



Plan de sesión educacional socioemocional 3er. ciclo semana19

Autora: Lisette Flores González
Supervisión Escolar P035, 15FIZ2104E
Ecatepec de Morelos, México
26 de mayo 2020.





Indicaciones:

El documento tiene que verse en modo presentación (presiona el botón F4 o en la parte inferior derecha dar clic al icono que parece una copa y está a un lado del signo menos).

Dejar que cada diapositiva corra y al concluir da enter para pasar a la siguiente. En algunas diapositivas se tiene que abrir otro tipo de documento y por tanto debes de salir del modo presentación. Si es un hipervínculo, se sugiere dar clic al botón derecho y pulsar abrir hipervínculo.

En cada sesión se presentan actividades de relajación y respiración que puedes aplicar.

Realiza la actividad de refuerzo en tu cuaderno.

EL PRESENTE DOCUMENTO ES UNA RECOPIACIÓN. NO CONTAMOS CON DERECHOS DE AUTOR. RECORDEMOS EL MATERIAL SOCIOEMOCIONAL ES FLEXIBLE Y SE PUEDE AJUSTAR A LAS CARACTERÍSTICAS DE LOS NNA Y SU CONTEXTO.

Técnicas De Relajación.

Son herramientas de autorregulación, que ayudan a calmar los nervios, estrés y ansiedad; por lo que se sugiere que se utilice por ratos, además de que ayuda a la concentración.



Relajación de Koeppen.

Brazos y manos.

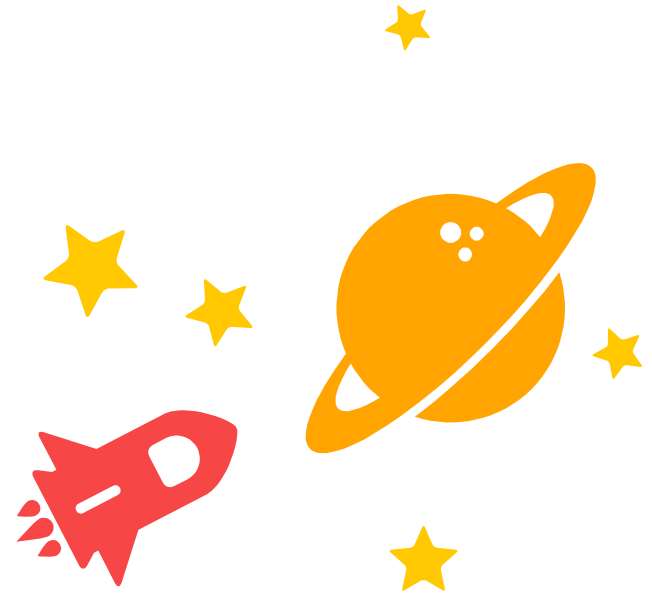
Imagínate que tienes un limón en tu mano izquierda. Ahora trata de exprimirlo, trata de exprimírle todo el jugo. Sientes la tensión en tu mano y en tu brazo mientras lo estás exprimiendo. Ahora déjalo caer. Fíjate en cómo están ahora tus músculos cuando estás relajado. Toma ahora otro limón y trata de exprimirlo. Exprímelo más fuerte de lo que has hecho la primera vez. Muy bien. Ahora tira el limón y Relájate.

Fíjate en lo bien que se sienten tu mano y tu brazo cuando están relajados. Venga, una vez más, toma el limón con tu mano izquierda y exprímeme todo el jugo, no dejes ni una sola gota, exprímelo fuerte. Ahora relájate y deja caer el limón. (Repetir el mismo ejercicio con la mano derecha).



Aprendizaje Esperado.

Toma decisiones, ante una situación adversa, que proporciona beneficios a él mismo y a los demás.





Las emociones no son buenas ni malas. Las emociones existen en todos nosotros y debemos aprender a vivir con ellas, regulando permanentemente su intensidad.



“

Actividades.



Observa el siguiente video y reflexiona.



Toma de decisiones con responsabilidad.mp4

Ahora que ya viste la importancia de tomar decisiones reflexiona lo siguiente:

¿Qué son las emociones aflictivas?

