

A cartoon illustration of a young boy with dark hair, large eyes, and a surprised expression. He is wearing a yellow shirt and holding a string attached to a yellow balloon. The background is light blue with a white cloud on the left and a green oval containing text.

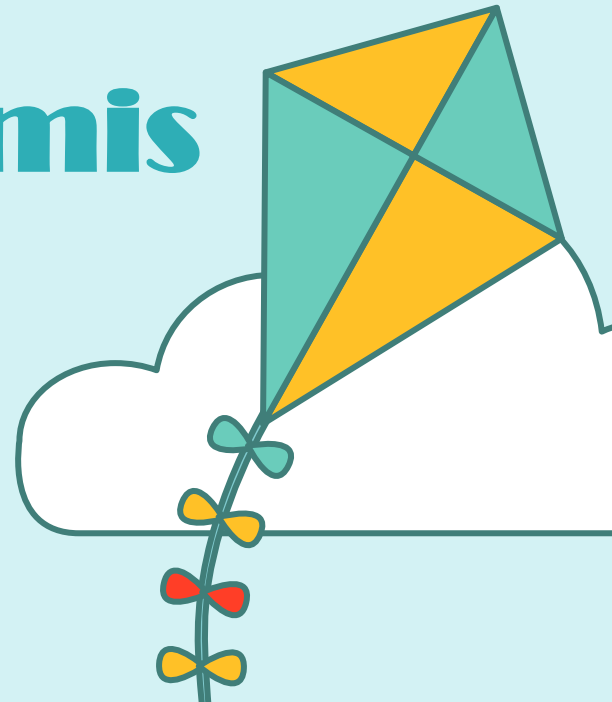
ESCUELA PRIMARIA "LIC. ADOLFO LÓPEZ MATEOS"

Profra. Mireya Nathaly Ramírez
Archundia

CICLO ESCOLAR: 2020-2021

Nombre de la estrategia:

**“Reconociendo mis
emociones”**



Propósitos para la educación primaria

1. Desarrollar habilidades y estrategias para la expresión, la regulación y la gestión de las emociones; el reconocimiento de las causas y efectos de la expresión emocional; la tolerancia a la frustración y la templanza para postergar las recompensas inmediatas.

2. Desarrollar formas de comunicación asertiva y escucha activa.

3. Reconocer y valorar la diversidad cultural y el medioambiente, y la importancia de la inclusión como mecanismo para garantizar la igualdad y la paz social.

4. Reafirmar el ejercicio de la autonomía a través de la participación en acciones y proyectos colectivos que busquen el beneficio de la comunidad.

5. Fortalecer la autoestima para conducirse con seguridad, respeto y sentido de agencia, que es la capacidad para llevar a cabo acciones que generen mayores oportunidades de vida para sí mismo y para los demás.

6. Reconocer el poder de la empatía para establecer relaciones sinceras, respetuosas y duraderas.
(SEP, 2017. Aprendizajes clave para la educación integral, 3º, p.344)

Propósito:

Que las niñas y niños identifiquen y reconozcan sus propias emociones, así como las situaciones que las generan y acciones que pueden llevar a cabo para modificar una emoción negativa o aflictiva, para así poder convivir pacíficamente con las personas de su entorno.



