

ESCUELA PRIMARIA
"MELCHOR OCAMPO"
CCT: 15EPR1818W
ZONA ESCOLAR P163

5º GRADO TV.
SITUACIÓN DIDÁCTICA
"BOTELLA DE LAS EMOCIONES"

PROFRA. ALEJANDRA HARLEM ESPINOSA ESPEJEL

22 DE JUNIO DE 2021

La presente es una secuencia didáctica, aplicada en una clase virtual por la plataforma zoom, con alumnos de quinto grado, tomando en cuenta información de la página <https://aprendeencasa.sep.gob.mx/>.

Desarrollamos este tema porque que es muy importante que los alumnos aprendan a reconocer las emociones que sienten durante el aislamiento.

En la práctica de esta secuencia didáctica, nos dimos cuenta que al desarrollar la actividad “Botella de las emociones”, los alumnos comparten experiencias tanto positivas, como negativas, pero lo más importante que se observa después de compartir sus experiencias los podemos notar alegres, sonrientes, y animados para su siguiente clase virtual.

Especificidad de la Educación Socioemocional en la educación primaria

En la educación primaria, la Educación Socioemocional está diseñada como un proceso de aprendizaje a través del cual los niños y las niñas, desarrollan e integran en su vida los conceptos, valores, actitudes y habilidades, que les permitirán comprender y manejar las propias emociones, construir una identidad personal, mostrar atención y cuidado hacia los demás, colaborar, establecer relaciones positivas, tomar decisiones responsables y aprender a manejar situaciones retadoras, de manera constructiva y ética. En particular se busca que los alumnos de este nivel escolar, desarrollen habilidades y estrategias para la expresión e identificación consciente de las emociones, la regulación y gestión de las mismas, el reconocimiento de las causas y efectos de la expresión emocional; así como adquirir estrategias para trabajar la tolerancia a la frustración y lograr postergar las recompensas inmediatas. Con ello se busca que los alumnos comprendan y aprendan a lidiar de forma satisfactoria con los estados emocionales impulsivos o aflictivos, y logren hacer de la vida emocional un detonante para la motivación, el aprendizaje y la construcción de relaciones sociales respetuosas y positivas a través del diálogo.



ESCUELA PRIMARIA

“MELCHOR OCAMPO”

BIENVENIDOS

5º

EDUCACIÓN SOCIOEMOCIONAL

APRENDIZAJE ESPERADO

Utiliza la falta de energía provocada por las emociones relacionadas con la tristeza y las regula con ayuda, de acuerdo con el estímulo que las provocan, así como al logro de metas personales y colectivas.

TEMA

Tristes, pero jamás derrotados.

INICIO

Todos sentimos tristeza a lo largo de nuestra vida y no es motivo de vergüenza, al contrario, es muy bueno identificar y darle un nombre a la emoción, para poder trabajar con ella.

PODEMOS DARNOS CUENTA QUE NOS SENTIMOS TRISTES, PORQUE ALGUNOS DE SUS EFECTOS SON FALTA DE APETITO, APATÍA, DESGANO, PÉRDIDA DEL INTERÉS EN LAS COSAS QUE POR LO GENERAL DISFRUTAMOS Y EN CASOS SEVEROS, HASTA PUEDE LLEGAR A LA DEPRESIÓN.

Recuerda que las emociones son parte de nosotros mismos y lo importante es identificarlas y regularlas para conocernos mejor.



También los adultos nos sentimos tristes, y necesitamos expresarlo para poder conseguir estar bien para poder expresarlo, primero debemos identificar que emoción estamos sintiendo.

**La tristeza es algo pasajero y que,
si hablo de lo que siento, puedo
conseguir la ayuda que necesito.**

**La tristeza no dura para
siempre y debemos recordar
que, si hay tristeza, también
existe la felicidad.**

Darnos cuenta que estamos cansados, apáticos, desgano y falta de interés, nos ayuda a identificar la aflicción, lo que debemos hacer es buscar la manera de que la podamos regular. Lo primero que necesitas es tratar de averiguar qué es lo que te hace sentir así.

Si no hemos logrado
nuestros anhelos, es
momento de hacer una
pausa, reflexionar qué
debemos mejorar, qué
debemos cambiar y
retomar nuestras metas
con la plena convicción de
que lo lograremos.

Recuerda que el fracaso no lo es todo, de momento sentirás tristeza, pero tienes que ver siempre adelante, donde están tus sueños y anhelos; lo importante es seguir avanzando.

La tristeza es una emoción temporal, que todos la podemos sentir sin importar la edad o género.

Lo importante es no dejar que esa emoción nos domine.

DESARROLLO

ACTIVIDADES

BOTELLA DE LAS EMOCIONES



GIRAR
PARAR

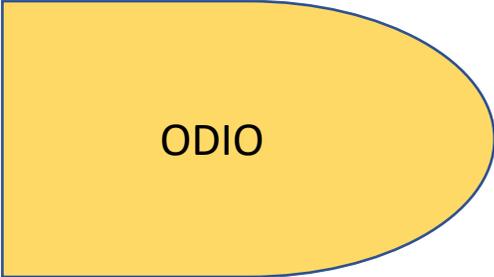
¿ES UNA MEDIDA IMPORTANTE QUE PUEDO HACER CUANDO ME SIENTO TRISTE?