Las emociones aflictivas son aquellos estados mentales y emocionales que a corto, mediano y largo plazo merman el bienestar. Se caracterizan por generar agitación interna, nublar el entendimiento y privarnos de la libertad para pensar y actuar.

Imagen 1. Emociones aflictivas

EMOCIONES AFLICTIVAS

Enojo	Deseo obsesivo
Irritación	Ansia
Agitación	Celos
Ira	Envidia
Odio	Repulsión
Enemistad	Orgullo
Malicia	Arrogancia
Apego	Atracción
Avaricia	Duda
Lujuria	Culpa





¿Qué relación existe entre tomar decisiones y las emociones aflitivas?

Tomar una decisión es muy importante, ya que de ello depende nuestro bienestar y el de otras personas.

Nuestras emociones influyen cuando tomamos una decisión, si tenemos emociones aflitivas en el momento de tomar una decisión, tal vez no sea la decisión correcta.

Por lo tanto, es importante estar tranquilos y tener una mente tranquila para tomar una decisión correcta.

Pero. ¿Cómo puedo tener la mente tranquila ante una emoción aflictiva?

*Observa el siguiente video y descubre actividades y herramientas que te pueden ayudar a hacerlo.



Aprende a controlar tus emociones negativas para niños.mp4

**Actividades de
vinculación.**



Cuaderno de actividades para el alumno. PNCE

Imagen 1. libro para el alumno PNCE. 5to. grado



Tema II.
Reconozco y manejo mis emociones.

Sesión 3.
¿Cómo regulo mis emociones?

Páginas. 30-32.

Fuente tomada de:

https://www.gob.mx/cms/uploads/attachment/file/53311/7/5o_Cuaderno_PNCE_2019.pdf

Imagen 2. libro para el alumno PNCE. 5to. grado

Sesión 3

¿Cómo regulo mis emociones?

Analizarás diferentes acciones para regular lo que sientes y no lastimarte ni lastimar a los demás

Las personas experimentamos diferentes emociones; en el caso del enojo, si no lo manejamos de forma adecuada se puede convertir en **Ira** y provocar conductas violentas físicas o expresiones verbales agresivas.

Para regular tus emociones y lo que sientes requieres de alternativas, por ejemplo, distractores que disminuyan la intensidad de lo que sientes y que te den tiempo para que puedas pensar mejor las cosas; por lo tanto, actuarás de manera diferente y asertiva.

Aprender a manejar tus emociones y sentimientos te ayuda a llevar una vida más sana y sin problemas, actuando de manera asertiva y menos **impulsiva**. Para tal fin, sigue estas sugerencias:

Date tiempo para calmarte y reflexionar.

- Respira profundo y busca una distracción con alguna actividad placentera.
- Evita ir de inmediato con la persona o las personas con quienes te sientes molesto.
- Relájate y piensa en las consecuencias de actuar de forma impulsiva.
- Cuando estés más tranquilo, comenta tu punto de vista sin gritos, burlas ni agresiones.
- Antes de decir algo tranquilízate y piénsalo bien, trata de ponerte en el lugar del otro para saber cómo decir lo que piensas.
- Si el conflicto no se resuelve, busca apoyo con algún adulto de confianza.
- Piensa en alguna alternativa de solución para el problema que originó el conflicto.

Estas recomendaciones te ayudarán a manejar mejor tus emociones y evitar situaciones de violencia.

Ira.
Conjunto de sentimientos que incluyen el enfado, la irritación, el enojo, entre otros, que suelen aparecer en una situación en la que no conseguimos lo que deseamos.

Impulsivo.
Reacción inmediata ante una situación, sin atender otras opciones presentes.

Reflexionar.
Pensar detenidamente sobre algo.

30 PROGRAMA NACIONAL DE CONVIVENCIA ESCOLAR (PNCE)

Imagen 3. libro para el alumno PNCE. 5to. grado

En sus marcas, listos... ¡Iniciamos!

