche, frutilla y chocolate. La joven lo mira con pena y le dice: – Lo siento, dulce de leche ya no tenemos, el de frutilla está muy blando, ¿Qué otros sabores pueden ser? El hombre, que hasta ese momento no había dado signos de irritabilidad, respondió en tono fuerte y casi maldiciente: –¿Cómo es posible que no tengan sabores tan básicos? Es un atropello a quienes nos tomamos el tiempo de detenernos en este lugar, y recién me dicen eso después que ya pagué, no es posible que esta heladería, que tanta publicidad hace, no tenga sabores como el de dulce de leche y la frutilla.

Analicemos la siguiente historia:

¡Quiero hablar con el encargado o con el gerente! ¡Ya!, y ahora voy a pensar un rato para ver qué hago, si compro o no. Mientras hablaba parecía que se enfurecía más. La joven empezó a apenarse y casi

lloraba cuando entró a la heladería un joven:

– Buenas tardes – Dijo sin saber lo que estaba ocurriendo.

– Buenas tardes – respondió casi susurrando la joven que atendía.

Deseo un litro de helado.

¿De qué sabor? preguntó ella.

– Dulce de leche, frutilla y chocolate.

Ella enrojeció y el señor de traje gritó:

– ¡No hay! ¿No es una vergüenza? Mientras miraba al joven que no entendía tal expresión.

– Uh, qué lastima... Bueno, entonces deme de limón y banana con dulce de leche.

El malestar de las personas se genera cuando evalúan las situaciones de forma demandante, es decir, bajo la perspectiva de que las cosas deben ser así, porque así se las enseñaron.

Cuando la situación vivida no concuerda con la demanda, entran en crisis emocional.

Palermo, 2016, pp. 25-29)



Respondamos de forma individual las siguientes preguntas:

- ¿Cómo vinculamos las experiencias anteriores con nuestra relación con los padres de familia?
- ¿Qué sentido tiene la gestión de las emociones para el bienestar familiar?
- ¿De qué manera podemos apoyar a los padres de familia en la gestión de emociones?

A partir de las reflexiones anteriores, las lecturas revisadas y las experiencias vividas, identifiquemos en qué aspecto de las gestión de las emociones podemos apoyar a los padres para favorecer su bienestar familiar. Podemos considerar los siguientes indicadores:

- Tipos de emociones y cómo las gestionamos.
- Comunicación asertiva.
- Otros.

Con base en el aspecto identificado en la actividad anterior, planeemos algunas acciones con los padres de familia en las cuales consideremos los siguientes elementos:

- Propósito.
- Actividades a llevar a cabo.
- Tiempo en el que se realizará.
- Mecanismos de seguimiento y evaluación.
- Materiales necesarios.

Integremos las acciones que diseñemos al PEMC en el o los ámbitos que correspondan, no se trata de diseñar otros formatos, sino enriquecer lo que ya hemos construido.

Desglosemos las actividades que se habrán de realizar, a partir lo que hemos diseñado.

- Consideremos los insumos que deberemos tener en cuenta para el desarrollo de las actividades.
- Es importante que tengamos presente tener evidencias de las actividades que realizaremos como fotografías, videos, audios, entre otros.
- Establezcamos los tiempos de realización, podemos **elaborar un cronograma**.
- Definamos de forma colaborativa al o los responsables que darán seguimiento a las actividades realizadas. Finalmente, acordemos los tiempos, instrumentos y acciones que realizaremos ara evaluar las acciones y logros alcanzados.



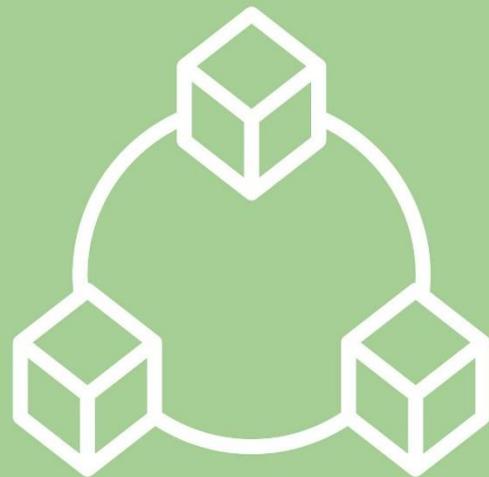
Diseñadas las acciones que vamos a implementar con los padres de familia para propiciar la gestión de emociones, reflexionemos y acordemos lo siguiente:

- ¿Qué de todo lo que vamos a implementar queremos sistematizar? ¿Por qué lo elegimos?

