

# GUÍA DE APOYO PSICOAFECTIVO DIRIGIDA A DOCENTES EN TIEMPOS DE CONTINGENCIA.

2021



<https://www.gndiario.com/docentes-dia-mundial-unesco>

## **Autores**

**Manuel Valenzuela Suero**

**Bedsy Vargas**

**Maria Trinidad Castillo P.**

20/2021

**UAPA**  
Educación superior a distancia virtual



DEPARTAMENTO  
DE CURSO FINAL  
DE GRADO



**Carrera:** Psicología Educativa.

**Diplomado:** Estrategias para el Apoyo y Recuperación  
Psicoafectiva en tiempos de Contingencias.

**Proyecto:** Guía de Apoyo Psicoafectivo dirigida a  
Docentes en tiempos de Contingencias.

**Autor: (es)**

Bedsy Vargas (M: 17-1249).

Manuel Valenzuela Suero (17-0561).

Maria Trinidad Castillo P. ( M: 15-8600).

**Facilitadora**

Alexandra Aquino.

**20 de abril del 2021,  
Santiago de los Caballeros,  
República Dominicana.**

## CONTENIDO

<b>PRESENTACIÓN</b> .....	<b>i</b>
<b>INTRODUCCIÓN</b> .....	<b>ii</b>
<b>OBJETIVOS</b> .....	<b>iii</b>
<b>Objetivo general</b> .....	<b>iv</b>
Objetivos específicos.....	<b>v</b>
<b>ACTIVIDADES DE APOYO PSICOAFECTIVO PARA DOCENTES</b>	
<b>APRENDE A RESPIRAR</b> .....	<b>1</b>
<b>RESPIRA Y CALMA</b> .....	<b>1</b>
<b>EJERCICIO DE RELAJACIÓN</b> .....	<b>2</b>
<b>ENRAIZAMIENTO</b> .....	<b>4</b>
<b>COMUNICACIÓN ASERTIVA Y EFECTIVA CON EJEMPLOS Y PASOS</b> .....	<b>5</b>
<b>CAMINO A LA AUTOCONFIANZA</b> .....	<b>6</b>
Encuentra y desarrolla intereses y habilidades.....	<b>6</b>
arriégate a que te rechacen.....	<b>6</b>
Ajusta tu confianza y seguridad.....	<b>7</b>
Afronta tus miedos.....	<b>7</b>
Mejora tu autoestima.....	<b>7</b>
Identifica lo que depende de ti, siente control.....	<b>8</b>
<b>LOS LAZOS AFECTIVOS</b> .....	<b>8</b>
<b>EL ÁRBOL DE LOS LOGROS</b> .....	<b>10</b>
<b>SEMAFORO EMOCIONAL</b> .....	<b>10</b>
<b>CONOCE TU HISTORIA</b> .....	<b>11</b>
<b>GLOSARIO</b> .....	¡Error! Marcador no definido.
<b>BIBLIOGRAFÍA</b> .....	<b>14</b>
<b>ANEXOS</b> .....	<b>15</b>

## PRESENTACIÓN

Los efectos directos de una catástrofe de cualquier índole o carácter invisible o impredecible, que provoque un estado de emergencia o contingencia; se configura como una experiencia traumática o de difícil acometimiento que conllevan alteraciones psicológicas con la percepción de amenaza las cuales sobrepasan las capacidades psíquicas y desbordan mecanismos de afrontamiento. El estado de emergencia causado por el SARS-CoV-2, ha provocado un impacto psicológico muy estresante en los docentes, que requiere de una respuesta que les devuelva su estabilidad emocional a través del apoyo psicoafectivo.

El bienestar psicológico del docente es una condición que influye positivamente en su desempeño laboral. Un adecuado nivel de salud mental facilita cumplir más satisfactoriamente su rol docente y utilizar sus recursos para mejorar la comunicación con sus colegas, niños, padres y apoderados.

La presente Guía de Apoyo Psicoafectivo en tiempos de contingencia está dirigida a los docentes y tiene como finalidad proporcionarles herramientas, estrategias y actividades de apoyo psicoafectivo con el objetivo de fomentar el bienestar emocional de los y las docentes.

## INTRODUCCIÓN

El estado de bienestar psicológico general del docente incluye la manera de sentirse, la calidad de los vínculos, la capacidad para manejar emociones y sentimientos y la forma de encarar las dificultades en tiempos de crisis que implica capacidades y potencias, como la autoestima, la resiliencia, la capacidad de crear y mantener vínculos y la flexibilidad para adaptarse a los cambios.