1. Observa la expresión de las emociones en los ejemplos y únelos con una línea al enunciado que corresponda.



Puede manejar sus emociones



Se le dificulta manejar sus emociones



2. Comparte tus respuestas con otros compañeros y el maestro.
3. Reflexiona sobre cómo manejas tus emociones.

CUADERNO DE ACTIVIDADES PARA EL ALUMNO 31

Fuente tomada de:

https://www.gob.mx/cms/uploads/attachment/file/53311/7/5o_Cuaderno_PNCE_2019.pdf



¡Manos a la obra!

1. Imagina la siguiente situación.

Estás jugando un partido de fútbol, eres el capitán del equipo y por equivocación acaban de anularte un gol porque te marcaron fuera de lugar. Te aproximas al árbitro para comentarle su error.

2. De las acciones que se presentan a continuación, marca con una ✓, dentro de la casilla correspondiente, las que te podrían ayudar a expresar tus emociones y a crear un ambiente de convivencia para establecer un diálogo respetuoso, de acuerdo con esta situación.

- Acatar la decisión.
- Respirar profundo y pensar en otra cosa.
- Tranquilizarte y contar hasta 10 o hasta donde sea necesario.
- Gritarle al árbitro.
- Pedir la opinión de tus compañeros.
- Hacer berrinche o rabieta.
- Realizar una actividad que te haga sentir bien para distraerte.
- Discutir con todo el mundo.
- Provocar a los contrarios.

Diálogo.

Conversación entre dos o más personas que exponen sus ideas y comentarios; que implica escuchar y ser escuchado, así como el respeto de tiempos, turnos y opiniones.

3. Comenta tus respuestas con el grupo. Con la guía del maestro, analiza qué otras acciones serían adecuadas para regular las emociones; anótalas en el pizarrón.

4. De las acciones que escribieron en el pizarrón, identifica cuáles funcionarían para regularte y anótalas en el siguiente cuadro.

Acciones para regular mis emociones:

—

—

—

—

—

—




Imagen 4. libro para el alumno PNCE. 5to. grado

Fuente tomada de:

https://www.gob.mx/cms/uploads/attachment/file/533117/5o_Cuaderno_PNCE_2019.pdf

Imagen 1. Libro para el alumno PNCE. 6to. grado

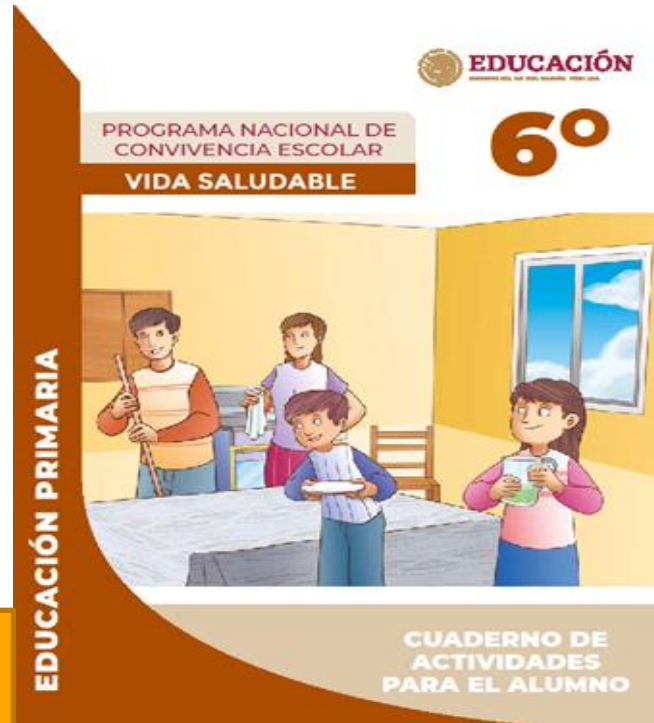
Tema II.
Reconozco y
manejo mis
emociones.

Sesión 3. Mis
pensamientos
regulan mis
emociones.

Páginas. 31-35.

