

## TEMA: Acompañamiento socioemocional

BACHILLERATO

Observa el video y elige cuál de las actividades puede ser útil para trabajar junto con el grupo, tomando en cuenta el desarrollo de destrezas o conocimiento de nuevos temas. Este puede ser un gran recurso guía o de apoyo en tus clases.



VIDEO

Duración: 4 minutos

### Identificar los sentimientos de nuestras hijas e hijos

#### Sinopsis

La madre narra pautas y elementos asertivos para identificar, legitimar, validar y acompañar la expresión de las diferentes emociones que se manifiestan en los y las adolescentes.



#### PALABRAS CLAVE

Escuchar, emociones, observar, contacto visual, conexión, tristeza, alegría, miedo, sorpresa, frustración, ansiedad, enojo, autoconocimiento, acompañamiento.

#### Actividades sugeridas

Este video es útil como apoyo para activar conocimientos previos, motivar al aprendizaje, cómo acompañar las emociones, reconocer y entender la diversidad, ampliar vocabulario y realizar actividades que aporten al desarrollo de destrezas y competencias puntuales en los diferentes ámbitos de desarrollo de las y los adolescentes y la familia.

#### Recursos complementarios

<https://bit.ly/3wNMYME>

Actividades previas	Actividades durante la presentación del video	Actividades para después de ver el video
<ul style="list-style-type: none"> <li>- Observa objetivamente a tu hijo o hija, sin emitir juicios o conclusiones. La observación de sus formas de actuar, sentir, comunicarse (con lenguaje verbal y no verbal), decidir, elegir, etc., te permitirá conocerlo mejor y entender desde dónde acompaña sus emociones. </li> <li>- Realiza un trabajo de autorreflexión y autoconocimiento acerca de tus propias emociones. Pregúntate si las puedes expresar con naturalidad de manera asertiva para ti y para quienes están en tu entorno.</li> <li>- Responde: ¿Logras identificar lo que sientes y canalizarlo verbalmente sin excesos ni exabruptos? ¿Puedes validar, legitimar y verbalizar tus emociones y cómo te relacionas con tu entorno? </li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- La actividad de la "bolsa de las emociones" puedes realizarla también de manera escrita si aún tu hija o hijo no se siente cómodo de expresarse oralmente. Incluso se la puede realizar de manera anónima, es decir, cada miembro de la familia va completando por escrito, las oraciones sin nombre y las coloca en la bolsa. Al final tú vas sacando al azar los papeles para leerlos en voz alta y reflexionar.  </li> <li>- Recuerda que estos espacios de confianza deben fluir y ser auténticos, sin presiones, sin castigos, sin chantajes o amenazas. Prioriza escuchar, el contacto visual y la observación antes que el hablar.  </li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Puedes practicar la escucha activa: pide a una persona que te cuente algo de su vida durante 1 minuto por reloj. Y por este tiempo solo podrás escucharla sin emitir ningún tipo de comentario o gesto. Reflexiona sobre tu facilidad o dificultad para escuchar objetivamente. ¿Estuviste tentado a interrumpir en algún momento?  </li> <li>- Busca apoyo de un profesional de la salud mental si sientes o identificas en ti algún bloqueo o herida emocional, que seguramente va a imposibilitar la conexión con tu hijo o hija.</li> <li>- Si durante la actividad del video surgieron emociones intensas es necesario que acompañes a tu hija o hijo por el tiempo que sea necesario, permitas que exprese y procese lo que siente con llanto o silencios prolongados.  </li> <li>- Busca ayuda de un profesional de la salud mental si sientes que no tienes las suficientes herramientas para acompañar el proceso emocional de tu hijo o hija.</li> </ul>

**Ideas clave:** - Si tienes un hijo o hija adolescente con una condición o situación de discapacidad es esencial practicar la observación objetiva, pues el lenguaje no verbal es su principal medio de comunicación y expresión. Asimismo, el contacto visual es necesario para conectar, identificarse y validar lo que siente. **CS CC**

**Ideas clave:** - Si tienes hijas o hijos con una condición de discapacidad auditiva será necesario realizar el ejercicio de la bolsa de las emociones de manera escrita. También se pueden asignar códigos corporales a cada emoción, por ejemplo: el miedo lo siento en el pecho, la alegría la siento en el estómago, etc. con el objetivo de conectar con la emoción a través del cuerpo. **CS CC**

**Ideas clave:**

- Para un o una adolescente en condición de discapacidad puede ser más complejo el proceso de autorregulación, autoconocimiento y expresión de sus emociones. Busca el apoyo de un profesional de la salud mental para recibir acompañamiento.
- Recuerda: las emociones y sentimientos no se juzgan, se identifican, validan y acompañan. Cada persona es diferente y vive las emociones de acuerdo a su personalidad, percepciones y el entorno que le rodea. **CS CC**

-  Competencias comunicacionales
-  Competencias socioemocionales
-  Competencias digitales
-  Competencias matemáticas