ESCUELA PRIMARIA "FLORENCIO AGULAR" CCT . 10DPR1275Z

ZONA ESCOLAR No. 15 SECTOR EDUCATIVO No. 14

ESTRATEGIAS DE GESTIÓN DE EMOCIONES, EMPATÍA, RESILIENCIA Y REGULACIÓN DE EMOCIONES

PROPÓSITO DE LA EDUCACIÓN SOCIOEMOCIONAL:

Es un proceso educativo, continuo y permanente que pretende potenciar el desarrollo de las competencias emocionales como elemento esencial del desarrollo integral de la persona, con la finalidad de capacitarla para la vida y de aumentar su bienestar individual y social.

JUSTIFICACIÓN

Considerando el tiempo de Contingencia Sanitaria que estamos viviendo a causa del COVID 19, la escuela ha tenido que enfrentar varios retos y adecuar su actuar para continuar trabajando desde la distancia el currículo que nos marca el programa en la medida de las posibilidades de cada centro educativo y la comunidad en que se encuentra inmerso.

A raíz de este distanciamiento entre educandos y educadores; es que sentimos en nuestra escuela la necesidad de ir más allá de los aprendizajes esperados enumerados en el plan educativo. Con en el transcurso del tiempo de trabajo cotidiano a través de las redes de comunicación establecidas (WhatsApp) pudimos detectar la imperiosa necesidad en alumnos ,padres de familia y de nosotros mismos de fortalecer el área socioemocional de todos los anteriormente nombrados. Había desánimo, miedo, angustia, temor, ansiedad, etc. En sí un cúmulo de emociones que hasta este momento no sabíamos que existían y mucho menos que hacer con ellas. De aquí, es que el personal docente y administrativo en coordinación con el equipo de la supervisión decidimos implementar una serie de estrategias encaminadas a superar tales aspectos.

Las siguientes son algunas de ellas:

Nombre de la estrategia : EL TABLERO DE LAS EMOCIONES (GESTIÓN DE EMOCIONES)		
Objetivo: que l@s alumn@s se reconozcan a sí mismos para poder enfrentar su vida diaria a través de conocer las diferentes emociones.		
Actividades	Recursos	Productos y Medio de comunicación
<p>1. Previamente, elabore un tablero de las emociones en un pliego de papel bond y hagan en cartón algunas emociones (alegría, tristeza, miedo, enojo, etc.)</p> <p>2. Pida a su hijo que recuerde cómo se sintieron durante el confinamiento y que seleccionen los emoticones que representen esas emociones.</p> <p>3. Solicite que las coloquen en el tablero de las emociones: en la columna derecha colocarán las emociones que les hicieron sentir algo agradable y en la izquierda, las que los hayan hecho sentir incómodos o molestos</p> <p>4. Identifique, junto con su hijo, cuáles son las emociones que predominaron. Si predominan las emociones desagradables ayude a que encuentren posibles soluciones a lo ocurrido y cuando ellos ya no sientan enojo las cambien por alguna experiencia agradable. Destaque las cualidades de su hijo.</p> <p>5. Aclare que no hay emociones buenas ni malas, todas ayudan tomar decisiones. Comente que sentir vergüenza, miedo, tristeza, o furia, no es malo; entre todos debemos encontrar formas de afrontarlas.</p> <p>6. Solicite que escriban o dibujen cosas o situaciones que les hacen sentirse tranquilos. Comente que procuren realizar actividades que les provoquen emociones agradables.</p> <p>7. Realice esta actividad una vez a la semana y enfatice que todos podemos con nuestras acciones gestionar emociones distintas.</p>	<p>Fichero: Cuidar de otros es cuidar de sí mismo. Herramientas de Soporte Socioemocional para la Educación en Contextos de Emergencia</p> <p>sala de la casa</p> <p>Cartón</p> <p>tijeras</p> <p>Plumones de colores</p> <p>Hojas bond</p> <p>Lápiz</p> <p>Plumas</p> <p>Goma</p> <p>Sacapuntas</p> <p>Teléfono</p>	<p>Tablero de las emociones</p> <p>Tarjetas de las emociones</p> <p>Fotografías</p> <p>WhatsApp</p>

Nombre de la estrategia : INTERCAMBIO DE SILUETAS (EMPATÍA)		
Objetivo: Que las niñas y los niños: Conozcan el concepto de empatía y su importancia para el cuidado de sí mismos y del otro.		
Actividades	Recursos	Productos y Medio de comunicación
<p>1. Previo a la actividad solicitar los gises o plumones de colores.</p> <p>2. Invitarlos a salir al patio de su casa y con ayuda de algún adulto de su familia pedir que dibujen su silueta y viceversa ya sea en alguna área de patio o en hojas de papel bond, eligiendo diferentes posturas para el marcado de ellas. Al finalizar, cada uno le colocará a su silueta el nombre y le dirá a su pareja tres características de ella o él (que no sean físicas).</p> <p>3. Solicitar al alumno que se coloquen en la silueta del familiar adulto que le apoyo, no en la propia, tratando de imitar su postura, de tal forma que traten de ajustarse a la silueta de su pareja.</p> <p>4. Pídales que se mantengan en ellas unos segundos y cierren los ojos, tratando de imaginar cómo sería ser su familiar (pueden ayudarse con las características que se escucharon de ellos)</p> <p>5. Pregunte ¿Les gustó hacer una silueta? ¿Cómo se sintieron al no ocupar su silueta, sino la de su familiar? ¿Fue fácil estar al interior de otra persona? ¿Pudieron imaginarse ser su familiar? ¿Cómo lo hicieron?</p> <p>6. Indíqueles que poder imaginar y comprender cómo se siente o piensa otra persona, es lo que se conoce como empatía, la cual ayuda para poder brindar apoyo a las personas cuando lo necesitan.</p>	<p>Fichero de Actividades para promover la cultura de paz en y desde nuestra escuela</p> <p>Patio de casa.</p> <p>Gises de colores</p> <p>Plumones de colores</p> <p>Hojas bond</p> <p>Acuarelas.</p> <p>Cuaderno</p> <p>Lápiz</p> <p>Plumas</p> <p>Goma</p> <p>Sacapuntas</p> <p>Teléfono</p>	<p>Hojas de Bond con las siluetas</p> <p>Hoja de preguntas y respuestas</p> <p>Fotografías</p>