Fuente tomada de:

https://www.gob.mx/cms/uploads/attachment/file/533118/6o_CUADERNO_OK_PNCE.pdf



Sesión 3

Mis pensamientos regulan mis sentimientos

Analizarás cómo tus pensamientos regulan diversos sentimientos

La interpretación de un suceso influye de manera determinante en cómo nos sentimos y actuamos. Cuando ocurre algo incómodo o desagradable y lo interpretamos en forma negativa, experimentamos **sentimientos** negativos, pero si evaluamos la situación de manera positiva, nos daremos cuenta de que podemos sentirnos mejor. Por ejemplo, un día tu mejor amigo se comporta contigo de manera diferente, no te quiere hablar, ni jugar y tampoco te pone atención, podrías pensar que no le importas o que ya no quiere ser tu amigo, y te sientes triste o decepcionado. Sin embargo, si piensas que tal vez tiene un problema en casa, que no se relaciona contigo, te sentirías preocupado por él en lugar de enojado.

Cuando te sucede algo y lo interpretas en forma positiva, puedes percibir el lado bueno de las cosas, lo que te hará sentir tranquilo y feliz, pero si valoras lo que te sucede en forma negativa, entonces te sientes incómodo o molesto. Así es como tus pensamientos generan determinados sentimientos.

Se ntimiento.

Estado del sujeto caracterizado por la impresión afectiva que le causa determinada persona, animal, cosa, recuerdo o situación en general.



En sus marcas, listos... ¡Iniciamos!

1. Lee las siguientes opciones de sentimientos, subraya con algún color los que se generan cuando tienes pensamientos positivos, y con otro color los que se producen con base en pensamientos negativos.

Felicidad Oso Seguridad Tranquilidad
 Rabia Medo Tristeza Angustia
 Amor Negria

2. Escribe en las siguientes líneas.

- Los pensamientos positivos generan sentimientos como:

- Los pensamientos negativos generan sentimientos como:

3. Observa la imagen. Comparte con tu grupo y maestro algún momento en el que te sentiste de esta manera.




Fuente tomada de:

https://www.gob.mx/cms/uploads/attachment/file/533118/6o_CUADERNO_OK_PNCE.pdf

Imagen 4. Libro para el alumno PNCE. 6to. grado

Imagen 5. Libro para el alumno PNCE. 6to. grado



¡Manos a la obra!

1. Lee con atención las siguientes situaciones y señala con una ✓ el tipo de pensamiento positivo o negativo que despiertan en ti y anota en cada espacio el sentimiento que te generen.

Situación	¿Qué tipo de pensamiento se manifiesta?		¿Qué sentimiento te genera esta situación?
	Negativo	Positivo	
Llegas a casa y tu mamá te dice que tu juguete favorito se le cayó y se rompió.			
Tu tío va de visita a tu casa y te da un regalo de cumpleaños que no te gusta.			
Regresas de la escuela y encuentras roto el collar de tu perro, y él ya no está.			
Sales a la tienda y en el camino te das cuenta de que te falta dinero en la cartera.			
Regresas a tu casa con mucha hambre después de haber entrenado para el torneo de la escuela, pero prepararon comida que no te gusta.			

CUADERNO DE ACTIVIDADES PARA EL ALUMNO 33

2. Escribe sobre las líneas dos alternativas de pensamiento positivo a cada uno de los pensamientos negativos. Apóyate en el ejemplo.

Pensamientos negativos	Alternativa 1 Pensamientos positivos	Alternativa 2 Pensamientos positivos
¡No es justo, lo hizo a propósito!	Pero quizá fue sólo para probar mi capacidad de respuesta.	Aunque también pudo ser un accidente por la prisa que llevaba.
¿Por qué me contestó así? ¡Qué mala onda es conmigo!		
¡Es el fin del mundo!		
Es lo peor que me ha pasado.		

34 PROGRAMA NACIONAL DE CONVIVENCIA ESCOLAR (PNCE)

Fuente tomada de:
https://www.gob.mx/cms/uploads/attachment/file/53311/8/6o_CUADERNO_OK_PNCE.pdf



Colorín colorado... ¡Hemos terminado!

1. Describe una situación conflictiva que hayas experimentado y escribe dos alternativas de pensamiento positivo para solucionarla.

Descripción de la situación:

Alternativa 1
Pensamientos positivos

Alternativa 2
Pensamientos positivos



¿Qué aprendí? «

A continuación marca con una ✓ los aprendizajes que adquiriste a partir de las actividades de esta sesión y explica brevemente por qué.