LORAR Y PATALEAR

PLATICAR CON
ALGUIEN DE
CONFIANZA

PEGARLE A QUIEN
TENGA CERCA

¿Lo contrario de tristeza es?



ODIO



MUERTE



FELICIDAD



AMOR

DESCUBRE LA EMOCIÓN:

Daniel es un niño que gusta de jugar fútbol y ayer cerraron el campo de fútbol por la pandemia, Daniel ya no podrá jugar, ni ver a sus amigos.
¿Cómo crees que se sienta Daniel?

RECHAZADO

FELIZ

ANGUSTIADO

TRISTE

SORPRENDIDO

¿La tristeza es una emoción o una decisión ?



Y C Y S D E S A G R A D O A

Y B A R Y Q S G S B F I N W

agradecido

M G G U W T D B H X U H T C

alegría

X T R I S T E Z A L D B E R

emocionado

E O A D W R M N V N X A T R

enojo

N H D M L O O L O R M L I P

miedo

A G E U J P C F J J W E X N

alegre

M U C S J U I E A Q O G I W

desagrado

O Y I V S Z O L L Q W R H S

enamorado

R E D P R M N I E W D I B W

feliz

A H O I Y I A Z G U J A W W

tristeza

D E P U Y E D P R H V C C Z

O T N N G D O L E X A K R Y

H E M Y Z O M L U H Y K F E

CIERRE

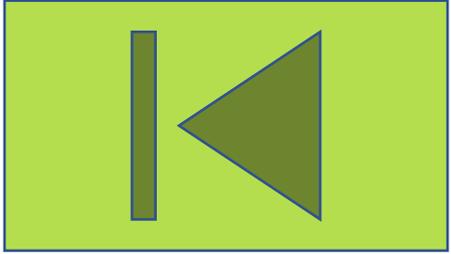
ALGUIEN GUSTA PLATICAR

¿Qué sintieron cuando platicaron su experiencia acerca de la tristeza?

¿Cómo se sienten ahora?

TENGAN UN EXCELENTE DÍA

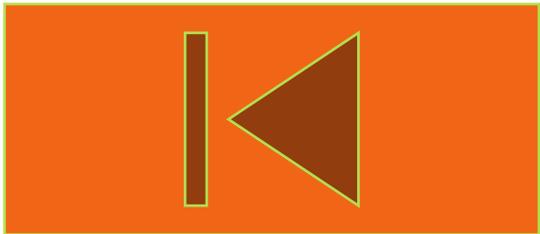
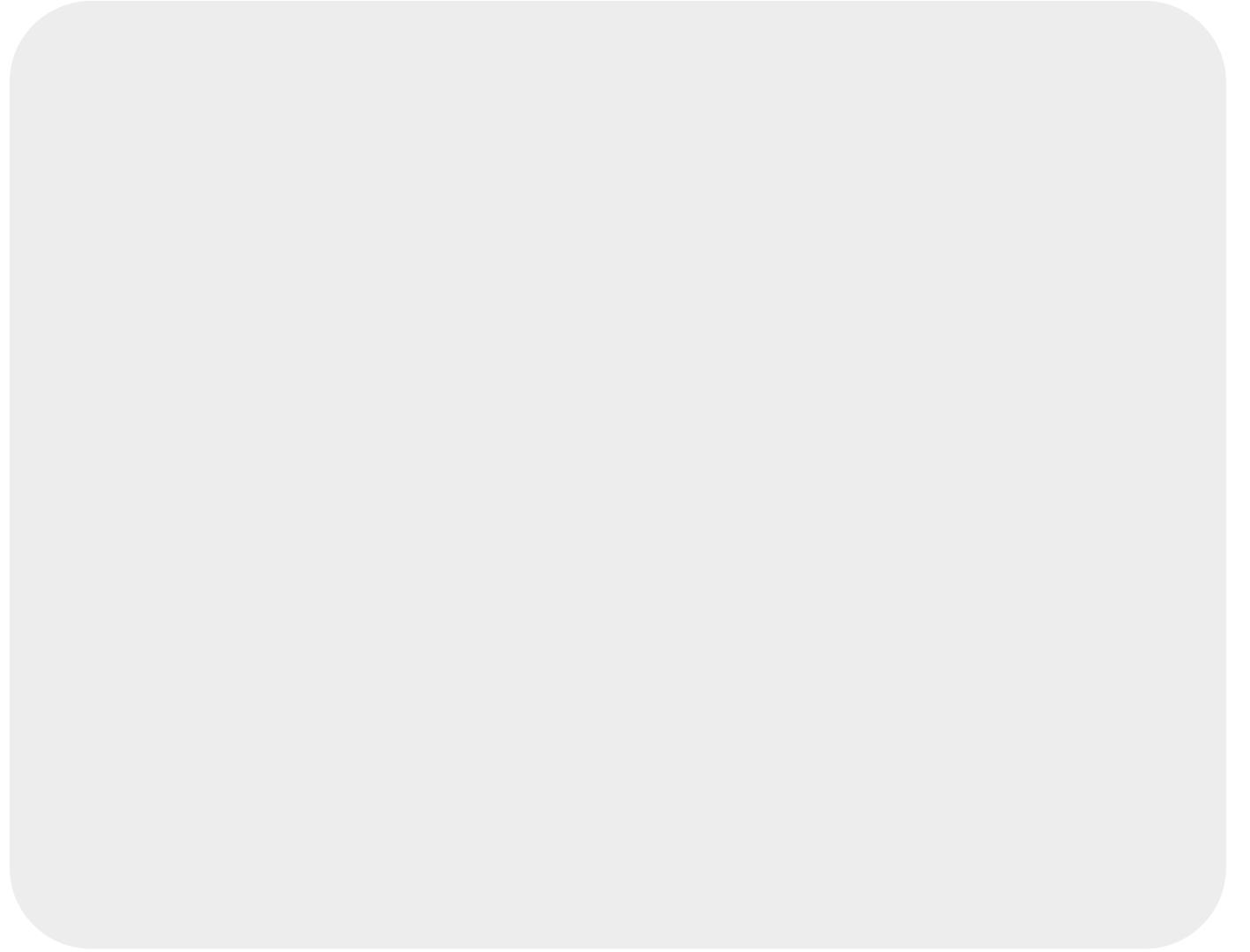
**SEAN FELICES Y
OLVIDEN LA
TRISTEZA**

