

**ESCUELA PRIMARIA 5 DE FEBRERO TURNO VESPERTINO
CCT. 15EPR2668M ZE- P206**

**JUANA HERNÁNDEZ RAMÍREZ
PROFESORA DE 3° B**

*** MANUAL PARA DOCENTES MEXIQUENSES
APRENDER A CONVIVIR EN UNA CULTURA DE PAZ**

- MANUAL PARA ESTUDIANTES MEXIQUENSES
APRENDER A CONVIVIR EN UNA CULTURA DE PAZ**





Las emociones son respuestas ante lo que se vive a diario, de forma interna y externa, provocando diferentes acciones como reacción a los diferentes estímulos. (Que van desde segundos hasta horas)

- Los sentimientos: Son etiquetas cognitivas es decir que sé que es lo que estoy sintiendo y en este sentido van desde largos periodos de tiempo hasta toda la vida.

-- Los estados de ánimo son reacciones menos intensas que las de una emoción que son provocadas por un contexto más que por un estímulo interno o externo y duran horas semanas o meses.

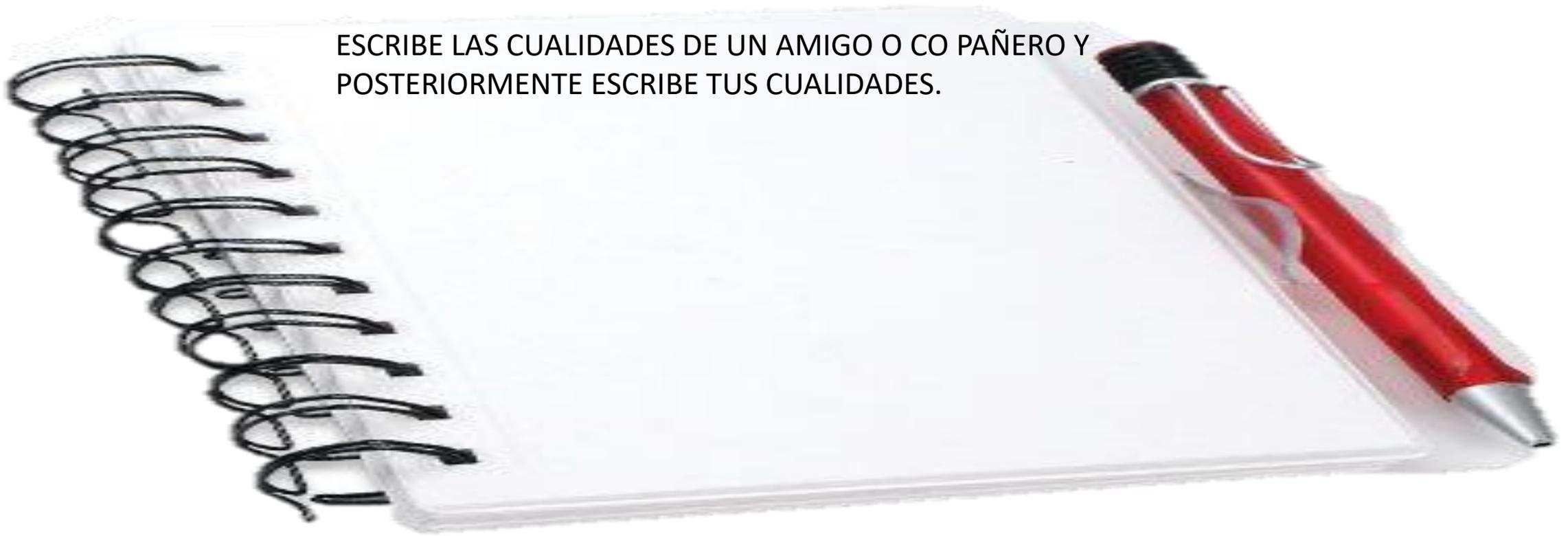
- Las emociones se clasifican en positivas y negativas
- Positivas son las que generan un estado de bienestar en la persona como: alegría, entusiasmo, felicidad entre otras.
- Negativas son las que generan desagrado como el enojo, la vergüenza, miedo, tristeza entre otras.
- En términos psicopedagógicos, todas las emociones tienen una funcionalidad y de ahí de que hablemos de inteligencia emocional.
- Inteligencia emocional es la capacidad de hacer que las emociones sean funcionales para el ser humano y son cuatro funciones de las emociones: información, motivación, adaptación y social.
- Información: permite ver el estado de ánimo de una persona
- Motivación: me motiva a ser de un determinado comportamiento encaminado a la
- Adaptación: adaptarse a al tipo de socialización para poder interactuar con el otro dentro de una sociedad.