Aprendí que...	Sí	No	¿Por qué?
A través de mis pensamientos puedo regular mis emociones.			
Pensar positivamente en una situación de conflicto me ayuda a solucionarla.			

Imagen 6. Libro para el alumno PNCE. 6to. grado

Fuente tomada de:

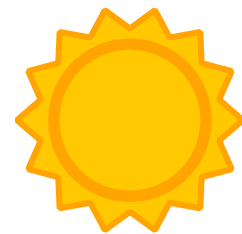
https://www.gob.mx/cms/uploads/attachment/file/533118/6o_CUADERNO_OK_PNCE.pdf

Cuentos para conversar. CONVIVE.

Imagen 1. Cuentos para conversar



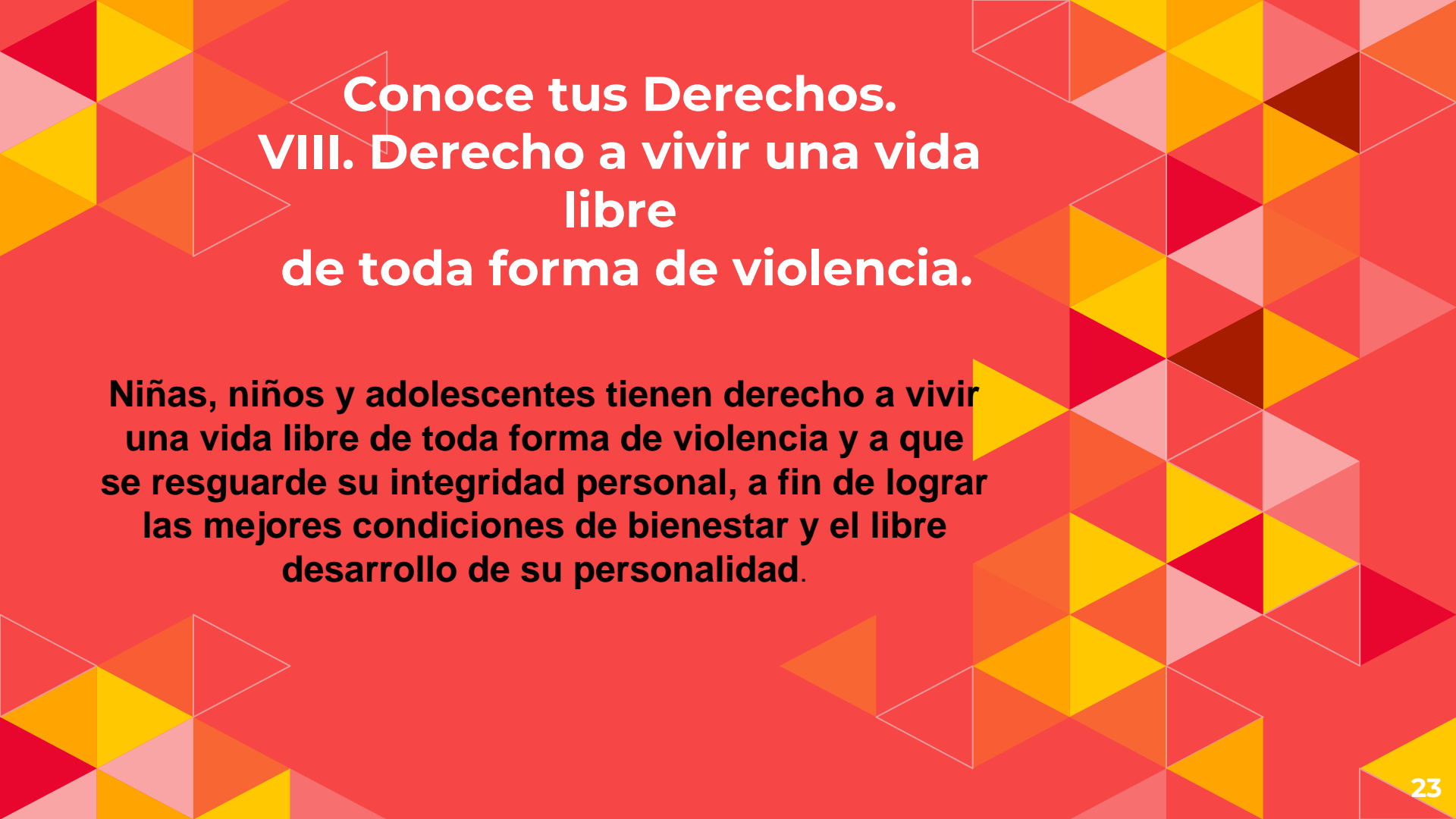
Fuente tomada de: <https://difem.edomex.gob.mx/cuentos-conversar>



Reto de la semana.