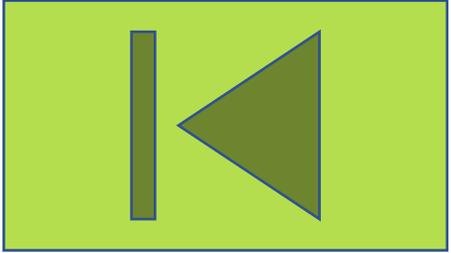


FELICIDADES

SUPER BIEN

**PUEDES
MEJORAR**

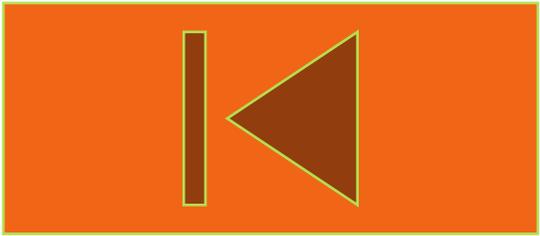


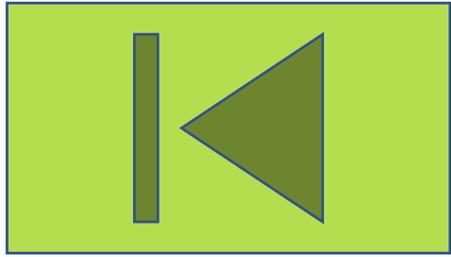


FELICIDADES

SUPER BIEN

**PUEDES
MEJORAR**

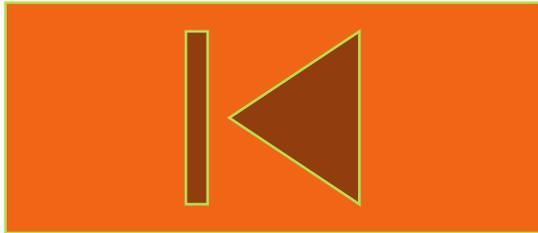


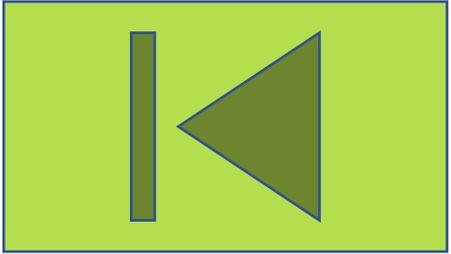


FELICIDADES

SUPER BIEN

**PUEDES
MEJORAR**

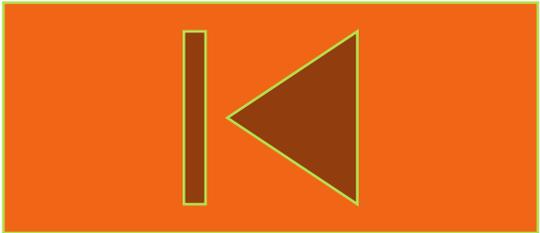




FELICIDADES

SUPER BIEN

**PUEDES
MEJORAR**



¿Cómo te
sientes hoy?



¿Qué te
hace sentir
triste?



¿Qué te hace
sentir bien?



Platica que
situaciones te
hacen sentir
feliz.



¿Cuál es tu
comida
favorita y que
te hace sentir
feliz?



CUENTA ALGO
QUE TE HACE
SENTIR TRISTE Y
COMO LOGRAS
HACER QUE
PASE ESA
TRISTEZA



Cuenta una
experiencia
graciosa



Cuenta un algo
gracioso como un
chiste



¿Qué haces cuando
te sientes triste?