- Las personas necesitamos de las emociones para determinar nuestro proceder.
- Y viene la educación socioemocional que es vital para las personas y que es un proceso continuo y sistemático que busca el desarrollo de competencias socioemocionales para aumentar el bienestar personal y social.
- Competencias socioemocionales: conjunto de habilidades, conocimientos y valores y actitudes para resolver mejor las diferentes situaciones que nos presenta la vida cotidiana.
- Ejes temáticos para desarrollar estas competencias socioemocionales son:
- Autoestima, el manejo y reconocimiento de las emociones, la resolución de conflictos, la asertividad.
- Desarrollo de valores como: la responsabilidad, la solidaridad, la honestidad, la cooperación, el respeto y la responsabilidad que se convierten en conocimientos básicos para desarrollar actitudes resilientes. Que es la capacidad que tiene una persona para hacer el uso de los recursos personales y las redes de apoyo disponibles para evitar situaciones de riesgo.

* MANUAL PARA DOCENTES MEXIQUENSES
APRENDER A CONVIVIR EN UNA CULTURA DE PAZ

COMPRENSIÓN DE NOSOTROS

ESCRIBE LAS CUALIDADES DE UN AMIGO O CO PAÑERO Y
POSTERIORMENTE ESCRIBE TUS CUALIDADES.





Pero si tan solo pudiera ver,

<https://www.youtube.com/watch?v=brYMN1dzT6w>



“EL CIRCO DE LAS MARIPOSAS”
ESTE CORTOMETRAJE NOS
INVITA A QUE SIEMPRE ESTAMOS
EXPUESTOS A VER LAS
CUALIDADES DE LOS DEMÁS Y NO
NOS TOMAMOS EL TIEMPO PARA
REFLEXIONAR SOBRE LO QUE
SOMOS Y LO QUE PODEMOS
LOGRAR.

SIEMPRE, SIEMPRE HABRÁ
ALGUIEN QUE CREA EN TI Y EN
LO ALTO QUE PUEDES LLEGAR Y
QUE SÓLO ES CUESTIÓN DE
CREER EN NOSOTROS MISMOS Y
LUCHAR POR LO QUE UNO
SUEÑA Y ANHELA.

Yo soy yo, poema de Virginia Satir.

