



EDOMÉX
DECISIONES FIRMES, RESULTADOS FUERTES.



“2023. Año del Septuagésimo Aniversario del Reconocimiento del Derecho al Voto de las Mujeres en México.”



Reconociendo mis emociones

Autor(a): Esmeralda Ávila García
CEPJA “Profra. Evangelina Ozuna Pérez” 15EBA0610W
Atlacomulco, México
25 de noviembre de 2022



RECONOCIENDO MIS EMOCIONES

OBJETIVOS GENERALES

- Que los alumnos se reconozcan como personas autónomas con libertad de expresar sus emociones.
- Conocer las situaciones que generan una emoción en particular y comprender que no hay emociones buenas ni malas.
- Que los alumnos identifiquen las emociones básicas que experimentan para poder favorecer su autorregulación.

ACTIVIDAD: " YO Y MIS EMOCIONES"**SESIONES: TRES**

| TÍTULO: Yo y mis emociones, somos únicos. | | | |
|---|---|--|--|
| ASIGNATURA: EDUCACIÓN SOCIOEMOCIONAL | | | |
| TEMA: Autoconocimiento | | | |
| INDICADORES DE LOGRO: Se reconoce como persona con rasgos únicos – conoce, reconoce e identifica las emociones básicas y la importancia de expresarlas. | | | |
| PROBLEMA DE CONTEXTO: Analizar sobre sus emociones y las situaciones en las que se han generado conflictos dentro y fuera del aula o bien de su hogar o contexto en el que se desenvuelve, así como la consecuencia de sus reacciones ante una emoción en diferentes situaciones. | | | |
| VINCULACIÓN / TRANSVERSALIDAD: Todas las asignaturas | | | |
| ACTIVIDADES | PROPÓSITO | EVIDENCIA | RECURSOS |
| <p>INICIO</p> <p>Se inicia la actividad con el juego "caras y gestos", donde el maestro(a) dirá una situación por ejemplo: Se quemó la comida, me llamaron la atención en el trabajo, mi hijo(a) está enfermo, etc., a medida que se vayan mencionando las frases, los alumnos pondrán cara de alegría, tristeza, miedo, enojo, desagrado, etc., al finalizar se hace un recuento de las 5 emociones básicas.</p> <p>Se pide a los alumnos que salgan al patio y por turnos irán golpeando una piñata que la docente habrá colocado previamente, otros pasarán a</p> | <p>El alumno conoce, reconoce o identifica el nombre de las emociones básicas.</p> <p>Que los alumnos comprendan la importancia de no agredir física, verbal o psicológicamente a sus compañeras y compañeros y se motiven a expresarse con respeto y buen trato.</p> | <p>Frases positivas escritas en hojas de color</p> <p>Fotografías de las reacciones de los alumnos</p> | <p>Piñata</p> <p>Palo para golpear la piñata</p> <p>Hojas de colores</p> <p>Marcadores</p> <p>Cinta adhesiva</p> |

| | | | |
|--|--|--|--|
| <p>decirle algún insulto o alguna frase desagradable, cuando todos hayan pasado, sentados en un círculo realizaremos la siguiente reflexión: ¿Qué hicimos con la piñata? • ¿Cómo quedó la piñata? • ¿Lloró la piñata? • ¿Le habrá dolido lo que le hicimos? ¿Por qué? • ¿Les gustaría a ustedes ser una piñata? ¿Por qué? • ¿Qué sucedería si los golpearan a ustedes? ¿Por qué? ¿Qué sentirían si alguien les dijera alguna de las frases desagradables como a la piñata? Se explica que la piñata es un objeto de papel, la piñata no siente dolor, ni llora. Sin embargo, nosotros somos personas que sí sentimos dolor cuando nos agreden física, verbal o psicológicamente. Se indica a los alumnos que escriban una frase positiva, y se la entreguen a algún compañero (a), todos deberán recibir una frase. Para finalizar se conversa con ellos sobre cómo se sienten al recibir cariño o reconocimiento y la</p> | | | |
|--|--|--|--|

| | | | |
|---|---|---|--|
| <p>diferencia de la actividad anterior, se les explica que a veces no controlamos nuestras emociones y actuamos por impulso, sin embargo al reconocer nuestras emociones y entender que nuestras reacciones tienen consecuencias positivas o negativas en las personas que nos rodean, estamos teniendo autorregulación.</p> | | | |
| <p>SESIÓN DOS DESARROLLO</p> <p>De forma individual se entrega a cada niño(a) un círculo ya recortado.</p> <p>Se explica que el círculo entregado representa su cara y tienen que dibujar dentro de este círculo las partes de su cara, deben elegir el tipo de ojos, nariz y boca que quieran.</p> <p>Se indica a los alumnos que se coloquen en la espalda el dibujo que han hecho junto con una hoja de papel y se les entrega un lápiz. Jugarán al semáforo, ellos comenzarán a caminar lentamente en diferentes direcciones. Se aclara que</p> | <p>PROPÓSITO</p> <p>Que el alumno se identifique como persona única y reconozca sus características físicas y emocionales.</p> | <p>EVIDENCIA</p> <p>Hojas con las cualidades que escribieron los compañeros.</p> <p>Dibujos de las caras de cada uno</p> | <p>RECURSOS</p> <p>Círculos recortados</p> <p>Lápices</p> <p>Hojas de colores</p> <p>Cinta adhesiva</p> <p>Paletas con los colores del semáforo</p> |