Escribe un cuento o un cómic corto en donde muestres cuáles son las emociones aflictivas que a veces te controlan. Anota también las decisiones que debes tomar para aprender a regularlas. Comparte lo que aprendiste con tu familia.





Conoce tus Derechos.
**VIII. Derecho a vivir una vida
libre
de toda forma de violencia.**

Niñas, niños y adolescentes tienen derecho a vivir una vida libre de toda forma de violencia y a que se resguarde su integridad personal, a fin de lograr las mejores condiciones de bienestar y el libre desarrollo de su personalidad.



Observen el siguiente video
y reflexionen:



8.- Derecho a una vida libre de violencia y a la integridad personal..mp4

Estrategia Curricular en Igualdad de Género.

El objetivo de la estrategia curricular es que estudiantes de educación básica y media superior desarrollen aprendizajes significativos para practicar y promover la igualdad de género a partir de la comprensión y el cuestionamiento de las desigualdades, el ejercicio de los derechos humanos y la convivencia pacífica.

Imagen 1. Fichero aprender a convivir.

Ficha 9

De viaje por nuestra comunidad



**Aprender
a convivir**



**Correspondencia
curricular**

¿Qué contenidos fortalece?

- Identificación de situaciones escolares que demandan la participación de todos (Formación cívica y ética, tercer ciclo).



Materiales

¿Qué necesitamos?

Tarjetas pequeñas, hojas para rotafolios, materiales reutilizables (palos, botes, botellitas, tapas de botella, etc.), papel periódico, pintura vinílica, pinceles, marcadores de agua, pegamento y cinta adhesiva.



Intención didáctica

¿Qué aprenderemos?

A conocer los elementos patrimoniales y valorar la diversidad cultural de la localidad en la que vivimos, al realizar un recorrido turístico virtual apoyado con fotos, postales u objetos representativos de la comunidad.



Desarrollo de la actividad

¿Cómo lo haremos?

1. Un día antes, solicite a los participantes que recorran su localidad con algún familiar para identificar los lugares o sitios históricos más importantes y que busquen información acerca de ellos (por ejemplo, si es un lago o río, de dónde provienen sus aguas, a dónde llegan; si es un parque o monumento, cuándo se construyó y qué sucesos han ocurrido en él, etc.). Si es posible, que consigan trípticos, folletos, fotos, postales u objetos representativos de esos lugares, o que recuperen alguna leyenda o anécdota que se cuente acerca de ellos.
2. Para iniciar la actividad, en plenaria, pídale que describan los resultados de su recorrido y muestren los materiales informativos que obtuvieron de los lugares que llamaron su atención.
3. Pídale que formen equipos de cinco integrantes. Explíqueles que organizarán un recorrido turístico virtual por la localidad, con base en la información que obtuvieron.
4. Los equipos registrarán en tarjetas los nombres de los lugares que formarán parte de su recorrido.



5. Pídale que, en las hojas para rotafolios, elaboren un mapa, croquis grande o alguna otra representación gráfica, para identificar cada uno de los lugares elegidos. Con ese fin utilizarán el material de reúso. Allí colocarán las fotos, tarjetas u objetos representativos de los lugares del paseo.
6. Exhórtelos a organizar, cronológicamente y con claridad, la información que irán proporcionando a lo largo del recorrido. Durante el trayecto virtual, cada equipo puede narrar alguna leyenda o anécdota y mencionar los datos recopilados. Recuérdeles que todos los integrantes del equipo deberán tener alguna participación en el recorrido. Coloque a los equipos ante el foro virtual (el espacio que ellos elijan para realizar o presentar su recorrido). Uno a uno, los equipos irán pasando para mostrar su paseo virtual apoyándose en los materiales que elaboraron.