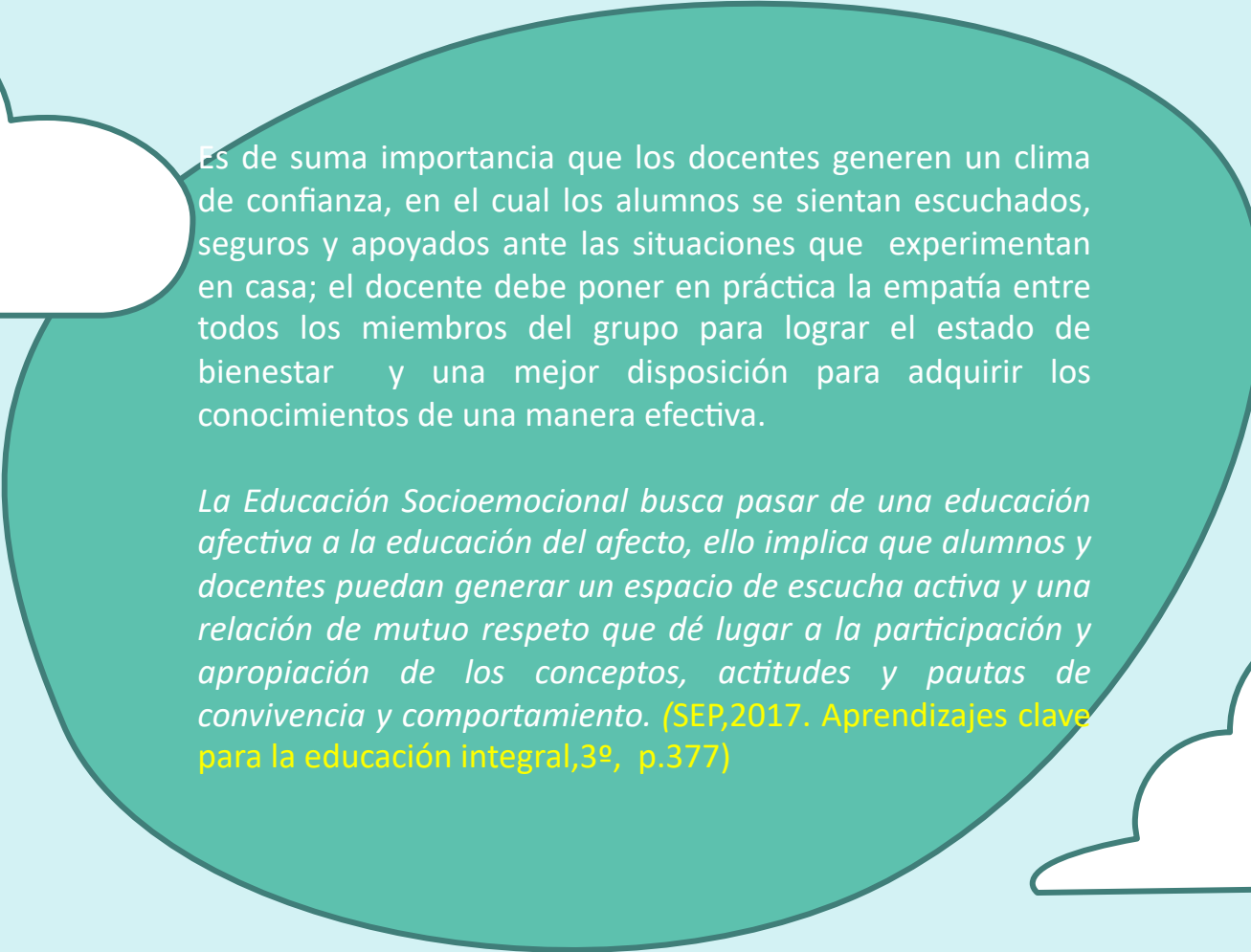
Está demostrado que las emociones positivas son un apoyo para el aprendizaje, un alumno que se encuentra en un estado emocional óptimo es capaz de aprender y convivir mejor con su entorno, de lo contrario, si los alumnos experimentan emociones negativas tendrán problemas para apropiarse de los conocimientos. Las emociones negativas son una barrera para el aprendizaje y también para una convivencia sana y pacífica.

Múltiples investigaciones demuestran que la Educación Socioemocional contribuye a que los estudiantes alcancen sus metas; establezcan relaciones sanas entre ellos, con su familia y comunidad; y mejoren su rendimiento académico. Se ha observado que este tipo de educación provee de herramientas que previenen conductas de riesgo y, a largo plazo, está asociada con el éxito profesional, la salud y la participación social.
(SER, 2017. Aprendizajes clave para la educación integral, 3º, p.342)

Con las actividades propuestas se busca conocer el estado de ánimo en el que se encuentran los alumnos después de experimentar todos los cambios que se desencadenaron con la pandemia.