En esta guía de Apoyo Psicoafectivo se ven plasmadas una serie de estrategias y actividades tales como fomentar el auto cuidado y bienestar emocional, establecer vínculos de comunicación efectiva y afectiva, promover el auto confianza y estabilidad emocional, suscitar los lazos afectivos, gestionar la autoestima y la seguridad emocional, proporcionar el auto control y bienestar psico emocional, fomentar la automotivación y valoración personal y la disminución de los niveles de ansiedad.

Las actividades diseñadas de acuerdo con las estrategias son las siguientes: actividades de respiración, relajación muscular y de auto reflexión, técnicas de meditación y auto control, técnicas de autovaloración, además de actividades para mantener la calma en tiempos de crisis; con la finalidad de lograr los objetivos propuestos en esta Guía de Apoyo Psicoafectivo para Docentes en tiempos de Contingencia.

## OBJETIVOS

### **OBJETIVO GENERAL**

- Proporcionar una guía conteniendo herramientas para el apoyo a psicoafectivo dirigida a docentes en tiempos de contingencia.

### **OBJETIVOS ESPECÍFICOS**

- Establecer pautas de intervención psicoafectiva para docentes en tiempos de contingencia para fomentar un clima de paz.
- Proporcionar estrategias ajustadas a las necesidades de apoyo psico afectivo y contribuir con el bienestar emocional de los docentes en situaciones de crisis.

- Desarrollar actividades para gestionar las emociones en situaciones de crisis.

**ACTIVIDADES DE APOYO PSICOAFECTIVO PARA DOCENTES**

➤ **APRENDE A RESPIRAR**

Objetivo	Materiales	Tiempo	Desarrollo
Mantener el autocontrol y bienestar emocional.	Ninguno	20 minutos todos los días.	Ir a los anexos para ver el desarrollo de esta actividad.



<https://psicologia-estrategica.com/4-ejercicios-respiracion-reducir-la-ansiedad/>

➤ **RESPIRACIÓN Y CALMA**

Objetivo	Materiales	Tiempo	Desarrollo
Disminuir los niveles de ansiedad y regular las emociones.	Aparato reproductor de sonido	20 minutos.	Paso1. Busca un lugar tranquilo, pon música relajante y toma asiento en el suelo en posición de meditación (pies cruzados y manos sobre las rodillas con los dedos índice y pulgares unidos).

Paso 2: Cierra los ojos para comenzar la respiración cuadrada: inhala durante cuatro segundos. Luego sostén el aire durante otros cuatro segundos. Exhala el aire durante cuatro segundos. Y para finalizar vuelve a sostener el aire durante cuatro segundos.

Paso 3: Repite un mínimo de cuatro veces para alcanzar el estado de calma deseado.

Paso 4: Finalmente lleva las dos manos sobre el pecho y respira a ritmo normal con ojos cerrados para identificar la emoción que ha estado más presente durante el último tiempo.

### **REFLEXIÓN...**

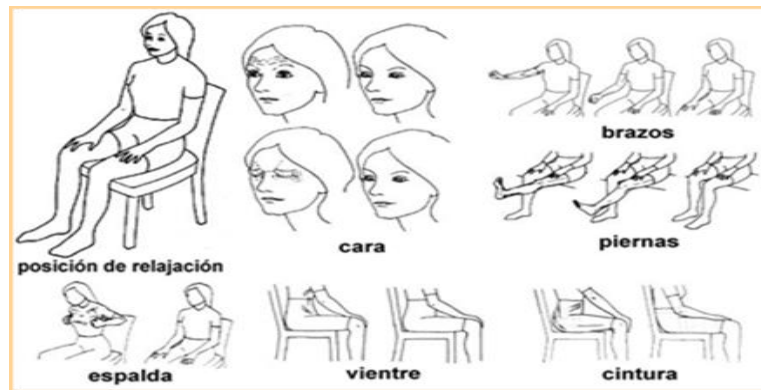
Se reflexiona en torno a las siguientes preguntas: ¿cuál ha sido la emoción que ha estado más presente durante el último tiempo? ¿Por qué?, ¿cómo me siento luego del ejercicio de respiración? ¿Si logre encontrar la calma?, ¿qué otras actividades, además de la respiración, nos ayudan a mantener la calma?, ¿de qué manera puedo apoyar a mi familia, compañero y estudiantes para sobrellevarlas crisis?

