



CUADERNILLO CON ACTIVIDADES DE ENSEÑANZA

Autor(a): Arlette Marily Arizmendi Arizmendi
E.S.T.I.C No. 0011 "CALMECAC" CCT 15EST0090S
Ixtapan de la Sal, México
16/01/2023



CUADERNILLO

CON ACTIVIDADES DE ENSEÑANZA

CICLO ESCOLAR 2022-2023



NOMBRE DEL DOCENTE: Arlette Marily Arizmendi Arizmendi

ÍNDICE

	Pág
Calendarización de actividades	2
Estrategias para el desarrollo de la dimensión de autoconocimiento Actividad 1:	3
Estrategias para el desarrollo de la dimensión de autorregulación Actividad 1:	4
Estrategias para el desarrollo de la dimensión de autonomía Actividad 1:	6

AUTOCONOCIMIENTO

Dimensión: Autoconocimiento	Habilidad: Autoestima
Propósito: Identifica juicios, estereotipos o etiquetas de sí mismo y analiza como limitan el desarrollo.	

Actividad 1: Se realiza una lluvia de ideas sobre lo que los alumnos conocen de lo que es el Autoestima.

Posteriormente se les da a conocer la definición, en su cuaderno escriben las cosas que más les gustan de ellos mismos, así como las cosas que más les disgustan de ellos.

Se les muestran diversos videos que tratan el tema de Autoestima.

La oveja pelona

https://www.youtube.com/watch?v=t1u_4T3_9XE

Dove presenta “Que hay detrás del selfie”

<https://www.youtube.com/watch?v=5dINtYINLq0>

Campaña Dove Real Beauty sketches

https://www.youtube.com/watch?v=XC-3g_NHQS4



Posteriormente se hace un análisis de lo que pudieron observar y aprender de esos videos.

Ahora un elaboran una nota donde mencionen las mejores cosas que ellos observan en algún compañero, se leen en grupo y se compara con lo que los alumnos escribieron sobre sí mismos.

AUTORREGULACIÓN

Dimensión: Autorregulación	Habilidad: Expresión de las Emociones
Propósito: Valora la importancia de Expresar las emociones de forma autentica, sin exagerar o valerse de estas para conseguir algo.	

Actividad 1:

Se les entregara a cada alumno dos cuadros llamados, ¿Cuándo fue la última vez que? en el cual deben completar de acuerdo a las situaciones en las que han experimentado las emociones que ahí se establecen.

Posterior a que cada uno lo responda de manera individual, en grupo, leeremos las respuestas de quienes quieran participar, y de esa manera podamos identificar quienes experimentan emociones similares a las de ellos de acuerdo a ciertas situaciones, y ellos puedan comprender que es normal sentir emociones positivas y negativas dependiendo lo que estén viviendo.

¿RECUERDAS LA ÚLTIMA VEZ QUE...	¿DÓNDE ESTABAS?	¿CON QUIÉN ESTABAS?	¿CUÁNDO FUE?	¿QUÉ PASÓ?
...estuviste asustado/a?				
...estuviste triste?				
...sentiste asco?				
...te sorprendiste?				
...estuviste contento/a?				
...estuviste enfadado/a?				
...estuviste avergonzado/a?				

¿QUÉ PIENSAS SOBRE...?

Escribe tus preguntas

	ME DA PENA	ME DA RABIA	ME DA MIEDO	ME ENCANTA	ME DA ASCO	ME SORPRENDE	ME DA VERGÜENZA	ME DA IGUAL	¿POR QUÉ?

www.lapizdeele.com

AUTONOMÍA

Dimensión: Autonomía

Habilidad: Toma de decisiones y compromisos

Propósito: Decide y pone en práctica principios que guían su actuar.

Actividad 1:

Los alumnos están en el salón de clases, reconocerán en diversas situaciones cuales son los principios que le permiten desarrollar un compromiso con ellos y con su entorno.

Los alumnos deberán observar como cada persona tiene ideas y valores que provienen de su familia y otros se adquiere con amigos o escuela, de manera que influyen que en determinadas situaciones se pongan en práctica.

En una cartulina se ponen cuatro casos:

¿Tú qué harías? ¿Por qué?

- 1.- Encuentro mi mochila rota. Alguien me dice que fue Roberto. Lo busco en el recreo, le reclamo y lo empujo.
- 2.- Al llegar a la escuela dos amigos me dicen que no entre porque en la esquina hay más compañeros y quieren irse de paseo y tomarse el día sin entrar a clases.
- 3.- Al cruzar la calle veo que una persona adulta mayor no puede atravesar la calle. Yo me sigo caminando.
- 4.- En el salón entran dos compañeros nuevos que hablan con un acento distinto y otros compañeros se ríe y los imitan.

Se entregará a cada alumno una hoja que van a dividir en cuatro partes. En cada parte responden a las preguntas: ¿tú qué harías? ¿Por qué?

Al finalizar, los alumnos compartirán sus opiniones y respuestas.

Comunidad de diálogo. Reflexionar sobre cómo reflexionamos y actuamos frente a diversas situaciones. Y cómo estamos influidos por nuestros valores, ideas, principios o creencias.

EMPATÍA

Dimensión: Empatía

Habilidad: Sensibilidad hacia personas y grupos que sufren exclusión o discriminación.

Propósito: Analiza la situación y el contexto de personas, o grupos de personas, que han sido excluidos sistemáticamente, y compara las acciones y actitudes dirigidas a excluir y las dirigidas a incluir.

Actividad 1:

Descripción y desarrollo: Nos sentamos bien con la espalda en la silla o pared, la columna estirada hacia arriba y las manos sobre las rodillas. Escuchamos la lectura siguiente:

«Cierra los ojos e imagina que abandonas esta sala ... caminas por una acera muy larga ... y llegas ante una vieja casa abandonada. Subes las escaleras de la puerta de entrada ... empujas la puerta ... que se abre ... chirriando ... entras y ves una habitación oscura y vacía De repente, tu cuerpo empieza a tiritar y a temblar ... sientes que te vas haciendo cada vez más pequeña ... ya no llegas ni a la altura del marco de la ventana. Continúas disminuyendo hasta el punto que ... te das cuenta de que has cambiado de forma. Tu nariz se alarga y tu cuerpo se cubre de vello. En este momento estás a cuatro patas y comprendes que te has convertido en una rata ... miras a tu alrededor ... ves moverse la puerta ligeramete ... entra una gata ... se sienta ... te mira ... se levanta y te va a comer ... levanta su zarpa ... Justo en ese momento tu vas creciendo poco a poco hasta convertirte en gata. Élla va disminuyendo hasta convertirse en rata. Tú eres gata. Élla es rata. Te acercas a ella y levantas la zarpa . ¿Qué pasará? Respiramos despacito sin hacer ruido. Poco a poco vamos abriendo los ojos.

Reflexión:

- ¿Quién quiere decir algo? ¿Cómo se sintieron?
- ¿Cómo te sentías al ser rata? ¿Alguna vez te has sentido débil, impotente o amenazado como rata?
- ¿Cómo te has sentido cuando eras gata? ¿Alguna vez te has sentido amenazante como gata?
- ¿Qué podría haber hecho la rata? ¿Qué podría haber hecho la gata?
- ¿Somos capaces de entender cómo se siente otra persona?



De aquí se sugiere: la diferente visión según se esté en un nivel de poder u otro. La violencia como productora de ganas de vengarse. La importancia de conocer todos los puntos de vista.

