

CÁPSULA INFORMATIVA “ESTRATEGIAS PARA AFRONTAR EL DUELO”

COMUNIDAD PROFESIONAL DE APRENDIZAJE SOCIOEMOCIONAL
USAER No. 240 C.C.T. 15FUA0791J
Ciclo Escolar 2020- 2021
ÁREA DE PSICOLOGÍA
Psic. Gloria Anaid Guadarrama Arizmendi

JUSTIFICACIÓN

La presente actividad surge como respuesta a la necesidad Socioemocional, por la que está pasando la comunidad escolar en tiempos de contingencia. Nuestras vidas han cambiado súbitamente y el impacto, según las circunstancias de cada persona, es diferente, las nuevas rutinas, el mayor tiempo en casa, el alejamiento de nuestros seres queridos y el miedo por la incertidumbre de lo que nos depara en el futuro, trae cambios en el estado de ánimo, es por eso que en esta época, el manejo de las emociones es clave para mantenernos sanos mentalmente.

Así pues, la educación socioemocional favorece al desarrollo del potencial humano, ya que provee los recursos internos para enfrentar las dificultades que pueden presentarse a lo largo de la vida y por su puesto en este momento particular de la historia de la humanidad.

PROPÓSITOS:

1. Comprender al otro de manera empática y establecer relaciones interpersonales de atención y cuidado por los demás, mirando más allá de uno mismo.
2. Lograr el autoconocimiento a partir de la exploración de las motivaciones, necesidades, pensamientos y emociones propias, así como su efecto en la conducta y en los vínculos que se establecen con otros y con el entorno.
3. Aprender a autorregular las emociones y generar las destrezas necesarias para solucionar conflictos de forma pacífica, a partir de la anticipación y la mediación como estrategias para aprender a convivir en la inclusión y el aprecio por la diversidad.

4. Lograr el autoconocimiento a partir de la exploración de las motivaciones, necesidades, pensamientos y emociones propias, así como su efecto en la conducta y en los vínculos que se establecen con otros y con el entorno.

Vínculo Cápsula informativa “Estrategias para afrontar el Duelo”:

https://www.youtube.com/watch?v=kVj_cjdtlN8

RESULTADO FINAL:

Se compartió la capsula informativa “Estrategias para afrontar el duelo”, con compañeros del servicio de la USAER N°240, con la finalidad de que a su vez ellos lo compartieran con docentes de grupo en las escuelas regulares y se hiciera llegar a padres de familia.

La capsula informativa, contiene información acerca de las emociones durante un proceso de duelo en los niños y que pautas se deben esperar y tomar en cuenta como acompañante en el proceso. Además de proporcionar recomendación y actividades que se pueden realizar en familia para mitigar la situación.

Resultó ser un tema necesario para muchos alumnos y padres de familia, por lo que se obtuvo una interacción con el video mayor de la previsto, alcanzando cerca de las 188 visitas a la fecha después de su publicación el día 28 de enero.