

¡Así como la vida educa
la educación da vida!

Recrea
Educación para refundar 2040



Educación



Recrea
Educación para refundar 2040



 180
minutos

Juntos para convivir y aprender



Formación Cívica y Ética Segundo grado

¿Qué queremos lograr?

Practicar **comportamiento**
positivos de **para** la
convivencia familiar .



¿Qué temas conoceremos?

- 1. Identificación de emociones.**
- 2. Pensamiento positivo.**
- 3. Resolución de conflictos.**
- 4. Resiliencia.**

¿Qué necesitamos?

- **Cuaderno u hojas blancas.**
- **Pliegos de cartulina,**
- **Colores, tijeras, pluma.**
- **Imágenes, fotografías, revistas.**



¡Para Iniciar!

Las situaciones de crisis son una oportunidad para el crecimiento individual y familiar, requerimos de algunos comportamientos y prácticas positivas, identificar nuestras emociones, pensamientos positivos, resolución de conflicto entre otras que permiten mantener relaciones familiares sanas.

CONOZCAMOS NUESTRAS EMOCIONES

Para esta actividad se necesita la participación de los miembros de tu familia..

1. Cada uno de los miembros de tu familia escribirá en un papelito dos sentimientos o emociones.
2. Todos los papelitos los depositan en un recipiente .
3. Cada miembro de la familia tomará un papelito del recipiente, cuando le corresponda su turno, compartirán una experiencia en la que hayan experimentado (en los últimos dos meses) el sentimiento que esta escrito en el papelito y apoyandose en las siguientes preguntas en voz alta la compartira con los demás miembros de la familia.

¡A Trabajar!



Triste



Alegre



Vengativa



Nojada!



Deprimida



Contenta



Con miedo



Con dudas

RECONOZCAMOS NUESTRAS EMOCIONES

Contesten las siguientes preguntas:

- ¿Cuándo experimentaste esa emoción?
- ¿Quién estaba contigo?
- ¿Dónde se hallaba?
- ¿Cómo supiste que experimentabas esa emoción?
- ¿Quién estaba contigo?
- ¿Por qué cree que se sintió así?
- Al terminar cada uno de compartir su experiencia.

Cada uno comentará a todos cómo se sintió después de realizar este ejercicio.

¡A Trabajar!

En una situación de crisis a veces es difícil tener pensamientos positivos y que los pensamientos negativos no nos dominen, por lo que debemos de evitar las formas de pensar que nos llevan a esos pensamientos erróneos. Anexo 1.

! Recuerda tu tienes el control de tus pensamientos !

! ALERTA CON LOS PENSAMIENTOS;

- 1. Escribe en tu cuaderno una lista de pensamientos negativo (minimo 5) que hayas tenido en los ultimos días.**
- 2. Realiza la lectura del el anexo 1.**
- 3. Con base en las formas de pensamientos que menciona la lectura clasifica cada uno de los pensamientos escritos en tu lista y escribel al final de cada uno de ellos el tipo de pensamiento que es.**
- 4. Ahora cada uno de estos pensamientos redactalos como una afirmación positiva.**

¡Continuemos trabajando !

Los conflictos y discusiones forman parte inevitable de toda relación familiar, por lo que resulta imprescindible aprender a resolverlo de manera adecuada, una herramienta que te puede ser útil es una rastreador de conflictos que ayuda a incrementar tu capacidad para resolver conflictos de forma independiente.

¡Vamos a practicarla!

RASTREANDO NUESTROS CONFLICTOS

1. Piensa en un conflicto que tengas.
2. Transcribe en tu cuaderno el anexo 2 y responde con base en el conflicto que elegiste.
3. Al terminar realiza una conclusión con base en la siguientes preguntas y escríbela en tu cuaderno:
 - ¿Qué descubriste después de rastrear tu conflicto?
 - ¿Actuarías igual ante el conflicto después de rastrearlo?
 - ¿Cómo te sentiste al realizar este ejercicio?

¡Finalizamos con..!



¿Cómo salir fortalecido tras una crisis como está?