## ➤ EJERCICIO DE RELAJACIÓN

Objetivo	Materiales	Tiempo	Desarrollo
Fomentar la salud emocional.	Una silla.	20 minutos todos los días. Preferiblemente después de la jornada laboral	<ul style="list-style-type: none"><li>• Siéntate en una silla, con la espalda recta y las manos sobre las piernas en una posición relajada. Los dos pies apoyados en el suelo.</li><li>• Inhala profundamente llevando el aire a tu abdomen. Al exhalar, deja que tu cuerpo empiece a relajarse.</li><li>• Cierra los puños. Aprieta los antebrazos, los bíceps y los pectorales. Mantén esa tensión durante 7 segundos y afloja. Nota cómo brazos y pecho se relajan.</li><li>• Arruga la frente y mantenla así durante 7 segundos. A la vez rota la cabeza hacia un lado y luego hacia el otro. Afloja y siente la relajación en la zona.</li><li>• Arruga la cara. Frunce el entrecejo, los ojos, los labios, aprieta la mandíbula y encorva los hombros. Mantén la posición 7 segundos y afloja, centrándote en las sensaciones que la relajación te produce.</li><li>• Inspira profundamente y arquea la espalda suavemente. Mantén la postura 7 segundos y relaja.</li><li>• Inhala profundamente y saca el abdomen, dejando que se hinche todo lo posible, mantén la posición 7 segundos y suelta. Fíjate bien en lo que notas en abdomen y espalda al relajar.</li></ul>



			<ul style="list-style-type: none"> <li>• Flexiona los pies y los dedos de los pies. Tensa los muslos, las pantorrillas y los glúteos. Mantén la tensión durante 7 segundos y afloja.</li> <li>• Para terminar, estira los pies como una bailarina, a la vez que tensas muslo, glúteos y pantorrillas de nuevo. Pasados 7 segundos suelta y siente la relajación.</li> </ul>
--	--	--	---



<https://www.efisioterapia.net/articulos/las-tecnicas-relajacion-fisioterapia>.

### ➤ ENRAIZAMIENTO

Objetivo	Materiales	Tiempo	Desarrollo
Fortalecer el estado emocional del docente a través de movimientos significativos.	Ninguno	15 minutos.	<p>Este ejercicio es fundamental tanto si estás transitando por una depresión como si no, te irá bien. Al colocarnos en la postura de la foto, todo el peso de tu cuerpo recae sobre tus piernas y pies.</p> <p>De esa forma las tensiones que cargamos en la columna vertebral, la cabeza, la barriga u otros lugares, se hacen presentes. Cuando esto</p>


			<p>ocurre, nos resulta más fácil conectarnos con el momento presente y soltar los pensamientos molestos que nos dan vueltas por la cabeza. De esta forma, aumenta tu conexión con la realidad y la sensación interna de seguridad.</p>
--	--	--	--



<https://rutakaizen.com/wp-content/uploads/2017/05/superar-la-depresion-a-traves-de-tu-cuerpo..jpg>

### ➤ COMUNICACIÓN ASERTIVA Y EFECTIVA CON EJEMPLOS Y PASOS

Objetivo	Materiales	Tiempo	Desarrollo
----------	------------	--------	------------

<p>Promover la comunicación asertiva y la salud emocional.</p>	<p>Equipo audio visual.</p>	<p>15 minutos 30 segundos.</p>	<p>Haz clic aquí para ver el contenido</p> <p style="text-align: center;">↓</p> <p><a href="https://www.youtube.com/watch?v=g2mABsl-MZQ">https://www.youtube.com/watch?v=g2mABsl-MZQ</a></p>  <p><a href="https://www.redestrategia.com/pautas-para-la-comunicacion-asertiva-y-efectiva.html">https://www.redestrategia.com/pautas-para-la-comunicacion-asertiva-y-efectiva.html</a></p>
--	-----------------------------	--------------------------------	--

➤ **CAMINO A LA AUTOCONFIANZA**



<https://www.google.com/url?sa=i&url=https%3A%2F%2Fwww.areahumana.es%2Fautoconfianza>

➤ **ENCUENTRA Y DESARROLLA INTERESES Y HABILIDADES.**

Objetivo	Materiales	Tiempo	Desarrollo
Fomentar la autoconfianza.	Hoja en blanco y lápiz.	20 minutos.	Haz una lista de las cosas que podrían gustarte y que se te podrían dar bien. Pruébalas. Cuando compruebes aquellas que te gustan y haces bien, observa las habilidades que tienes y que pones al realizarlas. Disfruta y siente tus capacidades.

