

Guía:

“NOS CONOCEMOS, NOS ENTENDEMOS

Y NOS VALORAMOS”



PROPOSITO:

El presente trabajo se realizo con la finalidad de sensibilizar a los integrantes de una familia en confinamiento social voluntario sobre la importancia de identificar las emociones negativas y como estas afectan la convivencia de todos los integrantes desatando conflictos o violencia entre ellos.

Cuando un niño aprende a identificar sus sentimientos y a aceptarlos esto impactara positivamente en su seguridad psicológica y su autoestima. Sentirá algo muy, muy valioso, que él es el “dueño de sus sentimientos”. Para ello, para poder ayudarle en este proceso, somos nosotros los adultos los responsables de ofrecerles una ayuda constructiva y los que nos vemos confrontados con nuestras limitaciones en esta difícil tarea. No lo haremos adecuadamente si no empezamos por aceptar nuestras emociones negativas intensas que originan tensiones y también las aprendemos a manejar sin rechazarlas.

es importantísimo aprender sobre nuestro mundo emocional porque nos pone en mejor disposición de comprendernos a nosotros mismos y por ende a los demás.

RAQUEL TOMÉ LÓPEZ. PSICOLOGA



La soledad interfiere en una gran cantidad de funciones diarias del cuerpo, como los patrones del sueño, la atención y el razonamiento lógico y verbal. El funcionamiento de estos efectos aún no es claro, pero se sabe que el aislamiento social genera una respuesta inmune extrema. Sin embargo, algunos de los efectos más severos de la soledad son mentales; Para empezar, el aislamiento confunde nuestro sentido del tiempo. -MICHAEL,BOND-

Pero sobre todo afecta el manejo de nuestras emociones y la convivencia con las personas que me encuentro. Si identificamos las emociones negativas y no las externo para buscar soluciones que beneficien a todos, entonces fácilmente perdemos el control con las acciones de la familia y amigos y entonces explotamos causando conflictos ya que el enojo nos hace hablar cosas que hieren a los otros y que después es muy difícil reparar la relación de amistad o familiar.



Esta foto de Autor desconocido está bajo licencia CC BY-NC-ND

ESTAS ACTIVIDADES SE TRABAJARÁN EN CASA DURANTE LA SEMANA DEL 20 AL 30 DE ABRIL DE 2020 CON LOS ALUMNOS DE LA ESCUELA SECUNDARIA OFIC. 0782 "JOSE MA. VELASCO" TURNO MATUTINO GRUPOS DE 2º A Y B

PROFESORA RESPONSABLE:
ERIKA VELASCO MOLINA
ORIENTADOR TECNICO

SEMANA 1

REALIZAR LA LECTURA "LA TORTUGA SABIA "

REALIZA UN CARTEL CON UNA FRASE QUE "ANIME" A TU FAMILIA A EXPRESAR SUS EMOCIONES Y PÉGALO EN UN LUGAR VISIBLE EN CASA. REALIZA UN SEMÁFORO DE EMOCIONES. CON MATERIALES QUE TENGAS A LA MANO (LA FINALIDAD ES QUE TU HAGAS UN REGISTRO DEL CLIMA EMOCIONAL DE TU FAMILIA, EN EL TRANCURSO DE UN DIA, EN CASA) ENTREGA VIERNES 24 DE ABRIL 1PM

SEMANA 2

REDACTA TU EMO-DIARIO. (EN LA LIBRETA DE TUTORIA , COLOCANDO FECHA, CUAL FUE LA EMOCION PREDOMINANTE DURANTE EL DIA EN TU FAMILIA Y COMO CONTRIBUISTE A ELLA) NO OLVIDES ENTREGAR EVIDENCIAS FOTOGRAFICAS DE TODAS TUS ACTIVIDADES .

ENTREGA JUEVES 30 DE ABRIL 1PM

OBJETIVOS

- Lo primero que se realizará es la lectura de la tortuga sabia (incluida en los anexos), después de leerla en compañía de otros integrantes de la familia se hará una pequeña reflexión sobre lo importante que es que cada miembro de la familia identifique las emociones negativas ya que al momento nos encontramos vulnerables y sensibles lo cual implica que si no manejamos adecuadamente nuestros sentimientos fácilmente perdemos el control y

surgen situaciones de violencia intrafamiliar, o pequeños conflictos que van creando resentimientos que posteriormente pueden hacerse más grandes.

