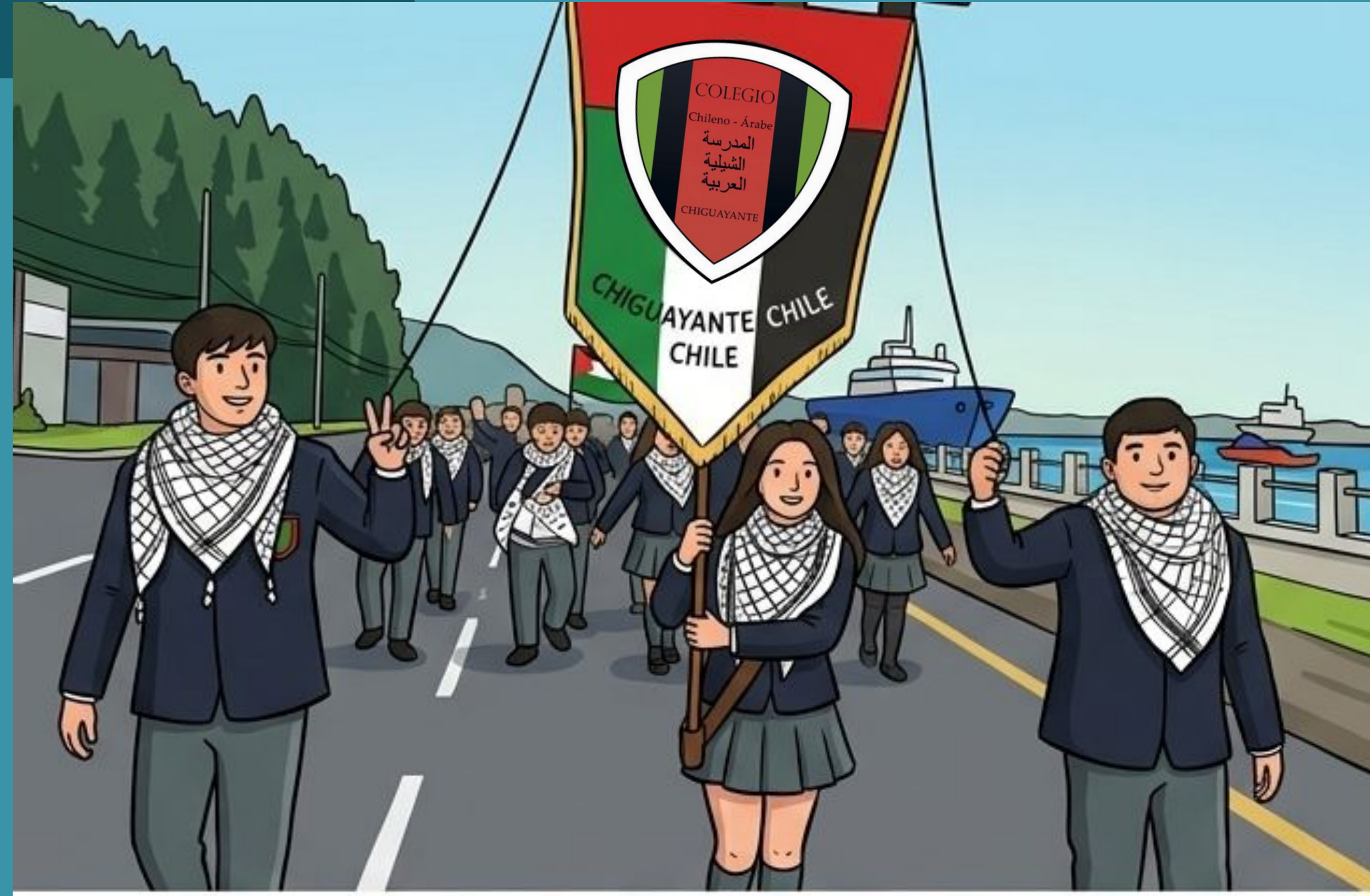


Sana Convivencia

Empatía y autocontrol



Departamento Convivencia Educativa

Objetivos

1. Fortalecer la empatía entre compañeros.
2. Promover el autocontrol emocional.
3. Favorecer la sana convivencia e integración.
4. Desarrollar habilidades de trabajo colaborativo.



¿Que es la empatía?

La empatía es la capacidad de comprender y respetar lo que otra persona siente o piensa.





Ejemplos de empatía

- Escuchar sin interrumpir.
- Ayudar a un compañero.
- Respetar opiniones distintas.
- Integrar a quienes están solos.

¿Que es el Autocontrol?

Es la capacidad de manejar nuestras emociones y reacciones de forma adecuada.



Respirar profundo

Contar hasta 10

Estrategias de Autocontrol



Pedir ayuda a un adulto

Alejarse de un conflicto



Sana Convivencia

Resolver conflictos dialogando

Respetar Normas

Evitar Burlas y Apodos

Valorar las diferencias

Video reflexivo

“El Puente” (Bridge)

<https://www.youtube.com/watch?v=1lehLCmHslg>

