

GUIA 1: BIENVENIDO A LA NUEVA NORMALIDAD

¡Ya formas parte del equipo CECyTEC!



Es importante que conozcas las actividades que el colegio se encuentra realizando para facilitar tu adaptación y cuidado propio y de los demás ante la situación de contingencia que nos encontramos viviendo.

El objetivo de este espacio es que identifiques, reconozcas y hagas uso de las herramientas que disponemos para ti. Formas parte de un grupo, comunidad y sociedad, por ello tus aportaciones influyen en el contexto en el que te encuentras y finalmente regresan a ti. Es preciso reconocer la valía de lo que piensas, haces y opinas para convertir obstáculos en oportunidades. ¡Éxito!



Micrositio

<https://cecytcampeche.edu.mx/?p=tutorias>



La nueva normalidad

Necesidades y expresión

Los espacios virtuales

Higiene emocional

Yo te cuido

ORIENTACIÓN EDUCATIVA Y TUTORÍAS

El Área de Orientación Educativa y Tutorías brinda un acompañamiento individual y grupal a través de acciones psicopedagógicas, orientación psicológica, vinculación y canalización a instituciones externas con el fin de potenciar el desarrollo integral del alumno.

CONÓCENOS
Organigramas y Directorios de los siete Plantales del CECYTEC

Alfredo V. Bonfil
Palizada
Hopelchén
Miguel Hidalgo
Pomuch
Felipe Carrillo Puerto
Campeche T.M.
Campeche T.V.

INDUCCIÓN

Netiqueta	Classroom	Google Meet
Chromebook	WhatsApp	Facebook
Correo Institucional (Gmail)	Sistema de Evaluación del CECYTEC	

ACTIVIDADES

GUÍA	WEBINAR
Bienvenida a la nueva normalidad	Transmisión Psic. Leticia Fajardo 30/09
#TodosSomosCECYTEC	Transmisión Psic. Patricia Cuy UC 07/10
Modificando mis hábitos de estudio	Transmisión Psic. Elia González 14/10
Identificando mis emociones	Transmisión Psic. Verónica Firas de Dios 21/10
Afrontando mis emociones	Transmisión Psic. Jorge Argüelles 28/10
Aprendiendo a ser tolerante	Transmisión Psic. Aracely Mijangos 04/11
La Familia: Uniéndonos más	Transmisión Psic. Selene Pérez Barrera 11/11
Relaciones Interpersonales	Transmisión Psic. Rebeca Salazar 18/11
Relaciones Idílicas	Transmisión Psic. Sheyla Vela Villacís 25/11
Fortalezas vs Debilidades	Transmisión Psic. Jazmín Pech May 02/12
Mirando al futuro	Transmisión Psic. Nelsi Sierra Socis 09/12
Soy estoico	Transmisión Psic. Teresa Contreras 16/12

SALUD MENTAL Y APOYO EMOCIONAL

Bienvenida al espacio de salud mental | Regreso a clases | Alimentación saludable

Perspectivas padre e hijo | Ejercítate | Capsula del tiempo

Consejos de relajación | Comunicación | Cierre de semestre

SITIOS Y RECURSOS DE APOYO

Construye T | Jóvenes en casa

Equipo de orientación y tutorías

	DRA. TERESA GUARDALUPE CONTRERAS MONTEFIO		PSIC. NELSI SIERRA SOCIS
	PSIC. PATRICIA CUY UC		PSIC. ELIA GONZÁLEZ BOLDO
	PSIC. VERÓNICA FIRAS DE DIOS		PSIC. SELENE PÉREZ BARRERA
	PSIC. JAZMÍN PECH MAY		PSIC. SHEYLA VELA VILLACÍS
	PSIC. REBECA LUCELY SALAZAR CÁMBRA		PSIC. LETICIA FAJARDO DZIL
	PSIC. ARACELY MIJANGOS SÁNCHEZ		PSIC. JORGE RENÉ ARGÜELLES CASTRO



La nueva normalidad

Desde el brote del coronavirus nos hemos encontrado viviendo una realidad distinta a la que estábamos acostumbrados.

Estudiantes, maestros, niños, jóvenes y adultos se han sentido afectados ante estos cambios, lo que habíamos venido haciendo por años ya no fue posible.

Todos nos encontramos ante un gran desafío en el que podemos estar o no de acuerdo y pone a prueba nuestras habilidades personales para actuar ante los obstáculos.

Desde el 1 de Junio con el objetivo de ir recuperando nuestras actividades sociales, laborales, económicas, educativas y culturales se implementó LA NUEVA NORMALIDAD

La nueva normalidad significa que el virus se encuentra con y entre nosotros, siendo necesario conocer y aplicar los cuidados que permitan protegernos y proteger a los demás en las actividades de nuestro día a día que realizábamos antes de la contingencia. Nos encontramos ante un reto como sociedad en la que se necesita organización y disciplina. **Yo te cuido, tú me cuidas.**

¿Te has preguntado?

¿Qué tanto cambió tu día a día?

¿A qué le tuviste que decir "hasta luego"?

¿Cómo ha reaccionado tu familia y tú?

¿Qué te encuentras dispuesto a hacer para cuidarte a ti y los tuyos?

En mis manos está:

Medidas de higiene permanentes.



Sana distancia



Cubrebocas o pañuelo obligatorio.