| | | | |
|---|--|--|--|
| <p>cuando el semáforo este en rojo deben detenerse y al compañero o compañera que esté más cerca escribirle una cualidad positiva en el papel que tiene en la espalda, cuando este en verde deben volver a caminar, cuando este en amarillo podrán abrazar, sonreír o saludar de mano al compañero más cercano. El proceso se repetirá varias veces hasta que todos tengan por lo menos cinco cualidades positivas escritas en sus papeles. Si alguien tuviera menos, se motivará a las y los estudiantes para que piensen y escriban más cualidades.</p> <p>Al final, se invita a cada alumno a pasar al frente, pedir que describa su dibujo iniciando con la frase “Yo soy” seguido de su nombre, y menciona algunas de las cualidades que escribieron en su dibujo. Al finalizar dirán: Yo soy (mencionan su nombre) soy único y me acepto.</p> <p>Para reflexionar: 1. ¿Las demás personas y tú son iguales? 2. ¿Te pareces a alguno de tus</p> | | | |
|---|--|--|--|

| | | | |
|---|--|--|---|
| <p>compañeros? ¿Qué coincidencias y que diferencias encuentran?</p> | | | |
| <p>SESIÓN TRES</p> <p>CIERRE</p> <p>Se jugará a las adivinanzas de las emociones. Para ello realizarán letreros que contengan escrita una emoción, pueden pegarlo en un palito de paleta o abatelenguas, para que los alumnos puedan responder se utilizarán los letreros de las emociones que acaban de realizar.</p> <p>a) Adivina, adivinanza, adivina lo que siento en la panza, si de pronto... alguien ME VALORA:</p> <p>b) Adivina, adivinanza, adivina lo que siento en la panza, si de pronto... alguien NO ME QUIERE</p> <p>c) Adivina, adivinanza, adivina lo que siento en la panza, si de pronto... alguien ME HACE BURLA</p> <p>d) Adivina, adivinanza, adivina lo que siento en la panza, si de pronto... alguien ME AYUDA</p> | <p>Reconocer y nombrar situaciones que le generan alegría, vergüenza, tristeza, miedo, enojo o culpa.</p> <p>Escuchar y comprender como se sienten sus compañeros ante las mismas situaciones.</p> <p>Sugiere algunas acciones a realizar para</p> | <p>Fotografías de la actividad</p> <p>Caja de palabras o frases motivadoras</p> <p>Letreros de las emociones</p> | <p>Hojas de colores Marcadores Palitos de paleta</p> <p>Caja de zapatos forrada Tarjetas blancas o de colores.</p> <p>Adivinanzas escritas si se requiere</p> |

| | | | |
|--|---|--|--|
| <p>e) Adivina, adivinanza, adivina lo que siento en la panza, si de pronto... alguien ME ASUSTA</p> <p>f) Adivina, adivinanza, adivina lo que siento en la panza, si de pronto... .. alguien NO VALORA MI TRABAJO</p> <p>Se pueden incluir adivinanzas diferentes que hablen de las situaciones que más se presenten en el grupo, por ejemplo:</p> <p>h) Adivina, adivinanza, adivina lo que siento en la panza, si de pronto ... alguien NO ME ESCUCHA.</p> <p>Al terminar cada adivinanza, deberá hacerse la reflexión correspondiente a la importancia que tiene lo que sentimos ante determinadas acciones. Se les pide a los alumnos que escriban en tarjetas alguna frase, consejo o actividad para realizar cuando estén tristes, enojados, con miedo, culpa, o alegría, estas tarjetas se colocan en una caja forrada de colores que se llamará “La caja mágica”, se les explica a los adultos que</p> | <p>hacer sentir mejor a sus compañeros.</p> | | |
|--|---|--|--|

| | | | |
|--|--|--|--|
| cuando lo necesiten pueden ir a la caja mágica tomar una tarjeta y leerla o bien dársela a un compañero cuando vean que lo necesite y al final del día o cuando sientan que la emoción ya ha pasado la devolverán a la caja. | | | |
|--|--|--|--|

Tabla elaborada por la docente:
Esmeralda Ávila García

CONCLUSIÓN

El proceso de aprendizaje que se da en las aulas, no solo debe ser cultural sino integral; es decir que debe tomar en cuenta al alumno como un todo y no como una parte del proceso, tomando en cuenta sus habilidades de pensamiento, para identificar como realiza los procesos de incorporación de los conocimientos que va adquiriendo; sus habilidades sociales para observar la capacidad que tiene para integrarse a un grupo y formar parte del contexto que lo rodea y sus habilidades socioemocionales, para permitir que se desarrolle de manera asertiva y autorregule su conducta dentro y fuera del aula a través del conocimiento de sus emociones.

Dentro del aula se puede lograr el desarrollo integral del individuo trabajando con sus habilidades básicas del pensamiento y sus habilidades socioemocionales, permitiéndole reconocer cada emoción que experimenta y la forma adecuada de autorregularse, construyendo así su propia identidad socioemocional.

Es importante destacar la importancia del fomento de las habilidades socioemocionales dentro de las aulas, pues a partir del autoconocimiento y la autorregulación de la conducta, se generan ambientes de aprendizaje más sanos, equitativos y se promueve el desarrollo de la autoestima y la seguridad de los jóvenes y adultos.

Por lo tanto, podemos concluir que el fomento de la autorregulación ategia puede implementarse dentro de las aulas como una herramienta que promueva el desarrollo de las habilidades socioemocionales de una manera simple, colaborativa e inclusive, pudiendo adaptarse como una estrategia pedagógica efectiva, al no ser de carácter rígido a la hora de aplicarla, al mismo tiempo o que permite a los jóvenes y adultos expresar sus emociones y ser conscientes de la reacción que estas tienen en su autoconcepto.