Fuente tomada de: <https://www2.aefcm.gob.mx/petc/archivos-caja/Fichero-Convivir.pdf>

Imagen 2. Fichero aprender a convivir.

Ficha 9

De viaje por nuestra comunidad

7. Cuando hayan pasado todos los equipos, solicíteles que se sienten en círculo. Para concluir, comenten en plenaria la experiencia y las cosas nuevas que aprendieron de su propia localidad. Es momento para que también externen su opinión acerca de los recorridos que observaron y que, por consenso, elijan el que les parece más atractivo, así como el que aporte los datos más relevantes y precisos.



Variantes de la actividad

¿De qué manera lo puedo hacer en otro ciclo?

Para trabajar con alumnos del primer ciclo, y con la intención de que conozcan más sobre la población donde viven, los objetos recopilados pueden variar de acuerdo con su entorno. Así, el recorrido o recorridos pueden realizarse en distintos lugares, tales como el huerto, el campo, la tienda o el mercado, entre otros.

Con los alumnos del segundo ciclo, para fomentar la conservación de su patrimonio cultural, el recorrido virtual puede constar de fotos o imágenes de las construcciones de su población y la narración de algunos de los eventos históricos que hayan ocurrido en ellos. Por ejemplo: "En mi pueblo está la casa de Morelos. Allí vivió sus primeros años de vida y la compartió con sus hermanos, su padre carpintero y...". Con el fin de enriquecer su recorrido virtual, es importante que los alumnos indaguen la mayor cantidad de datos posible sobre esos lugares.



Vámonos entendiendo

¿Qué necesito saber?

Es necesario saber que nuestro país es poseedor de una gran diversidad social, cultural y natural, impulsada por los distintos procesos históricos, sociales, económicos y políticos que nos dan identidad. La fusión de sus pueblos ha provocado un mestizaje y ha detonado procesos que, al mismo tiempo que le dan una base común, le permiten diversificarse y resaltar las peculiaridades regionales y culturales que hacen de cada lugar, cada pueblo o comunidad, un espacio único.

Los rasgos de los pueblos y de su gente se integran en torno a los valores representativos de su región, a las costumbres, a las tradiciones –a pesar del cambio continuo–, y trascender a través de sus generaciones venideras.

Genere un ambiente de respeto y tolerancia cuando cada equipo exponga su recorrido virtual. Recuerdeles que, para lograr una convivencia escolar incluyente, es necesario reconocer que México es un país diverso y, por lo tanto, todas las expresiones culturales que en él se desenvuelven son igual de valiosas.

Para conocer más respecto al patrimonio cultural, le invitamos a consultar en internet:

- <<http://www.mexicodesconocido.com.mx/el-patrimonio-cultural-de-mexico-en-el-siglo-xx.html>> (consulta: 25 de abril de 2014).

Y en cuanto a las ciudades que son patrimonio de la humanidad:

- <http://www.basica.primariatic.sep.gob.mx/med/PA5_GE_B3_OA_21241/index.html> (consulta: 6 de agosto de 2014).



Aprender
a convivir

Fuente tomada de: <https://www2.aefcm.gob.mx/petc/archivos-caja/Fichero-Convivir.pdf>



Fuente:

- ▶ Fichero de herramientas de soporte socioemocional para la educación en contextos de emergencia. cuidar de otros es cuidar de sí mismo. 2019.
- ▶ Fichero de actividades didácticas PNCE. segunda edición 2020.
- ▶ Cuaderno de actividades para el alumno 5° y 6° grado. PNCE 2020.
- ▶ <https://www.cuentosparaconversar.net/>

NO BAJES LA GUARDIA Y SIGUE CON MEDIDAS DE HIGIENE.

Imagen 1. bitmoji



Fuente tomada de: <https://support.bitmoji.com/hc/en-us?bitmoji-version=11.79.0.9750&device=HUAWEI%20STK-LX3&os-version=Android-10&avatar-id=f69aac8b-f0c5-43d0-aa64-d32b956d24e2&origin=settings>