Nombre de la estrategia : COLLAGE DE EMOCIONES (RESILIENCIA)		
Objetivo: Reconocer y asociar las emociones a situaciones, interacciones, gestos y palabras.		
<ul style="list-style-type: none"> • Propiciar el paso de la pura expresión de la emoción, al control de la misma. 		
Actividades	Recursos	Productos y Medio de comunicación
<p>1. Pídele a su hij@ que recorten imágenes, palabras, situaciones, etc. que puedan despertar las siguientes emociones: alegría, tristeza, nerviosismo, miedo, tranquilidad, preocupación.</p> <p>2. Coméntales que éstas son algo que podemos dominar o controlar y por lo tanto es posible pasar de una a otra.</p> <p>3. Pídeles que expliquen cómo creen que se puede pasar de una emoción a otra (o de un estado emocional a otro). No se trata de “ocultarlas, enterrarlas para siempre, ignorarlas u olvidarnos de ellas, sino ‘hacer algo consciente’ para lograrlo”.</p> <p>4. A continuación, dales unos minutos más para que escriban o dibujen una situación al lado de cada emoción representada con collage en la que personalmente se hayan sentido así.</p> <p>5. Después, pregúntales si esa emoción cambió al hacer algo con la conciencia de estar mejor. Pregúntales qué fue lo que hicieron para lograrlo y pídeles que lo representen también con un símbolo o un dibujo.</p> <p>6. Invítales a compartirlo con la familia ayudándolos a transmitir su relato. Procuraremos escuchar detalladamente los relatos, sin corregir lo que pasó, sin juzgar, ni dar consejos.</p> <p>Resaltando que las situaciones negativas nos van a ayudar a ser más fuertes moral y emocionalmente osea a ser resilientes.</p>	<p>Manual de actividades que propician la resiliencia.</p> <p>sala de la casa.</p> <p>Revistas de rehúso</p> <p>Libros de rehúso</p> <p>tijeras</p> <p>Plumones de colores</p> <p>Libreta</p> <p>Lápiz</p> <p>Plumas</p> <p>Goma</p> <p>Sacapuntas</p> <p>Pegamento</p> <p>Teléfono</p>	<p>Collage</p> <p>Hoja de apuntes</p> <p>Fotografías</p>

Nombre de la estrategia : RESPONDER A UNA ACUSACIÓN (REGULACION DE EMOCIONES)		
Objetivo: Regular las emociones que los niños y las niñas enfrentan cotidianamente		
Actividades	Recursos	Productos y Medio de comunicación
<ol style="list-style-type: none"> Esta estrategia deberá llevarse a cabo junto con otros miembros de la familia. El padre de familia deberá leer la siguiente historia: "Va Pepe muy contento por el parque, cuando de repente ve a Rafa viniendo a su encuentro. Rafa tiene una mirada muy rara. Pepe se pregunta qué le estará pasando. Se acercan y se saludan, pero inmediatamente Rafa comienza a gritar. Dice que Pepe le ha hecho quedar muy mal con los otros chicos del barrio, que es mal amigo, que tiene la culpa de todo lo que le pasa. Entonces Pepe...". Una vez leído el cuento, los alumnos deben pensar de forma individual cómo actuarían si se encontraran en la situación en la que está Pepe. Luego que cada miembro dió su respuesta se clasifican en dos grupos; las que permiten la conciliación y buscan un camino pacífico y las que promueve un mayor conflicto. En forma de debate familiar se llega a la conclusión de porqué la conciliación es mejor que el conflicto. Cada miembro participante deberá escribir alguna situación estresante que haya vivido y si luego de pensarla un poco, logra cambiar su sentimiento por una emoción positiva. Puede hacer un dibujo alusivo. 	<p>Estrategias revocadas de Internet</p> <p>Hojas de papel Bond</p> <p>Marcador</p> <p>Lápiz</p> <p>Cuaderno</p> <p>Pluma</p> <p>Colores</p> <p>Goma</p> <p>Sacapuntas</p> <p>Teléfono</p>	<p>Teléfono</p> <p>Hoja Bond o cartulina</p> <p>Escrito</p> <p>Fotografía</p>

<p>7. Hacer la referencia de que cualquier emoción negativa puede cambiarse por otra que genere bienestar. Logrando así aprender a Regular nuestras emociones.</p>		
--	--	--