Leamos los siguientes enunciados e identifiquemos ¿Para qué sistematizar esa experiencia?

- Para comprender más profundamente nuestras experiencias vividas con los padres de familia al propiciar la gestión de emociones para fortalecer su bienestar familiar.
- Para intercambiar y compartir nuestros aprendizajes con los padres de familia y la comunidad.
- Para contribuir a la reflexión teórica con conocimientos surgidos para el trabajo con padres de familia y relacionarlos directamente con las experiencias .
- Para retroalimentar a los padres de familia en la gestión de emociones de acuerdo a su contexto particular.
- Para reconstruirnos de manera individual o colectiva a partir de las reflexiones, aprendizajes y conclusiones.

# Organicemos la sistematización de nuestra experiencia





- Para construir el objetivo de nuestra sistematización utilicemos el objeto (qué vamos a sistematizar) y la finalidad (para qué), éste será un elemento que nos permitirá tener claridades respecto a hacia dónde dirigir nuestros esfuerzos.
- Acordemos qué vamos a registrar y cómo lo haremos, así como quiénes serán los responsables de hacerlo. Recordemos que es la experiencia vivida la que sistematizaremos, no solo la información. Para hacer el registro, podemos utilizar bitácoras, registros, fotografías, audios de conversaciones, periódicos murales, entre otros.
- Organicemos la administración del tiempo para el proceso de reconstrucción, dialoguemos y acordemos ¿En qué momento reconstruiremos nuestra experiencia?
- Para favorecer el proceso, construyamos un cronograma en el que precisemos cuándo se realizarán las acciones propias de la sistematización.
- En caso de requerir mayor información sobre la **organización de la sistematización** consultemos la ficha: [https://portalsej.jalisco.gob.mx/micrositios/wp-content/uploads/2021/10/1\\_Organizarnvo.pdf](https://portalsej.jalisco.gob.mx/micrositios/wp-content/uploads/2021/10/1_Organizarnvo.pdf)

Los procesos que se describen a continuación solamente se revisarán durante la sesión de CTE y se realizarán en fechas acordadas en su cronograma.

Implementemos  
**acciones**



Este momento consiste en poner en práctica las actividades diseñada durante el CTE, desglosemos las acciones que se habrán de realizar, a partir las actividades diseñadas.

- Demos seguimiento a lo establecido en nuestro cronograma.
- Consideremos los insumos que deberemos tener en cuenta para el desarrollo de las actividades.
- Recabemos las evidencias de las actividades que realizaremos, pueden ser fotografías, videos, audios, entre otros.
- Realicemos los registros de las actividades realizadas.
- Consideremos los tiempos en los que realizaremos el seguimiento y la evaluación de las acciones planeadas.
- Recuperemos el impacto que nuestras acciones generaron en el trabajo con los padres de familia, especialmente en lo que se refiere a la gestión de sus emociones y si esto genera algún beneficio en nuestros alumnos.



Sistematicemos  
**nuestra**  
experiencia



Este momento nos permitirá reconstruir el trayecto vivido de manera crítica a partir de reflexionar acerca de ¿qué hicimos? Y ¿cómo lo hicimos?

Con base en los registros con los que contamos, recuperemos las experiencias del trabajo socioemocional con padres de familia enfocándonos a través de las siguientes preguntas:

- ¿Qué acciones implementamos para propiciar en los padres de familia la gestión de emociones?
- ¿Cómo fueron implementadas esas acciones?

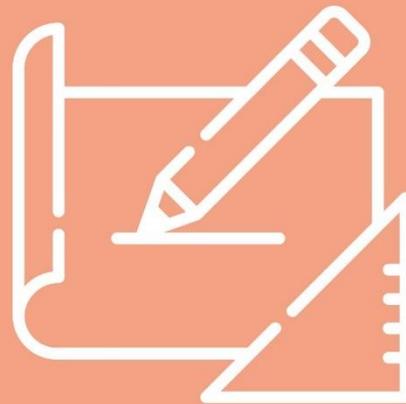
Al hacer la reconstrucción, seleccionemos aquellas que se vinculan directamente con el objetivo de nuestra sistematización y separémoslas en categorías.