- Después de analizar la lectura, el alumno escribirá un mensaje en una cartulina o material que tenga a la mano, con la finalidad de “animar” a su familia a expresar sus emociones o situaciones que les incomodan; y poder comunicarse asertivamente, solucionando las diferencias que pudieran tener y por ende tener una mejor convivencia.
- Durante la segunda semana de trabajo el alumno realizará un semáforo de emociones, donde harán visible su estado de ánimo, para que los demás integrantes puedan notar como se siente y de que manera pueden dirigirse a él.
- Como última actividad se solicita escribir un emodiario -diario de emociones-, con dibujos o palabras el alumno expresará como se sintió a lo largo de una semana, esta actividad permitirá que al escribir y recordar o recrear sus sentimientos pueda identificar el origen de su enojo, o frustración, tristeza o malestar que le impide relacionarse adecuadamente con los demás.

CONCLUSIONES

Cuando conocemos el origen de los sentimientos negativos por los cuales pasamos, podemos hacernos cargo de como manejarlos si descubrimos que nos está molestando entonces luego debemos buscar la forma mas sutil y amable de hacer saber a el otro que sus actos o sus palabras no son adecuadas y esta afectando la dinámica familiar.

Entonces cuando ya nos percatamos que nos molesta debemos propiciar la comunicación entre todos los miembros de la familia externar todas las inconformidades y hacer acuerdos. Cada integrante debe participar en las labores domesticas independientemente de las responsabilidades personales, Así lograremos repartir las tareas que ocasionan el conflicto.

Otra muy buena manera de evitar conflictos es interesarnos en los otros miembros de la familia, preguntar ¿cómo se sienten?, ¿en que te puedo ayudar? ¿Qué te esta molestando? Debemos dejar de ser egoístas y poner en práctica todos nuestros valores.

Por último, una buena forma de mantenernos sanos mentalmente es tener un calendario de actividades incluyendo las de recreación las cuales nos librarán de estrés y mantendrán alerta para relacionarnos de la mejor manera posible.

ANEXOS

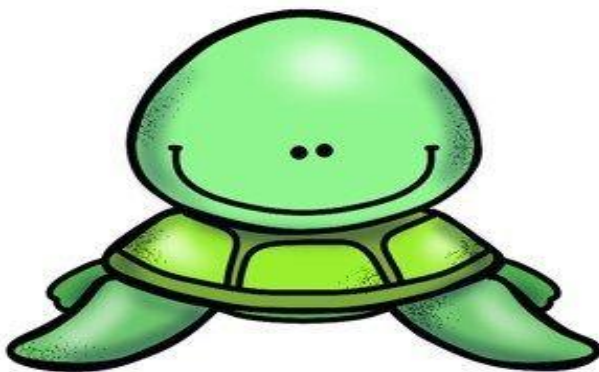
HISTORIA DE LA TORTUGA



Hace mucho tiempo, en una época muy lejana, vivía una tortuga pequeña y risueña. Tenía años y justo acababa de empezar de primaria. Se llamaba Juan-tortuga. A Juan-tortuga no le gustaba ir a la escuela. Prefería quedarse en casa con su madre y su hermanito. No quería estudiar ni aprender nada: sólo le gustaba correr y jugar con sus amigos, o pasar las horas mirando la televisión. Le parecía horrible tener que leer y leer, y hacer esos terribles problemas de matemáticas que nunca entendía. Odiaba con toda su alma escribir y era incapaz de acordarse de apuntar los deberes que le pedían. Tampoco se acordaba nunca de llevar los libros ni el material necesario a la escuela.