La resiliencia nos permite modificar forma de ver las crisis, y las experiencia adversas.

Se trata, identificar y favorecer emociones y pensamientos positivos, prevenir y solucionar conflictos que nos permite la adaptación a una nueva condición de vida sin perder la calidad y el bienestar.

- ✓ En un espacio tranquilo haz memoria de lo vivido en este tiempo de confinamiento.(quedate en casa) los momentos positivos o negativos, los obstaculos que has superado, los beneficios y éxitos de esta experiencia, ¿qué fortalezas para tu futuro has adquirido?, las emociones que has experimentado en el transcurso de la contingencia.
- ✓ Después organiza en una linea del tiempo toda esta información e ilustrala con imágenes pueden ser fotografías, dibujos, recortes de revista. No dejes de ilustrar cada una de estos aspectos que consideramos.
- ✓ Realiza un pequeño texto que describa de que te has dado cuenta al observar tu linea del tiempo,saldras fortalecido de esta crisis.

Anexos 1

Forma de Pensar que nos llevan a pensamientos negativos.

Filtraje. Se trata de una forma de pensar que la que sólo nos quedamos con los detalles negativos de la situación, y los aumentamos, evitando los positivos.

Sobregeneralización: Consiste en extrarar una conclusión general de un hecho aislado. Ejemplo: Nunca saldremos de esta situación.

Polarización: En estos pensamientos no hay término medio “o negro o blanco”, por ejemplo “si no regresamos a clases perdere el ciclo escolar”

Catastrofismo: Este tipo de pensamiento está gobernado por la percepción de desastre o de solución negativa. Ejemplo. “Tengo tos, seguro estoy contagiado”

Debería: Aquí se trata de de los pensamientos que llegan cuando se trasgueden las normas que rigen la convivencia con los demás y como deberíamos actuar nosotros /as y los/as demás. Y esto nos puede traer sensación de agobio, enojo, molestia Ejemplo: “Todos deberíamos traer cubrebocas” “ todos debemos respetar la sana distancia”

Estas formas de pensar los tenemos casi todas las personas y generalmente se disparan en momentos de crisis. Lo importante no es dejarnos llevar por estos tipos de pensamiento.

Anexos 2

RASTREADOR DE CONFLICTOS.

1. Nombre Fecha de que sucedió el
conflicto.
2. Nombre del conflicto.
3. ¿Dónde estabas cuando sucedió el conflicto?
4. ¿Quiénes estuvieron involucrados?
5. ¿Cómo actuaste tú?
6. ¿Cómo actuaron las demás personas involucradas?
7. ¿Qué emociones experimentaste?
8. ¿Cómo crees que fue tu comportamiento? ¿Por qué fue así?
9. ¿Hasta que punto estabas enfado?
Exageradamente mucho bastante poco en absoluto
10. ¿Qué habrías hecho?
11. ¿Qué podrías haber hecho para solucionar el problema o para evitarlo?

Ideas para la familia

En familia pueden...

Conversar en familia sobre las actividades que realizaste en esta ficha y e invitarlos a practicarlos constantemente los comportamientos positivos para convivir y aprender juntos..



¿Qué aprendí y cómo lo aprendí?



Nosotros somos los responsables de nuestros pensamientos y podemos escoger la actitud con la que afrontemos una crisis.

¿Qué de lo que aprendiste te pareció Importante?

¿Cómo te sentiste al realizar cada una de las actividades?

¿Cómo lo aprendiste?

Instrumento de evaluación

CRITERIOS DE EVALUACIÓN.	SI	NO
¿Aprendiste cuales son las prácticas y comportamientos positivos?		
¿Es importante practicar estos comportamientos positivos en la convivencia con la familia?		
¿Tuviste dificultad para realizar alguna de las actividades?		
¿En algún momento de tu vida diaria crees que puedas aplicar lo aprendido?		

” No hay que temer nada en la vida, solo hay que entenderlo. Ahora es el momento de entender más, para que podamos temer menos”.

Marie Curie

