

Si bien los adolescentes pueden responder de manera más adecuada al estrés que genera el aislamiento, es necesario hacerlos conscientes de la responsabilidad que tienen de cuidarse para evitar nuevos brotes o contagios.

Asimismo, comprender que es necesario cuidar a sus amigos y a su familia puede ayudarlos a lidiar con el estrés, para ello el trabajo desde la empatía es fundamental.



EMPATÍA

DETENER LA PROPAGACIÓN

¿QUÉ ES?

La empatía es la habilidad de comprender cómo es la vida para otros, aun en situaciones con las que no estamos familiarizados, y **aceptar a las personas con sus diferencias**. Gracias a la empatía podemos mejorar nuestras interacciones sociales y los ambientes en los que nos desenvolvemos.

ACCIÓN A REALIZAR

Volver al salón de clase significa que será necesario reforzar algunas medidas sanitarias que ya llevábamos a cabo. Comprender que seguirlas es la mejor manera de cuidar a los demás y ayudará a sus alumnos a tener una mejor actitud ante ellas.

IDENTIFIQUE Cuáles son las medidas sanitarias que los alumnos siguen al volver al salón de clase.

1 Observe las acciones “de riesgo”, como saludarse de mano, de beso; compartir objetos, botellas o recipientes de comida; tocarse los ojos, el cabello, llevarse los dedos a la boca. Anote estas acciones.

ACTÚE En plenaria invite a sus alumnos a tomarse el tiempo de hacer este mismo análisis. Compare la información que le brindan con la que usted observó. Pida a algún alumno que anote cuántos se tocaron, cuántos compartieron alimentos u objetos. Observen los números.

Pregunte a sus alumnos: ante este nuevo escenario de la COVID-19, ¿podemos ocuparnos únicamente de asuntos individuales? ¿A quién, fuera del salón de

clase, puedo afectar si no sigo las medidas sanitarias? ¿Es posible que podamos sobrevivir sin estar conectados con los demás? ¿Pueden estar las personas conectadas de otra forma? Dé oportunidad a que sus alumnos se expresen.



Proponga la creación colectiva de un “**código de honor**” en el que se destaquen algunos lineamientos que pueden seguirse tanto dentro como fuera del aula y en los que todos estén de acuerdo para: compartir con familiares, seguir sin que causen conflicto o malestar, consideren necesarios con el fin de detener la propagación del virus.

Una vez que sea aprobado, colóquenlo en un lugar visible y pida que, de forma responsable y consciente por el bien de todos los que nos rodean y nos importan, respeten y sigan el código de honor.

RECUERDE

Los adolescentes recién ensayan la proyección a futuro. Es necesario sensibilizarlos sobre la necesidad de “levantar” la mirada y observar quiénes se encuentra a nuestro lado, las relaciones que establecemos con ellos y el tipo de mundo que construimos al hacerlo.

Esta situación sanitaria que vivimos es un excelente escenario para colocarnos en los zapatos de los otros y observar que con acciones individuales, centradas en nuestro compañero de al lado, podemos ser fuertes y detener incluso una pandemia.

INFORMACIÓN EXTRA ¿Cómo puedo promover la empatía?

La empatía se da en todas las personas en menor o mayor medida; es necesario trabajarla, como con cualquier otra habilidad. Para ello es necesario crear un ambiente en el que los juicios, las etiquetas y las burlas basadas en las diferencias queden fuera. Procure aceptar y comprender a sus alumnos. Considere en todo momento la etapa de desarrollo por la que atraviesan.

CONOZCA OTROS MATERIALES QUE ANUIES PONE A SU DISPOSICIÓN. LO INVITAMOS A NAVEGAR EN NUESTRO SITIO WEB.

IR A SITIO WEB

FUENTES

<https://www.magisnet.com/2020/04/globalizar-la-empatia-en-tiempos-de-coronavirus/>

VER FUENTE

<https://espanol.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/daily-life-coping/managing-stress-anxiety.html>

VER FUENTE