Con la llegada de la pandemia se vio sumamente afectado el estado emocional de todas las familias, la falta de trabajo, las personas contagiadas, las muertes al interior de la familia, el hacerle frente a las actividades escolares en casa, la falta de dinero, organización de los tiempos, de los dispositivos tecnológicos para llevar a cabo las actividades escolares, etc., han desencadenado en su mayoría emociones aflitivas y negativas, las cuales han obstaculizado la salud emocional de los alumnos y de sus familias.





Es de suma importancia que los docentes generen un clima de confianza, en el cual los alumnos se sientan escuchados, seguros y apoyados ante las situaciones que experimentan en casa; el docente debe poner en práctica la empatía entre todos los miembros del grupo para lograr el estado de bienestar y una mejor disposición para adquirir los conocimientos de una manera efectiva.

La Educación Socioemocional busca pasar de una educación afectiva a la educación del afecto, ello implica que alumnos y docentes puedan generar un espacio de escucha activa y una relación de mutuo respeto que dé lugar a la participación y apropiación de los conceptos, actitudes y pautas de convivencia y comportamiento. (SEP,2017. Aprendizajes clave para la educación integral,3º, p.377)

“RULETA DE LAS EMOCIONES”



Imagen 1. Juego de la ruleta en power point

Al realizar el juego, los alumnos pueden darse cuenta de que hay compañeros que experimentan las mismas emociones que él, que todos en algún momento las sentimos, que no es malo sentirnos así, pero que si podemos apoyarnos y conocer diversas actividades (que sugieren los compañeros y profesor) que te ayuden a sentirse mejor.

El juego se puede realizar al comenzar la clase o al final, el maestro gira la ruleta o también le puede dar el control de manipularla al alumno que quiera participar; es un juego que les encanta a los niños ya que para ellos es de suma importancia dar a conocer las situaciones que le agradan o que le hacen sentir mal.



Imagen 2. Juego de la ruleta en power point



“DIARIO DE EMOCIONES”

Los alumnos escriben en su diario las emociones que tuvieron a lo largo del día y argumentan el por qué de esa emoción.

La actividad nos ayuda a conocer el estado de ánimo de los alumnos, inquietudes, gustos, intereses, etc. Durante la clase se comentan las situaciones que le causan emociones aflictivas, negativas y positivas.

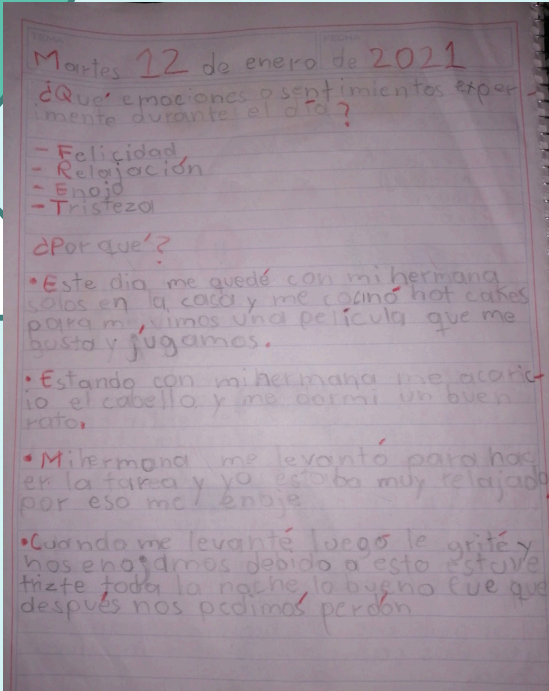


Imagen 3. Comentario del diario de emociones

“Mis emociones en stickers”



Imagen 4. Comentario de las emociones que experimentó durante el día.

Diariamente los alumnos reportan por whatsapp el estado de ánimo que experimentaron durante el día y la situación que lo causó.

Posteriormente se mandan recetas que le ayudan a expresar esa emoción, en el caso de ser emociones aflitivas se sugieren acciones para cambiar a un estado de bienestar.



Imagen 5. Comentario de las emociones que experimentó durante el día.