En todo el mundo no existe nadie exactamente igual a mi.
Hay personas que tienen aspectos míos, pero en ninguna forma el mismo conjunto mío.
Por consiguiente, todo lo que sale de mi es auténticamente mío porque yo sola lo elegí.
Todo lo mío me pertenece: mi cuerpo, todo lo que hace;
mi mente, con todos sus pensamientos e ideas;
mis ojos, incluyendo todas las imágenes que perciben;
mis sentimientos, cualesquiera que sean: ira, alegría,
Frustración, amor, decepción, emoción;
mi boca, y todas las palabras que de ella salen, refinadas, dulces, o cortantes, correctas o incorrectas;
mi voz, fuerte o suave, y todas mis acciones, sean para otros o para mí.
Soy dueña de mis fantasías,
mis sueños, mis esperanzas, mis temores.
Son míos mis triunfos y mis éxitos,
todos mis fracasos y errores.
Puesto que todo lo mío me pertenece, puedo llegar a conocerme íntimamente.
Al hacerlo, puedo llegar a quererme y sentir amistad hacia todas mis partes.
puedo hacer factible que todo lo que me concierne funcione
para mis mejores intereses.
Sé que tengo aspectos que me desconciertan y otros que desconozco.
Pero mientras yo me estime y me quiera,
puedo buscar con valor y optimismo soluciones para las incógnitas
e ir descubriéndome cada vez mas.
Como quiera que parezca y suene, diga y haga lo que sea,
piense y sienta en un momento dado, todo es parte de mi ser.
Esto es real y representa el lugar que ocupo en ese momento del tiempo.
A la hora de un examen de conciencia, respecto de lo que he dicho y hecho,
de lo que he pensado y sentido, algunas cosas resultarán inadecuadas.
Pero puedo descartar lo inapropiado, conservar lo bueno
e inventar algo nuevo que supla lo descartado.
Puedo ver, oír, sentir, decir, y hacer.
tengo los medios para sobrevivir, para acercarme a los demás,
para ser productiva y para lograr darle sentido y
orden al mundo de personas y cosas que me rodean.
Me pertenezco y así puedo estructurarme.
Yo soy yo y estoy bien.



• MANUAL PARA ESTUDIANTES MEXIQUENSES APRENDER A CONVIVIR EN UNA CULTURA DE PAZ

TEMA 7 TODOS CONVIVIMOS DE MANERA DIFERENTE
LEER O ESCUCHAR EL AUDIO DEL CUENTO "FAMILIAS DIFERENTES A LA MÍA"



canción "Una Máquina del Tiempo"

Una máquina del tiempo yo me quisiera inventar,
yo me quisiera inventar una máquina del tiempo.

Una máquina del tiempo yo me quisiera inventar,
yo me quisiera inventar una máquina del tiempo.

Pa' volver a los momentos en que mi mamá y papá
vivían juntos y contentos todo era felicidad.

A mí no me preguntaron previamente mi opinión,
previamente mi opinión a mí no me preguntaron.

A mí no me preguntaron previamente mi opinión,
previamente mi opinión a mí no me preguntaron.

Para cuando me avisaron de su determinación,
mi papá ya había sacado sus tliches del cantón

Con melón o con sandía con cuál de los dos me voy,
con cuál de los dos me voy con melón o con sandía.

Con melón o con sandía con cuál de los dos me voy,
con cuál de los dos me voy con melón o con sandía.

Elegir yo no podría si sandía o si melón,
si al melón y a la sandía yo los quiero de a montón.

Una máquina del tiempo yo me quisiera inventar,
yo me quisiera inventar una máquina del tiempo.