➤ **ARRIÉSGATE A QUE TE RECHACEN.**

Objetivo	Materiales	Tiempo	Desarrollo
Regular la necesidad de aprobación y fomentar la autoconfianza.	Hoja en blanco. Lápiz o lapicero.	20 minutos.	Piensa y escribe las situaciones donde temes ser desaprobado, y qué es lo peor que podría suceder. ¿Realmente las consecuencias serán tan malas? ¿Cuánto tiempo duraría el malestar por ello? Y, sobre todo, piensa en las veces que temías la desaprobación y el rechazo...  Reflexión. ¿Cuántas han sucedido?

➤ **AJUSTA TU CONFIANZA Y SEGURIDAD**

Objetivo	Materiales	Tiempo	Desarrollo
----------	------------	--------	------------

Ajustar nuestro nivel de seguridad emocional y estimular la autoconfianza.	Hoja en blanco y lápiz o lapicero.	20 minutos.	Atrévete a ser imperfecto. Anota cada vez que dejes algo menos perfecto de lo que te gustaría. Observa las consecuencias reales, verás que no son importantes. Esta consciencia te irá relajando en las próximas tareas y retos.
--	------------------------------------	-------------	--

### ➤ AFRONTA TUS MIEDOS.

Objetivo	Materiales	Tiempo	Desarrollo
Afrontar los miedos suscitando la autoconfianza.	Hoja en blanco y lápiz o lapicero.	20 minutos.	Tiempo de realización ajustado al tipo de actividad. Haz una lista de los miedos que has tenido desde pequeño y hasta ahora, marca los que ya has superado y piensa como lo hiciste. Inténtalo con los que te quedan de la lista. Si te cuesta, antes de renunciar, busca ayuda profesional, que te apoye y facilite que logres tus objetivos.

### ➤ MEJORA TU AUTOESTIMA.

Objetivo	Materiales	Tiempo	Desarrollo
Ajusta la autoestima y establecer la autoconfianza.	Hoja en blanco y lápiz o lapicero.	20 minutos. Todos los días.	Obsérvate durante una semana completa, y ve anotando cada día y en cada cosa que hagas que cualidades y limitaciones o fallos se han puesto de manifiesto. Valora tus cualidades y observa tus limitaciones. Acéptalas.

### ➤ IDENTIFICA LO QUE DEPENDE DE TI, SIENDE CONTROL.

Objetivo	Materiales	Tiempo	Desarrollo
Fomentar el auto confianza.	Hoja en blanco y lápiz o lapicero.	20 minutos.	Anota las situaciones, sentimientos y pensamientos que te están inquietando o te hacen sentir mal últimamente, y marca aquellas en la que tú podrías hacer algo.  ¡Ponte en marcha!

### ➤ CREANDO LAZOS AFECTIVOS

Objetivo	Materiales	Tiempo	Desarrollo
Fomentar la afectividad y gestionar el bienestar emocional.	Libreta de apuntes, lapicero y resaltador.	20 minutos.	<p><b>Pasos:</b></p> <p><b>I</b> Toma un momento para reflexionar y pensar en aquellas personas importantes para ti, con las que puedes compartir algo positivo en diversas situaciones.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Personas importantes para ti.</li> <li>• Personas las cuales entiendes que necesitan algún tipo de apoyo emocional.</li> <li>• Personas que no ves a menudo, pero que en algún momento de tu vida estuvieron contigo.</li> <li>• Personas de tu entorno laboral.</li> <li>• Familiares.</li> <li>• Estudiantes.</li> </ul> <p><b>II</b> Organiza la lista de manera que asigne un día y hora para cada uno de acuerdo con el contexto y lo que te gustaría compartir con esa persona.</p>

**III** Acciones positivas que puedes compartir con la persona especial elegida.

- Una llamada.
- Un mensaje.
- Una carta.
- Un regalo.
- Una visita.

**IV Reflexión.**

Al finalizar una llamada, enviar un mensaje, una carta o hacer un regalo toma un momento para reflexionar partiendo de las siguientes interrogantes.

¿Qué tan importante y positivo es lo que estás haciendo?

¿Qué impacto positivo causa en el otro tu gesto de afecto?

¿Que sientes como docente al realizar estas acciones?