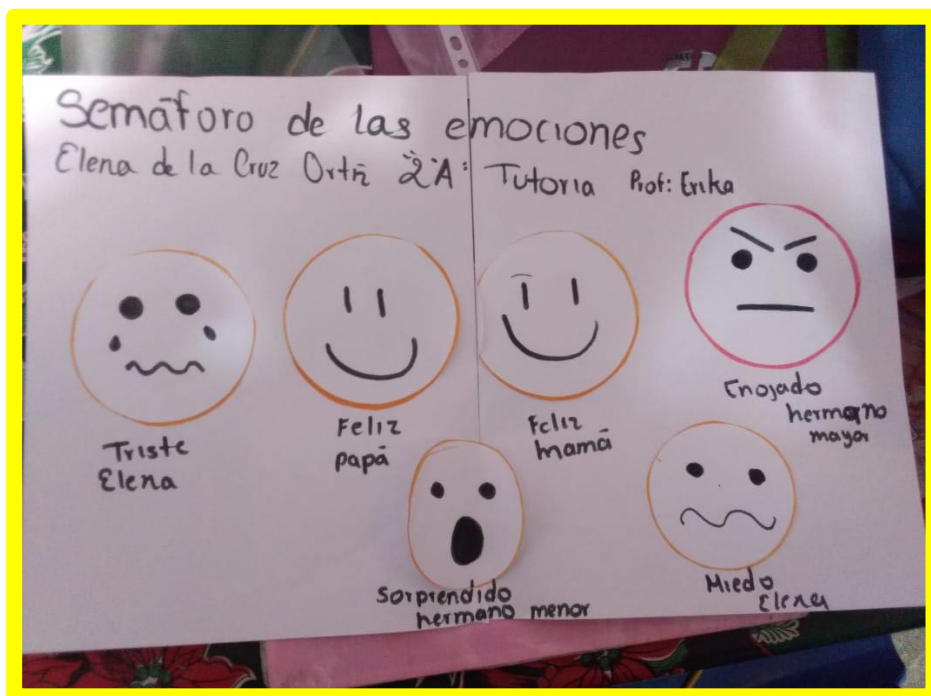
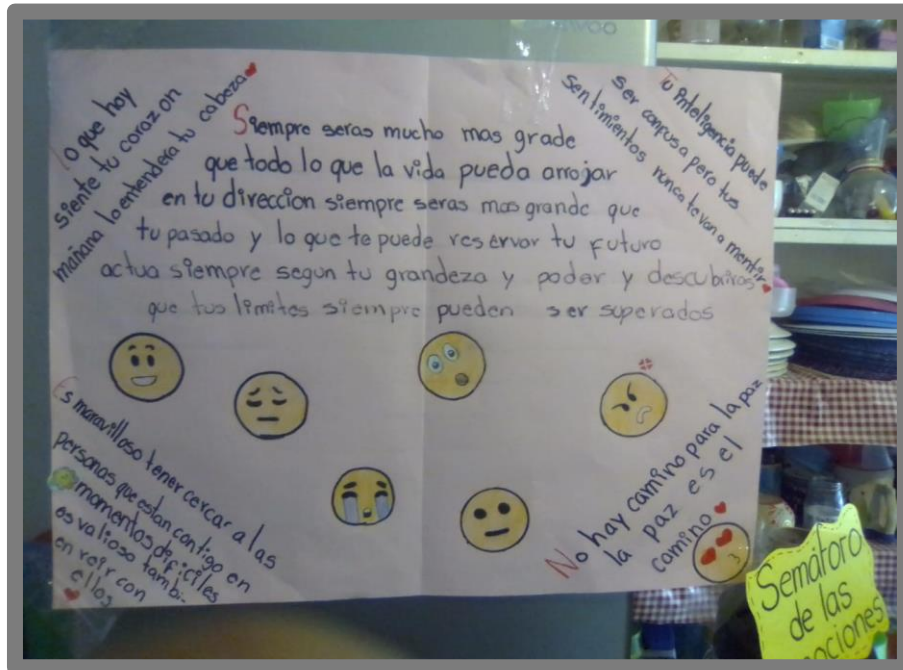
En clase, nunca escuchaba a la profesora y se pasaba el rato haciendo ruiditos que molestaban a todos