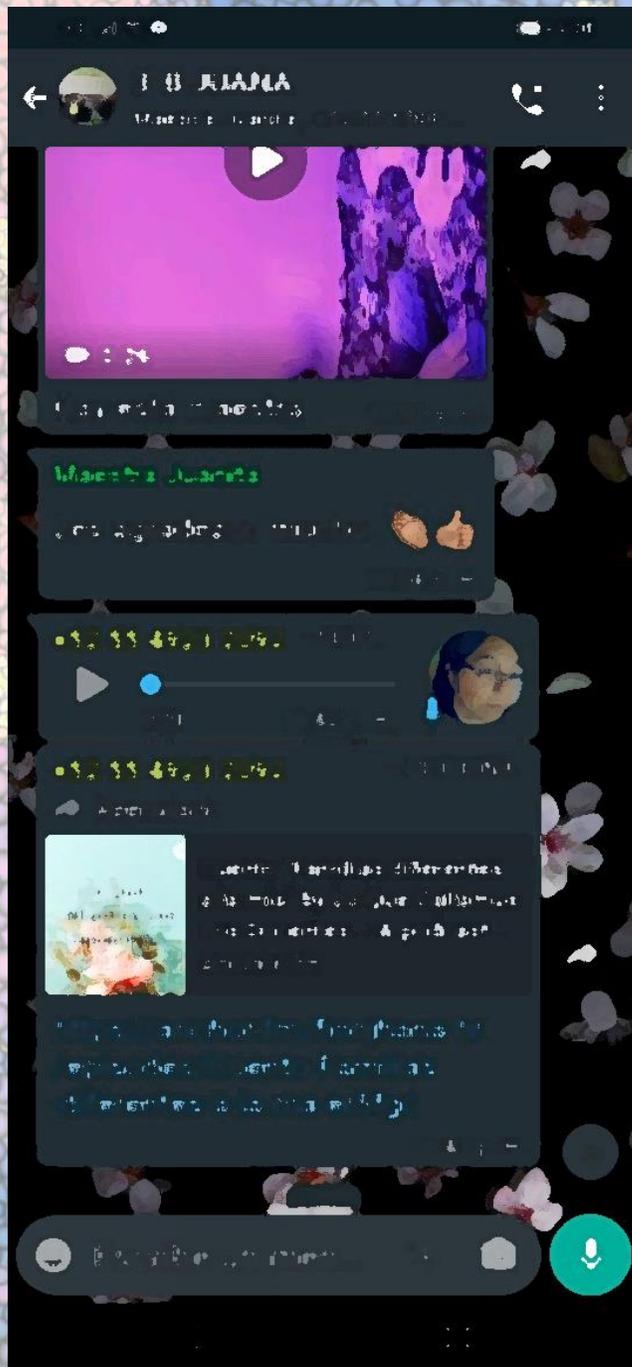
Si de nuevo empieza el cuento y se vuelven a pelear
a mi máquina del tiempo yo la vuelvo a regresar.

A esos rebonitos días en que tanto se querían,
a esos rebonitos ratos que no se aventaban platos,
si antes eran puros besos, por qué no se acuerdan de eso,

Más solito que la luna,
mi papito no da una
ay mamita no me engañas,
yo se que tambien lo extrañas.
Si antes eran puros besos
por qué no se acuerdan de eso,
ay la máquina del tiempo
yo me la voy a inventar.

ay la máquina del tiempo
yo me la voy a inventar.

ay la máquina del tiempo
yo me la voy a inventar.



Para lograr que el alumno se mantenga en un estado emocional confortable y fuera de estrés, es importante que los padres de familia apoyen en las actividades académicas y trabajar en triada los alumnos, padres de familia y docentes.

para los alumnos es muy importante que los docentes y padres de familia reconozcan sus logros y que le hagan ver sus áreas de oportunidad de una forma cordial y con empatía.

Dentro del confinamiento es muy difícil mantener el interés por una clase más de 20 minutos si no tienes un buen repertorio de actividades lúdicas para manejar los contenidos y aprendizajes esperados y los papás y tutores son los grandes aliados de los docentes a distancia.



Actividades para trabajar las emociones a distancia



Glosario de las emociones



Soy único, mi nombre, mis virtudes



¿Cómo me siento el día de hoy?