**NOTA:** Las llamadas, mensajes, cartas deben ser positivos. Si realizas una visita o compartir a aire libre en tiempos de pandemia, recuerda cumplir con las medidas de distanciamiento y seguridad. Este listado puede ser regulado una vez logrado el objetivo

**Autora:** María Castillo. Psicóloga educativa.

## ➤ EL ÁRBOL DE LOS LOGROS.

Objetivo	Materiales	Tiempo	Desarrollo
Promover la autoestima y seguridad emocional.	Cartulina, lápiz de carbón y de colorear.	35 minutos el primer día para dibujar y establecer cualidades, y 10 minutos todos los días al finalizar el día.	<p>Ir a los anexos para ver desarrollo de esta actividad</p>  <p><a href="https://www.redcenit.com/tecnica-de-autoestima-el-arbol-de-los-logros/">https://www.redcenit.com/tecnica-de-autoestima-el-arbol-de-los-logros/</a></p>

## ➤ Semáforo emocional

Objetivo	Materiales	Tiempo	Desarrollo
Suscitar el autocontrol y estabilidad emocional.	Ninguno	10 minutos, preferiblemente poner en práctica en momentos de descontrol o ira.	<p><b>REFLEXIÓN...</b></p> <p>¿Qué nos enseña este ejercicio?</p> <p>¿En qué momentos puedes usar esta técnica?</p> <p>¿Por qué es necesario desarrollar un buen Autocontrol?</p> <p>Haz clic aquí para  <a href="https://youtu.be/ZuSStfZe23k">https://youtu.be/ZuSStfZe23k</a>.</p>





Parar



Pensar  
Analiza



Decidir  
Actuar

### ➤ CONOCE TU HISTORIA

Objetivo	Materiales	Tiempo	Desarrollo
<p>Promover la auto valoración y la salud emocional.</p>	<p>Hojas en blanco, lápiz, borrador y cartulina.</p>	<p>15 minutos.</p>	<p>Esta actividad es ideal para el docente auto conocerse, Además, pese a ser simple, es útil para para que éstos conozcan sus cualidades positivas, lo que favorece e autoconocimiento.</p> <p>Escoge una hoja en blanco y escribe tu nombre.</p> <p>Escoge otra hoja en blanco y con cada letra de tu nombre escribe una cualidad que consideras que tienes (si el nombre no es muy largo, puedes hacerlo con el nombre o el apellido). Por ejemplo: Si la persona se llama Bea Salta, las cualidades o virtudes pueden ser: Buena, enérgica, amable, segura,</p>

		<p>agradable, lista, trabajadora y asertiva.</p> <p>En la otra hoja, debe escribir el nombre de alguien que haya influido en tu vida y entonces deben escribir palabras que expresen cómo les han influido éstos. (Puede ser un docente que el cual laboren en el mismo centro y hacerle saber que reconoces su aporte en tu vida. Así aumenta los lazos de cariño, respeto y valoración).</p> <p>De este modo se crea un vínculo entre el autoconcepto y los valores positivos que han sido asociados a uno mismo, generando una narración autobiográfica acerca del desarrollo de su personalidad que ayude a consolidar estos recuerdos.</p>
--	--	---

## GLOSARIO

**Contingencia.** Se conoce como contingencia a un evento que es probable que ocurra, pero del cual no se tiene la certeza de que vaya a ocurrir.

**Percepción.** La percepción es la forma en la que el cerebro interpreta las sensaciones que recibe a través de los sentidos para formar una impresión inconsciente o consciente (si se le puede aplicar discernimiento) de la realidad física de su entorno.

**Psicoafectivo.** Un conjunto de emociones que ocurren en la mente del hombre, las cuales se expresan en el comportamiento, en los sentimientos y las emociones.

**Relajación.** es la acción y efecto de relajar o relajarse (aflojar, ablandar, distraer el ánimo con algún descanso).

**Autocuidado.** conjunto de actividades y esfuerzos que realizamos deliberadamente con el propósito de cuidar nuestra salud emocional, física, mental y espiritual y para la mejora y bienestar.

**Emociones.** Conjunto de reacciones orgánicas que experimenta un individuo cuando responden a ciertos estímulos externos que le permiten adaptarse a una situación con respecto a una persona, objeto, lugar, entre otros.

**Desastre.** es un hecho natural o provocado por el ser humano que afecta.

De forma negativa la vida, al sustento o a la industria y desemboca con frecuencia en cambios permanentes en las sociedades humanas y a los animales que habitan en ese lugar; en los ecosistemas y en el medio ambiente.

**Emergencia.** Es cualquier situación en la que ocurren circunstancias negativas que ponen en riesgo o vulneran la condición humana, generan daños a la propiedad o que son potencialmente peligrosas y ponen en peligro la vida.

