**Material de contención socio afectiva emocional**

Estimados/as estudiantes, con la intención de poder acompañarles y ser un aporte en este difícil momento. Nuestro colegio deja a ustedes el siguiente taller que tiene como finalidad el poder reflexionar en torno a las emociones que han aflorado a razón de este tiempo de crisis, inestabilidad y encierro, además de invitarnos a preguntarnos ¿Quiénes estamos siendo en esta pandemia? Y ¿Qué o quienes deseamos ser una vez que esto acabe?.

Esperamos que este aporte pueda ayudarles a sobrellevar la situación que todos nos acongoja y que nos mantiene con incertidumbre.

Este taller deberás realizarlo esta semana del 27 al 31 de julio y después compartirlo en el consejo de curso a realizar la primera semana de agosto.

Recuerden que nuestro colegio mantiene sus canales de información a través de nuestra página oficial: <https://colegiosanalfonso.cl/vespertina> , y de nuestro canal de Youtube “**Centro Educacional San Alfonso**”; en donde podrán encontrar material didáctico, audiovisual, informativo y formativo para el desarrollo integral de su etapa escolar.

Esfuérzate y se valiente, tienes todo para lograrlo.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Nombre de actividad:**  Descubriendo quien soy a través de mis emociones | | |
| **Consideraciones preliminares:**  El siguiente taller tiene como finalidad el que de manera grupal (idealmente el núcleo familiar o quien pasas más tiempo en este tiempo) se reflexione en torno a las emociones que han surgido y que les identifican en este proceso. El comprender nuestra forma de actuar y el porqué de los conflictos o situaciones que han podido surgir en este contexto.  Es por ello que te recomendamos el poder explicar el contenido a todos aquellos que deseen participar, como también, el poder buscar un espacio y horario que a todos les acomode.  Dentro de los próximos pasos encontraran un material audiovisual (video) que les ayudara a poder reflexionar. Te recomendamos el poder utilizar un computador o un televisor, en donde todos puedan ver dicho video.  Así mismo se recomienda que al momento de hablar puedan tomar turnos, respetando el tiempo personal y escuchando atentamente lo que la otra persona desea expresar. | | |
| **Objetivos de la actividad:**   * Conocer e identificar mis emociones y las de mi entorno. * Regular las emociones personales * Fortalecer habilidades y lazos sociales | | |
| **Propósito:**  El taller que se presenta a continuación, tiene como finalidad el poder otorgar herramientas que permitan a los participantes el poder reflexionar en torno a todas aquellas emociones personales, como también de quienes les rodean, bajo el contexto de la pandemia. El discutir sobre cómo ha podido afectar a las relaciones interpersonales, y cuáles son las influencias que pueden tener en torno a quienes desean ser una vez que esta situación acabe.  **Preguntas claves:**  ¿Cómo me siento hoy? ¿Qué genera que me sienta de esta manera? ¿Puedo controlar el cómo me siento? ¿De qué manera me está afectando esta situación? ¿Quién soy hoy, y en quien deseo convertirme mañana? | | |
| **Tiempo estimado / recomendado:**  **45 a 90 minutos** | | |
| **ORGANIGRAMA DE LA ACTIVIDAD** | | |
| **INICIO** | **DESARROLLO** | **CIERRE** |
| Los y las participantes presenten a través de una hoja, escriben las emociones básicas que conocen y tratan de explicarlas **(Alegría, Tristeza, ira, miedo, sorpresa, abandono, calma, empatía, fortaleza)**, ya sea a través de una descripción, acción o situación.  Luego pueden unir criterios o comentar que les parece lo que ha dicho el otro | Visualizan el video y comparten las siguientes preguntas:  Video:  <https://www.youtube.com/watch?v=U-gnW_UzAyk> **(“Quien eres”, Daniel Habif)**  luego de ver el video, respondan las siguientes preguntas a viva voz y respetando los tiempos personales:  ¿Qué emociones he sentido durante esta cuarentena?  ¿Qué emoción siento en este momento?  ¿Qué ha sido lo más difícil durante este tiempo? | Una vez que hayan podido compartir las respuestas de las preguntas anteriores, respondan a viva voz la siguiente pregunta:  ¿En quién deseo convertirme una vez que esta cuarentena termine?  ¿He aprendido algo en este tiempo?  Te recomendamos, y si el espacio lo permite, puedan generar pequeños compromisos entre todos los participantes, para así cerrar este tiempo. |