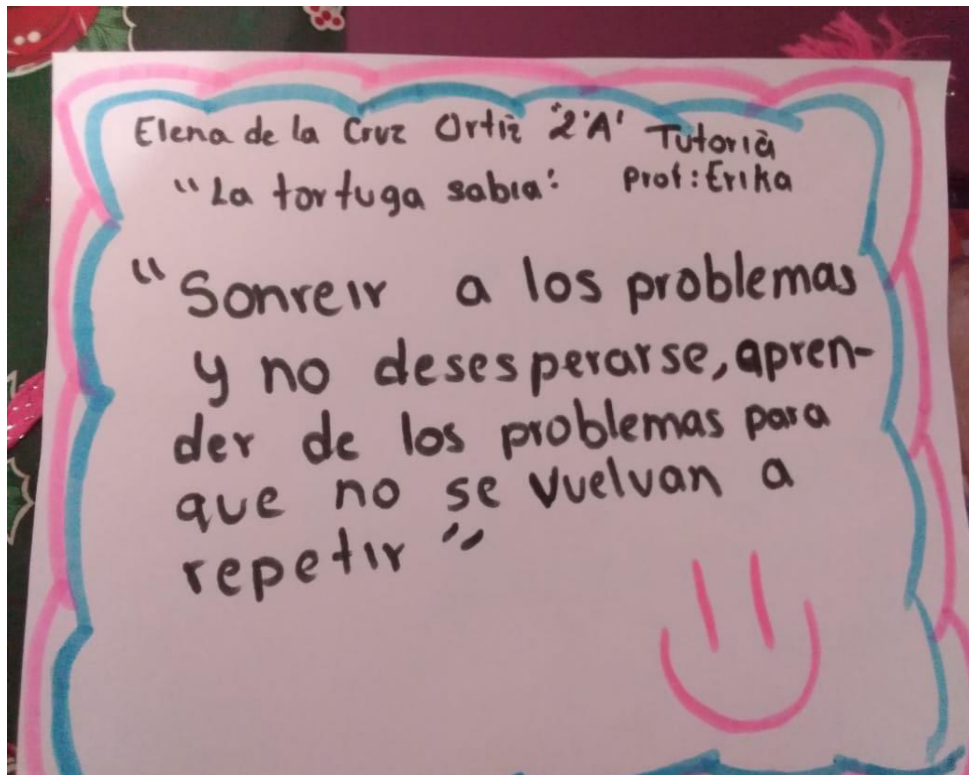
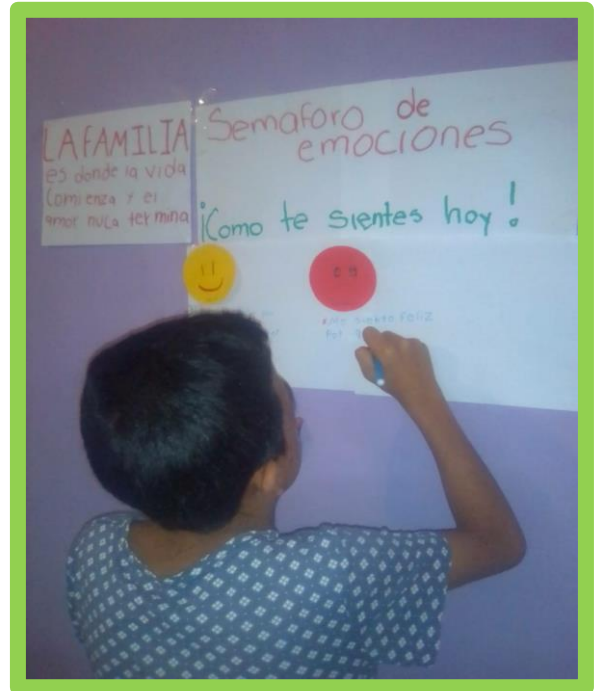
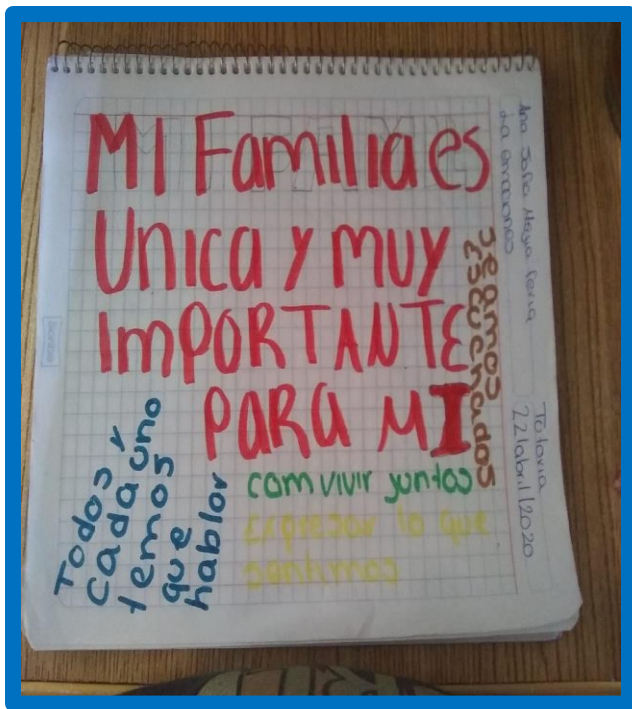
Cuando se aburría, que pasaba a menudo, interrumpía la clase chillando o diciendo tonterías que hacían reír a todos los niños. A veces, intentaba trabajar, pero lo hacía rápido para acabar enseguida y se volvía loca de rabia, cuando, al final, le decían que lo había hecho mal. Cuando pasaba esto, arrugaba las hojas o las rompía en mil trocitos. Así pasaban los días...



