

"2021. Año de la Consumación de la Independencia y Grandeza de México".

Subdirección Regional de Educación Básica Atlacomulco

Escuela: Lic. Benito Juárez

C.C.T 15EPR0351B

Localidad: Santiago Oxtempan Pueblo

Municipio: El Oro

Estado: México

TÍTULO

**ESTRATEGIA PARA FAVORECER LA GESTIÓN DE EMOCIONES Y LA
EMPATÍA EN LA COMUNIDAD EDUCATIVA**

Nombre de la autora: Gladys García Galindo

Fecha: 19 de abril de 2021

ESTRATEGIA

PARA FAVORECER LA GESTIÓN DE LAS EMOCIONES
Y LA EMPATÍA EN LA COMUNIDAD EDUCATIVA

1. HACIA LA PROPIA CALMA

La intención de esta estrategia de trabajo persigue ejercitar la respiración y la visualización como un medio para encontrar calma y concentración.

¿CÓMO SE TRABAJA?

Consiste prácticamente en que el alumno trabaje la respiración lenta y controlada mientras escucha un podcast con una aventura donde él es el protagonista. El alumno irá visualizando mentalmente la historia que lo llevarán a mantener la calma y la relajación durante un tiempo de 5 a 10 minutos.

ALGO MÁS...

Estas actividades de respiración y relajación pueden apoyarse de las fichas de Soporte Socioemocional para la Educación en contextos de emergencia y fichero de PNCE, atendiendo de esta manera el Área de Desarrollo Socioemocional en alumnos de educación primaria

2. PARA HACER CON LAS FAMILIAS

La intención de esta segunda estrategia es involucrar a las familias en la generación de pensamientos positivos y la sensación de esperanza

¿CÓMO SE TRABAJA?

Semanalmente los padres de familia reciben una frase celebre y motivacional de un personaje de la historia a través de la aplicación de Whartsapp.

Un posible ejemplo sería: Cuando la situación es buena, disfrútala. Cuando la situación es mala, transfórmala. Cuando la situación no pueda ser transformada, transfórmate. *Viktor Frankl*

Elaborado por:
Profesora Gladys García Galindo