



REAFIRMANDO MIS EMOCIONES

TRABAJANDO LA CONTENCIÓN EMOCIONAL
DESDE UNA MANERA POSITIVA

Departamento de Convivencia Escolar

OBJETIVO : IDENTIFICAR EL CONTEXTO SOCIAL DE CRISIS SANITARIA PARA TRABAJAR LA CONTENCIÓN EMOCIONAL DE FORMA POSITIVA EN LOS ESTUDIANTES EN TIEMPOS DE PANDEMIA.

TEMÁTICAS A PRESENTAR.

- MI EXPERIENCIA COVID – 19.
- IDENTIFICANDO MIS EMOCIONES.
- MI LARGO PERÍODO EN CASA.
- DESARROLLANDO ESTRATEGIAS PARA LA VUELTA A CLASES.
- PONIENDO EN PRÁCTICA NUEVAS FORMAS DE TRABAJAR Y SER FELIZ EN MI ESCUELA.





MI EXPERIENCIA COVID -19

LA HISTORIA DE LUISA

- HOLA ,YO SOY LUISA , CURSO EL QUINTO AÑO BÁSICO , YO COMO MUCHOS NIÑOS ESCUCHÉ HABLAR DE UN VIRUS ENTRE LOS COMPAÑEROS , LUEGO EN MI FAMILIA Y MÁS TARDE EN LA TELEVISIÓN , AL PRINCIPIO PENSÉ QUE ERA COMO UN SIMPLE RESFRÍO HASTA QUE ME ENTERÉ QUE ERA MUCHO MÁS PELIGROSO QUE ESO.



IDENTIFICANDO MIS EMOCIONES

DE REPENTE COMENCÉ A EXPERIMENTAR UNA SERIE DE INQUIETUDES , SENSACIONES HE INTRANQUILIDADES EN MI PERSONA ,LO QUE ME LLEVÓ A PREGUNTARLE A MIS PADRES Y PROFESORES EL PORQUE ME OCURRÍA ESTO Y COMO PODÍA CONTROLARLO DE MEJOR FORMA .ASÍ AVERIGÜÉ QUE LO PRIMERO QUE DEBÍA HACER ERA IDENTIFICAR MIS EMOCIONES Y DESCUBRIR EL POR QUE SE PRODUCÍAN , ENTONCES ORGANICÉ ESTE LISTADO :

- 1.- RABIA:
- 2.- MIEDO:
- 3.- TRISTEZA:
- 4.- ALEGRÍA:
- 5.- ANSIEDAD
- 6.- FRUSTRACIÓN:



ASÍ DESCUBRÍ QUE ERA NORMAL SENTIRLAS , PERO QUE DE IGUAL FORMA PODÍA MANEJARLAS Y CONTROLARLAS PARA SENTIRME MEJOR Y MÁS ALIVIADO.



MI LARGO PERÍODO EN CASA.

- POCO A POCO ME PERCATÉ QUE DEBÍA PERMANECER UN LARGO TIEMPO EN CASA Y QUE MUCHAS COSAS YA NO SERÍAN COMO ANTES , DEBÍA ADAPTAR MIS TIEMPOS DE TRABAJO EN EL ESTUDIO , MIS ESPACIOS DE SALIDA A LA CALLE Y LA FORMA DE RELACIONARNOS CON MIS AMIGOS Y MI FAMILIA.



DESARROLLANDO ESTRATEGIAS PARA LA VUELTA A CLASES.

- ALGÚN TIEMPO DESPUÉS ME FUI ACOSTUMBRANDO A UNA NUEVA FORMA DE TRABAJO CON MI ESCUELA , TRABAJANDO EN UNA PLATAFORMA DE CLASES ONLINE , CONSULTÁNDOLES A MIS PROFESORES EN FORMA REMOTA Y ENVIANDO MIS TAREAS EN CUANTO FUESEN SOLICITADAS. AUNQUE AL PRINCIPIO ME COSTO UN POCO TOMAR EL RITMO NO ME FUE IMPEDIMENTO PARA PODER CONTINUAR TRABAJANDO CON MI COLEGIO Y PARTICIPANDO CON MIS COMPAÑEROS.



PONIENDO EN PRÁCTICA NUEVAS FORMAS DE TRABAJAR Y SER FELIZ EN MI ESCUELA.

ASÍ CONFECCIONÉ Y PEGUÉ UN HORARIO MUY VISIBLE EN UNA CARTULINA DE MUCHOS COLORES EN MI PIEZA , ME ACOSTUMBRE A TRABAJAR CON UN CORREO PERSONAL , ESTABLECÍ UN CONSTANTE CONTACTO CON MIS PROFESORES , ASISTENTES Y COMPAÑEROS DEL CURSO Y ORGANICÉ UNA IMPROVISADA LIBRETA DE NOTAS PARA LLEVAR UN REGISTRO DE MIS LOGROS Y CALIFICACIONES.





Y POR SOBRE TODO ME ESFORCÉ POR SER FELIZ.

- Y AUNQUE YA NADA VOLVIÓ A SER IGUAL , ESTOY TODOS LOS DÍAS DESCUBRIENDO ESTA NUEVA FORMA DE VIVIR ,APRENDER Y ESTUDIAR , RELACIONÁNDOME EN FORMA VIRTUAL CON MIS COMPAÑEROS , CONTACTÁNDOME CON MIS PROFESORES , USANDO NUEVAS Y ENTRETENIDAS PLATAFORMAS ONLINE Y DEMOSTRÁNDOME A MI MISMA QUE AÚN DE ESTA FORMA SE PUEDE RESPETAR A LAS OTRAS PERSONA Y ME PUEDO ESFORZAR POR SER FELIZ.
- ¡ HA ! Y LO QUE ME TIENE MÁS EMOCIONADA ES QUE DESDE HOY VOLVERÉ A VER A MIS COMPAÑEROS Y PROFESORES AL MENOS ALGUNOS DÍAS A LA SEMANA CON LAS NUEVAS CLASES PRESENCIALES.





FIN



Departamento de Convivencia Escolar