<https://www.imageneseducativas.com/>

TRABAJOS REALIZADOS POR LOS ALUMNOS DE 2º A Y B





NUNCA
LE DESLA ESPALDA
A TU FAMILIA

Estoy abriendo en mi casa ya
 que no pueden ver a mis amigos
 social y estudiar normal.

Hermana
 Abacita en la cuarenta del covid 19 estoy un poco desesperada
 porque no se podido ir a trabajar por que me descansaron sin
 gase de sueldo esperemos que todo esto termine muy
 pronto y que mi familia esten bien.

Mamá

Papá estoy tendo a trabajar
 porque estoy por que familia
 Estoy muy tranquilo
 Para tener el sustento de mi familia

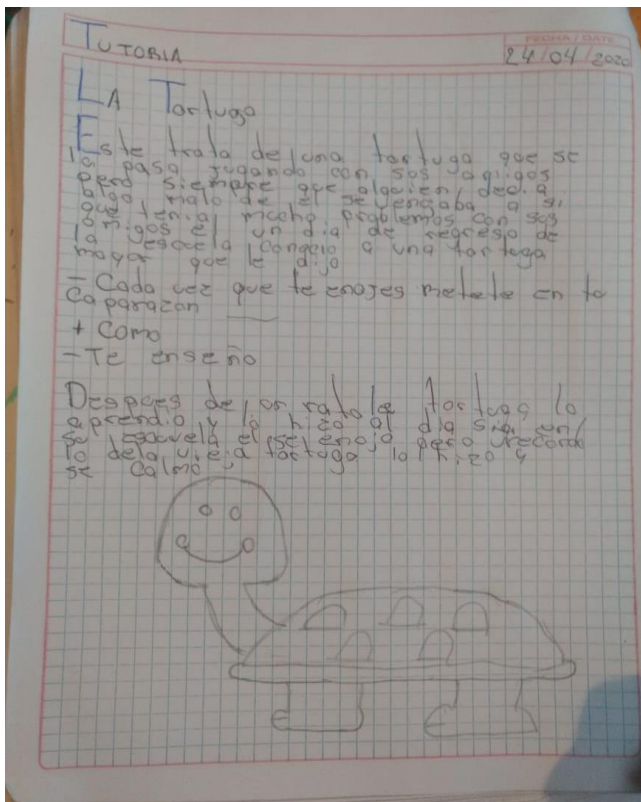
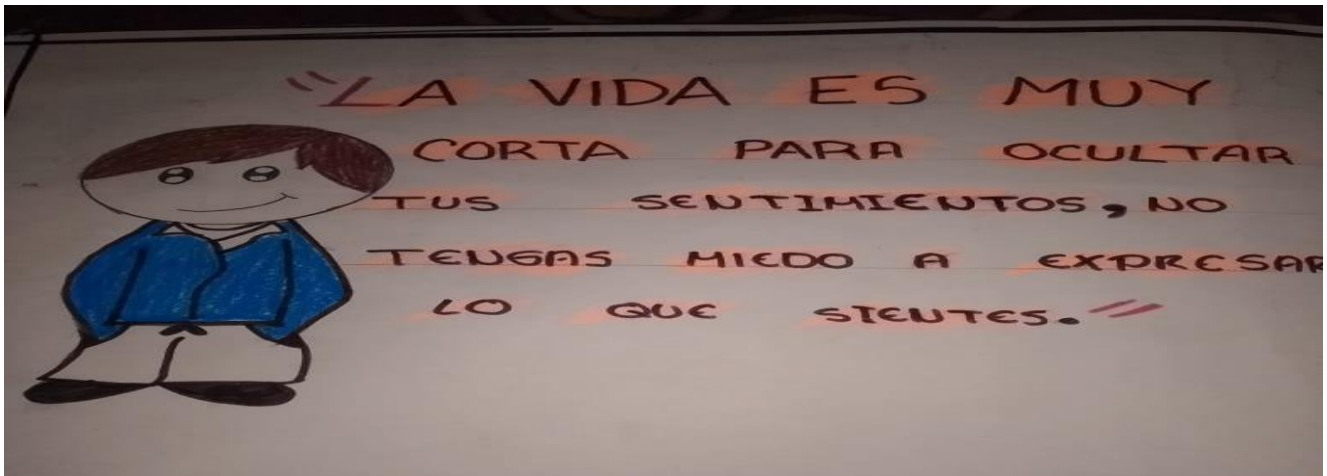
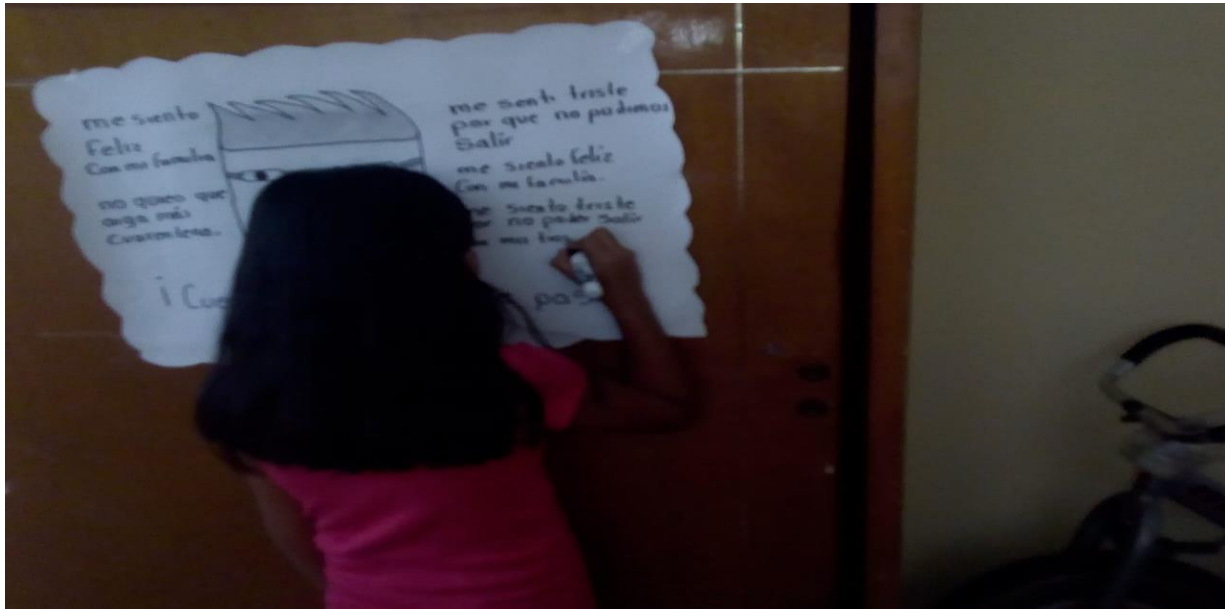
Carlos y Ana en familia

LOS
KIERO

MUCHO
 Family

Con Todo My

❤️



AGRADEZCO LA PARTICIPACION DE
LOS ALUMNOS DE LOS GRUPOS DE
2º A Y B, ASI COMO A SUS
FAMILIAS LA DISPOSICION PARA
REALIZAR LAS ACTIVIDADES PARA
EXPRESAR NUESTRAS EMOCIONES.

*Cuanto más abiertos estemos a nuestros propios
sentimientos, mejor podremos leer los de los
demás. ..*

(DANIEL GOLEMAN)