A partir de lo reconstruido, definamos en colectivo qué compartiremos en la Tercera Sesión Ordinaria (encuentro entre escuelas).

Nota: Para obtener más información sobre la Reconstrucción de la experiencia, podemos acudir al siguiente vínculo:

[https://portalsej.jalisco.gob.mx/micrositios/wp-content/uploads/2021/10/2\\_Reconstruirnvo.pdf](https://portalsej.jalisco.gob.mx/micrositios/wp-content/uploads/2021/10/2_Reconstruirnvo.pdf)

# Reconstruyamos nuestra experiencia





Para aprender  
**del otro**  
y con el otro



Canal Duoc UC. (14 de mayo 2020). *En cuarentena ¡Cuida tu salud mental! /Alfabetización de las emociones en tiempos de Covid 19.* YouTube [Archivo de Video]. <https://www.youtube.com/watch?v=RDfLLr4BgOE>

Canal Marian Rojas-Estapé. (7 de marzo de 2016). *Ser feliz: Cómo gestionar las emociones.* Youtube [Archivo de Video]. [https://youtu.be/5qD7pbw\\_2U](https://youtu.be/5qD7pbw_2U)

Canal SEPH. (7 de febrero de 2017). *Programa Nacional de Convivencia Escolar/ Taller 1 Manejo de Emociones.* Youtube [Archivo de Video]. <https://youtu.be/uR72KEWWu1M>



Palermo, S. (2016). *Aprender a sentir, educar las emociones*. B de Books.

<https://pdfcoffee.com/gdownload/aprender-a-sentir-educar-las-emocionespdf-7-pdf-free.html>

Ramírez Monroy, C.G. y Carrillo Sánchez, M. G., *Sistematizar experiencias. Fichero para colectivos escolares. Ficha 1.*

*Organizar la sistematización de la experiencia*. Secretaría de Educación del Estado de Jalisco/Comisión Estatal para la Mejora Continua en Jalisco. [Archivo PDF] [https://portalsej.jalisco.gob.mx/micrositios/wp-content/uploads/2021/10/1\\_Organizarnvo.pdf](https://portalsej.jalisco.gob.mx/micrositios/wp-content/uploads/2021/10/1_Organizarnvo.pdf)

Ramírez Monroy, C.G. y Carrillo Sánchez, M. G., *Sistematizar experiencias. Fichero para colectivos escolares. Ficha 2.*

*Recuperar la experiencia*. Secretaría de Educación del Estado de Jalisco/Comisión Estatal para la Mejora Continua en Jalisco. [Archivo PDF]. [https://portalsej.jalisco.gob.mx/micrositios/wp-content/uploads/2021/10/2\\_Reconstruirnvo.pdf](https://portalsej.jalisco.gob.mx/micrositios/wp-content/uploads/2021/10/2_Reconstruirnvo.pdf)





**Enrique Alfaro Ramírez**

Gobernador Constitucional del Estado de Jalisco

**Juan Carlos Flores Miramontes**

Secretario de Educación del Estado de Jalisco

**Pedro Díaz Arias**

Subsecretario de Educación Básica

**Carmen Yolanda Quintero Reyes**

Titular de la Comisión Estatal para la Mejora Continua en Jalisco

**Georgina Camberos Ruiz**

Directora de Educación Preescolar

**Saúl Alejandro Pinto Aceves**

Encargado del Despacho de Educación Primaria

**Álvaro Carrillo Ramírez**

Encargado del Despacho de Educación Secundaria

**Carlos Alberto Reyes Zaleta**

Encargado del Despacho de Educación Secundaria Técnica

**Ramón Corona Santana**

Encargado del Despacho de Educación Telesecundaria

**Juan Chávez Ocegueda**

Director de Formación Integral

**María del Rocío González Sánchez**

Encargada del Despacho de la Dirección de Educación Especial

**David Chino Carrillo**

Director de Educación Indígena

**Emma Eugenia Solorzano Carrillo**

Encargada de la Dirección de Educación Física y Deporte

**Gabriela María del Rosario Hernández Arthur**

Directora de Psicopedagogía

**Responsables de contenido**

Laura Carranza

Oscar Maldonado

**Edición:**

Felipe Ramírez Pérez

Siria Diarit Carolina Castellanos Flores

Sonia Elisabeth Villaseñor Salazar

**Diseño Gráfico:**

Gabriela Muro Guardado

Jalisco, noviembre de 2021



Educación

