



Manejo de emociones/Empatía

Lea la siguiente historia:

Andrés está en una red social con sus compañeros. Un día, empiezan a compartir memes y chistes sobre un compañero, Mateo, que no está en el grupo. Algunos se ríen, pero Andrés se siente incómodo porque sabe que Mateo podría sentirse mal si se entera. Sin embargo, teme que si dice algo, los demás también se burlarán de él.

Preguntas para la reflexión:

1. ¿Cómo crees que se sentiría Mateo si descubriera lo que dicen de él?

2. ¿Por qué crees que algunas personas participan en estas bromas, aunque saben que pueden hacer daño?

3. ¿Cómo podemos hacer que los grupos de mensajería y redes sociales sean espacios más respetuosos y seguros para todos?



Habilidades

Conciencia emocional y autorregulación -

Reconocer emociones como la frustración y aprender a manejarlas, ayudando a los estudiantes a mantenerse positivos y concentrados.

Compasión - Respetar a los compañeros de clase de diferentes orígenes y ser amable, creando un ambiente amistoso e inclusivo.

Recordar:



Comprender y controlar las emociones, a la vez que se es amable con los demás.

La empatía ayuda a las personas a llevarse bien y sentirse bienvenidas, lo cual es importante en comunidades diversas.