"YO CUIDO del OTRO"





Necesidades y expresión

Dale a tu mente algo que SI pueda hacer. Convierte tu preocupación en un aprendizaje. Piensa en lo que sientes y lo que necesitas, ya que las necesidades son las que nos llevan a actuar.

La pirámide de Maslow



Pelearnos con una situación no cambiará nada, aceptarla no es rendirse, es pensar en tus recursos para ayudarte y ayudar a los demás. Pensar en el otro es autorrealizarnos.



¿Todo será igual que antes?

ES MALO SER DIFERENTE?
QUE ES DIFERENTE?



¿Qué significa el cambio?



Los espacios virtuales

Los espacios virtuales se han convertido en una extensión de cómo llevamos nuestras relaciones sociales. Es importante y necesario identificar y delimitar nuestras participaciones de acuerdo a la situación, contexto y objetivo del espacio.



Considera que...

Todo lo que se publica en internet tiene una huella digital pero a la vez se deja de tener control de la información compartida.

Queda prohibida la suplantación presencial de personas en las sesiones sincrónicas y asincrónicas.

El trabajo virtual requiere de iniciativa, organización y autogestión para hacer efectivo el aprendizaje.

El plagio es considerado como falta grave, es fundamental respetar el derecho de autor en cada una de las actividades que se realicen.

Alumnos y docentes participan y cuidan el espacio de aprendizaje. Usa la netiqueta.

Existen sanciones de acuerdo a la normativa escolar cuando se incumple el objetivo de los espacios académicos.

Detrás de la pantalla se encuentra una persona.

Queda prohibido cualquier tipo de reproducción, grabación, distribución sin la autorización del docente o moderador.



REGLAS DE COMUNICACIÓN VIRTUAL



Escribe correctamente el nombre de los demás



Se claro y cortés en tus aportaciones



Cuida tu ortografía y redacción



Evita modismos y abreviaturas



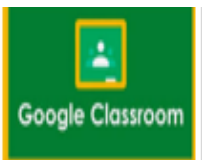
Respetar ideas



Saluda y despídete



Realiza tus propias actividades





Higiene emocional

Para sentirnos en equilibrio existen una serie de actividades que nos ayudan con nuestras emociones, con las personas y el entorno que nos rodea. Cuando estamos satisfechos con nuestros sentimientos, cuando aceptamos y respetamos los de quienes nos rodean, gozamos de una buena salud mental.

¿Quién soy para los demás?

Autoprotégete, báñate, ponte accesorios, loción.
Delimita tu área de trabajo. No harnaca, no cama.

Elige alimentos antidepresivos naturales: cítricos, leche, yogur, quesos, verduras de color verde, leguminosas y frutos secos, pescado, plátano; en menor medida chocolate, avena, granos enteros.

Realizar una actividad aeróbica de acuerdo a tu constitución física y resistencia.

Se congruente y evita conflictos.

2 horas antes de dormir evita noticias desagradables, come ligero.

Realiza al menos una actividad:

- Constructiva o de aprendizaje
- Manualidad
- Esparcimiento
- Descanso

Cambiar cada 3 ó 4 meses

Las personas felices están ocupadas en sí mismas.

Piensa en lo que te gusta que esté en tu vida, no en lo que no disfrutas.

Levántate con un objetivo.

Si te es posible, cada 2 horas concéntrate en tu respiración.

Dormir protege tus funciones mentales y emocionales

EL DIARIO SANADOR
Escribir lo que pensamos, sentimos y lo que nos sucede ayuda a liberarnos, nos da la oportunidad de observar cómo reaccionamos y conocer cómo decidimos.

Mejor afuera que adentro

Muchas veces vemos las cosas NO como son sino como somos



Yo te cuido

El colegio ha dispuesto elementos para poder cumplir con nuestros cuidados



Desinfección



Instalación de lavabos y dispensadores de gel



Uso de material de desinfección e higiene



Toma de temperatura



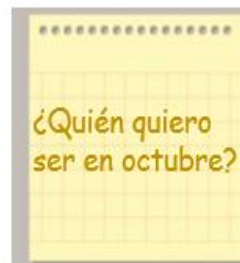
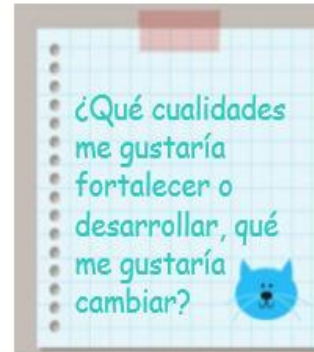
Atención con cubreboca, sana distancia y pantalla de protección



Áreas desinfectadas



Para nuestras próximas sesiones...



Bibliografía

Fañanás Ferrer, G. (2013). Proyecto de Alfabetización emocional. La felicidad como actitud. Higiene mental.

Programa Construye, T., Minsberg, L. C., Cardero, D. L., Morales, E. R., Fernández, Ó., Sepúlveda, A. G., ... & Correa, V. M. F. Educar en Equilibrio. Las bases de la educación socioemocional. © AtentaMente Consultores AC, 2015. Prohibida la reproducción parcial o total de este documento. AtentaMente Consultores AC, concede al Programa de las Naciones Unidas para el Desarrollo.

Sánchez Guillén, Y. (2020). Curso taller Duelo ante la pandemia. Vía Zoom.

Valverde Berrocoso, J., & Garrido Arroyo, M. D. C. (2005). La función tutorial en entornos virtuales de aprendizaje: comunicación y comunidad. RELATEC.