Ejercicios de relajación



El Cubito de hielo

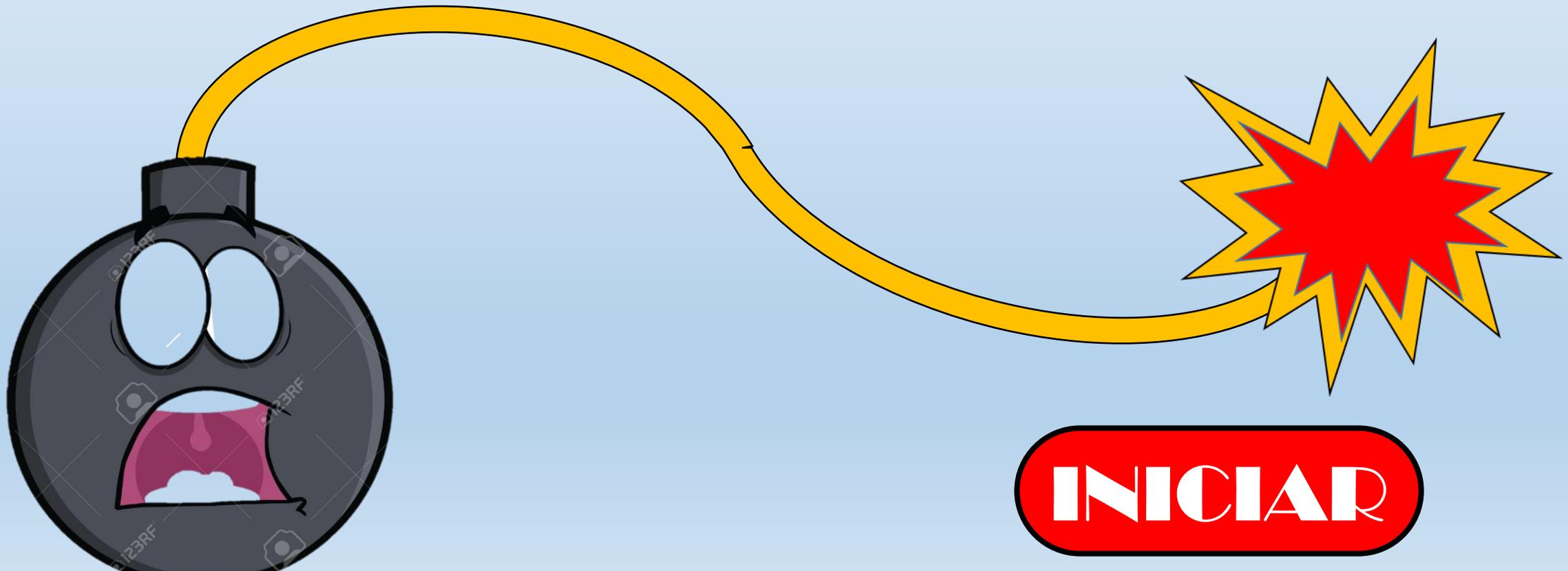
Consiste en hablarle al niño y guiarle en la siguiente meditación: "eres un cubito de hielo, rígido, sólido, duro y frío. Encógete con las piernas dobladas y agarradas con los brazos fuertemente. Nota la tensión, aprieta todo tu cuerpo. Ahora observa cómo poco a poco aparece el sol en el horizonte. Empiezas a notar su calor, cómo te va calentado. Despacio ve soltando la tensión pues te estás derritiendo. Poco a poco ve extendiendo el cuerpo hasta quedarte tumbado a medida que el sol te calienta y te vas convirtiendo en un charco de agua líquida. Suelta y relaja todo el cuerpo. Derrítete, suéltate, ya no eres un hielo duro y en tensión, eres agua que fluye por todas partes."



Caras y gestos



¡¡BOOM!!!



INICIAR

Con la bomba puedes cronometrar algunas de las actividades que implementes con tus alumnos, por ejemplo al decir las cualidades e sus amigos, compañeros y las propias.



CITAS Y REFERENCIAS :

- Aula virtual PNC
- MANUAL PARA DOCENTES MEXIQUENSES “APRENDER A CONVIVIR EN UNA CULTURA DE PAZ”
- MANUAL PARA ESTUDIANTES MEXIQUENSES “APRENDER A CONVIVIR EN UNA CULTURA DE PAZ”

Segunda edición 2018

Secretaría de Educación del Gobierno del Estado de México

Lerdo Poniente 300

- Video

Cortometraje “El circo de las mariposas”

<https://www.youtube.com/watch?v=brYMN1dzT6w>

*Temporizador bombita para actividades

<https://www.youtube.com/watch?v=q0VwUIUFIqM>

- “Yo soy” poema de Virginia Satir

<https://www.cphbidean.net/yo-soy-yo-virginia-satir/>