“RECETARIO DE EMOCIONES”

TRISTEZA




RECETARIO PARA LA TRISTEZA

- ✓ Si tenemos ganas de llorar, tomemos un tiempo para hacerlo.
- ✓ Hablar con alguien de confianza y contarle que nos ha ocurrido.
- ✓ Dejarnos consolar por un ser querido
- ✓ Si es necesario, buscar una solución para estar tranquilos.

Imagen 6. Acciones que se proponen para expresar su emoción

ALEGRÍA



RECETARIO PARA DISFRUTAR LA ALEGRÍA

- ✓ Saltar, bailar o cantar...
- ✓ Reír a carcajadas.
- ✓ Buscar con quién podemos compartir estos momentos.
- ✓ Comer algo que nos agrade mucho.
- ✓ Ver una serie, leer un libro o comic.
- ✓ Decirnos a nosotros mismo ¡Qué maravilloso! ¡Me siento fantástico!

Imagen 7. Acciones que se proponen para expresar su emoción

La educación socioemocional propone 5 dimensiones , las cuales buscan desarrollar habilidades para aprender a ser, aprender a hacer, aprender a aprender y aprender a convivir.

Dimensiones:

1. Autoconocimiento: *Implica conocerse y comprenderse a sí mismo, tomar conciencia de las motivaciones, necesidades, pensamientos y emociones propias, así como su efecto en la conducta y en los vínculos que se establecen con otros y con el entorno También implica reconocer en uno mismo fortalezas, limitaciones y potencialidades, adquirir la capacidad de apreciar y agradecer, e identificar condiciones internas y externas que promueven el propio bienestar.*

Habilidades que se desarrollan :

- Atención
- Conciencia de las propias emociones
- Autoestima
- Aprecio y gratitud
- Bienestar (SEP,2017. Aprendizajes clave para la educación integral,3º, p.355)

2. Autoregulación: La autorregulación es la capacidad de regular los propios pensamientos, sentimientos y conductas, para expresar emociones de manera apropiada, equilibrada y consciente, de tal suerte que se pueda comprender el impacto que las expresiones emocionales y comportamientos pueden llegar a tener en otras personas y en uno mismo.

Habilidades que se desarrollan:

- Metacognición
- Expresión de las emociones
- Regulación de las emociones
- Autogeneración de emociones para el bienestar
- Perseverancia

3. Autonomía: La autonomía es la capacidad de la persona para tomar decisiones y actuar de forma responsable, buscando el bien para sí mismo y para los demás.¹⁷⁷ Tiene que ver con aprender a ser, aprender a hacer y a convivir.

Habilidades que se desarrollan:

- Iniciativa personal
- Identificación de necesidades y búsqueda de soluciones
- Liderazgo y apertura
- Toma de decisiones y compromisos
- Autoeficacia (SER, 2017. Aprendizajes clave para la educación integral, 3º, p.361,366)

4. Empatía: *La empatía es la fortaleza fundamental para construir relaciones interpersonales enriquecedoras, ya que nos permite reconocer y legitimar las emociones, los sentimientos y las necesidades de otros. Es la chispa que detona la solidaridad, la compasión y la reciprocidad humana.*

Habilidades que se desarrollan:

- Bienestar y trato digno hacia otras personas
- Toma de perspectiva en situaciones de desacuerdo o conflicto
- Reconocimiento de prejuicios asociados a la diversidad
- Sensibilidad hacia personas y grupos que sufren exclusión o discriminación
- Cuidado de otros seres vivos y de la Naturaleza

5. Colaboración: *Es la capacidad de una persona para establecer relaciones interpersonales armónicas que lleven a la consecución de metas grupales. Implica la construcción del sentido del “nosotros”, que supera la percepción de las necesidades meramente individuales, para concebirse a uno mismo como parte de una colectividad.*

Habilidades que se desarrollan:

- Comunicación asertiva
- Responsabilidad
- Inclusión
- Resolución de conflictos
- Interdependencia (SEP, 2017. Aprendizajes clave para la educación integral, 3º, p.367,373)



BIBLIOGRAFÍA

SEP, (2017). Aprendizajes clave para la educación integral, Educación primaria. 3º, México, SEP