**Estímulo.** Es una señal externa o interna capaz de causar una reacción en una célula u organismo.

**Tacto.** Uno de los cinco sentidos y es a través de la piel que podemos percibir texturas, temperaturas y sensaciones de dolor.

**Inteligencia emocional.** Es “algo” dentro de todos nosotros que es intangible. Afecta como manejamos nuestro comportamiento, navegamos las complejidades sociales y tomamos decisiones.

**Valores.** Los valores son aquellos principios, virtudes o cualidades que caracterizan a una persona.

**Palpar.** Una técnica de seguridad por la cual se utiliza el sentido del tacto para percibir o reconocer elementos que puedan representar un riesgo.

**Apego.** Es un vínculo afectivo que se establece desde los primeros momentos de vida entre la madre y el hijo o la persona encargada de su cuidado.

## BIBLIOGRAFÍA

<https://actividadesinfantil.com/archives/8411>. s.f.

EducaAprende. <https://educayaprende.com/juego-lazos-afectivos/>. 15 de 01 de 2020.  
<https://educayaprende.com/juego-lazos-afectivos/>. 15 de 04 de 2021.

<https://www.areahumana.es/autoconfianza/>.

[https://educacion.gob.ec/wp-content/uploads/downloads/2020/09/ANEXO-3\\_GUIA-APOYO-PSICOSOCIAL-EMERGENCIAS-Y-DESASTRES.pdf](https://educacion.gob.ec/wp-content/uploads/downloads/2020/09/ANEXO-3_GUIA-APOYO-PSICOSOCIAL-EMERGENCIAS-Y-DESASTRES.pdf). 09 de 2020.  
[https://educacion.gob.ec/wp-content/uploads/downloads/2020/09/ANEXO-3\\_GUIA-APOYO-PSICOSOCIAL-EMERGENCIAS-Y-DESASTRES.pdf](https://educacion.gob.ec/wp-content/uploads/downloads/2020/09/ANEXO-3_GUIA-APOYO-PSICOSOCIAL-EMERGENCIAS-Y-DESASTRES.pdf). 14 de 04 de 2021.

<https://empleadorgeo.wordpress.com/2019/02/14/la-importancia-de-expresar-las-emociones/#>. 14 de 02 de 2019. <https://empleadorgeo.wordpress.com/2019/02/14/la-importancia-de-expresar-las-emociones/#>. 16 de 04 de 2021.

MEJOREDU. «<https://www.gob.mx/cms/uploads/attachment/file/563597/cuaderno1-docentes-eb.pdf>.» 2020. <https://www.gob.mx/cms/uploads/attachment/file/563597/cuaderno1-docentes-eb.pdf>. <https://www.gob.mx/cms/uploads/attachment/file/563597/cuaderno1-docentes-eb.pdf>. 13 de 04 de 2021.

orientacionandujar. <https://www.orientacionandujar.es/2017/04/14/regulacion-emocional-semaforo-las-emociones/>. 14 de 04 de 2017.  
<<https://www.orientacionandujar.es/2017/04/14/regulacion-emocional-semaforo-las-emociones/>>.

Psicóloga Sanitaria. Directora del Centro de Psicología en Madrid Área Humana. Especialista en Ansiedad y Estrés. Experta en Emociones y Sa. s.f. Psicóloga Sanitaria. Directora del Centro de Psicología en Madrid Área Humana. Especialista en Ansiedad y Estrés. Experta en Emociones y Sa.

<https://rutakaizen.com/wp-content/uploads/2017/05/superar-la-depresion-a-traves-de-tu-cuerpo.jpg>. 05 de 2017. <https://rutakaizen.com/wp-content/uploads/2017/05/superar-la-depresion-a-traves-de-tu-cuerpo.jpg>. 04 de 2021.

<https://www.yalpp.com/actividades-para-combatir-y-eliminar-el-estres/>. s.f.  
<https://www.yalpp.com/actividades-para-combatir-y-eliminar-el-estres/>. 13 de 04 de 2021.

UNESCO. <https://es.unesco.org/news/covid-19-consejos-padres-madres-docentes-estudiantes>. 09 de 07 de 2020. <https://es.unesco.org/news/covid-19-consejos-padres-madres-docentes-estudiantes>. 12 de 04 de 2021.

Vidal-Julia (s.f.) Las 6 piezas esenciales para construir tu autoconfianza.  
<<https://www.areahumana.es/autoconfianza/>>.

## ANEXOS



Aprender a  
Respirar.docx



El arbol de los  
logros.docx