



Recrea

Educación para refundar 2040





¡Así como la vida educa
la educación da vida!



Recrea
Educación para refundar 2040



Educación





Primaria

Vida emocional

***Identifico mis
emociones***



**Descripción de la
ficha:**

La presente está dirigida al docente de educación básica, que atiende a alumnos con Discapacidad Psicosocial; con un desglose de actividades para cuatro semanas.

OBJETIVO

Comprender que identificar y manejar las emociones, es necesario para evitar problemas con las personas.

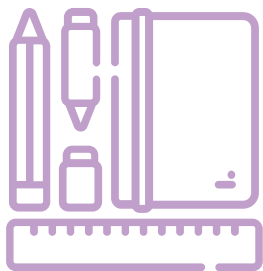


¿Qué queremos lograr?

Campos de Formación /Área transversal

Aprendizajes Sustantivos

Reconoce formas de comportamiento y sugiere reglas que favorecen la convivencia en la escuela y la familia.



- **Formación Académica**

Formación Cívica y Ética: Reconoce que es una persona única y valiosa que tiene derecho a la identidad y a vivir en una familia que le cuide, proteja y brinde afecto.

- **Áreas de Desarrollo personal y social.**

Educación Socioemocional: Practica respuestas emocionales saludables que le ayudan a experimentar la emoción sin que se genere una situación de conflicto que afecte a los demás.



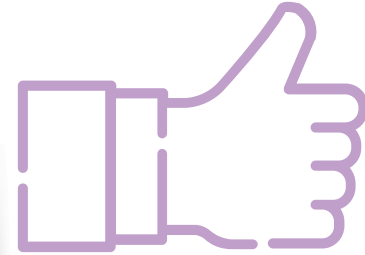
Temas que conoceremos

- Tema 1. Nombrar las emociones
- Tema 2. Tomar consciencia de las emociones
- Tema 3. Aprender la respiración consciente



Productos

- Listado de las emociones que me generan la situación actual de la pandemia.
- Producto Final
Cartel alusivo a la diversidad de emociones utilizando recortes, dibujos y colores.



- ✓ **Desarrollar en el niño, las habilidades necesarias para interactuar y relacionarse con otros en forma eficiente, congruente y satisfactoria.**

¿Cómo lo queremos lograr?

Se utiliza el Método de Aprendizaje Basado en Proyectos ABP. Es una metodología con actividades planeadas en la que el alumno/a adquiere un rol activo que favorece la motivación académica. Se organizan los contenidos curriculares bajo un enfoque globalizador donde al inicio debe quedar bien definido el producto final.

Cada actividad se realiza por semana durante 15 o 20 min.



¿Qué necesitamos?

- Papelote o cartulina
- Revistas para recortar
- plumones
- Acceso a internet
- Su cuaderno



¡Para Iniciar!



Actividad para iniciar. Identifico mis emociones

Pedir de forma escrita u oral un pequeño relato sobre la situación actual que vive en familia a causa de la pandemia.

- **Identificar las emociones presentes en su relato.**
- **Escribir en su cuaderno lo que siente: ejemplo: tristeza, angustia, miedo etc.**

¡A Trabajar!



Actividad 1. Conozco y nombro mis emociones

1.1. Pedir al alumno que elija las emociones que ha experimentado últimamente. Utilizar el Anexo 1 como apoyo.

1.2. Después de leer la lista de emociones, pedir que escriba en su cuaderno las emociones que le causan más problemas para acercarse a otros niños.

1.3. Elegir el color que le dará a cada emoción cuando elabore su cartel.

¡A Trabajar!



1.4. Pedir que imagine por un momento cómo sería su vida si alguna emoción desapareciera.

1.5. Pedir que se siente con la espalda derecha en un lugar tranquilo y respirar tranquilamente e imaginar que esa emoción ya no existe.

¡A Trabajar!



Actividad 2. Técnica de respiración.

2.1. Hacer consciencia de la importancia del aire.

El aire no se puede ver pero mueve las hojas de los árboles.

2.2. Realizar el ejercicio de la respiración del globo.

Guiar al alumno/a para que tome consciencia de que su abdomen se expande cuando entra aire y se contrae cuando sale el aire.

¡A Trabajar!



2.3. El adulto mostrará la práctica de la respiración.

Indicaciones:

- Vamos a respirar con brazos de globo, imitando con los brazos la manera en la que se infla y desinfla el estómago.
- Mostrar el movimiento colocando suavemente los brazos sobre el abdomen. Cuando inhale estirar los brazos hacia adelante al ritmo de la respiración suave. Cuando exhale contraer los brazos sobre el abdomen.

¡A Trabajar!



Realizar esta práctica tres veces para que al alumno/a le sea más fácil observar la respiración con el movimiento de brazos.

2.4. Preguntar al alumno/a cómo se siente cuando respira con brazos de globo.

2.5. Reconocer que si respiramos de manera voluntaria “conscientes” ayuda a sentirse más tranquilo y mantener la calma.

¡A Trabajar!



Actividad 3. ¿ En qué te ayudo?

3.1. Actividad relacionada con la bondad y la colaboración. Ser amable y ayudar a los demás.

3.2. Preguntar si le gusta ayudar a los demás y cómo se siente al hacerlo.

3.3. Retroalimentar la respuesta con los siguientes sentimientos:

- Satisfacción
- Sensación de bienestar que surgen al ayudar.

¡A Trabajar!



3.4 Elaborar un listado de situaciones hipotéticas donde el alumno/a podría ayudar a otras personas.

3.5 Preguntar:

- **¿Cómo crees que se sienten los niños que son ayudados?**

En esta respuesta el docente podrá complementar con otros sentimientos como:

- **Contentos**
- **Tranquilos**
- **Acompañados**
- **Apoyados**
- **Otros**

¡A Trabajar!



Actividad 4. Mirar al futuro

4.1. Investigar ¿Qué es el sentimiento “esperanza”?

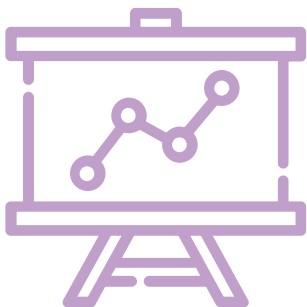
El docente dirá: Recuerda que esta crisis sanitaria también pasará.

4.2. Cuestionar:

- ¿Qué cosas nuevas puedes hacer?, cosas que antes no hacías.

4.3. Elaborar un listado de las actividades nuevas que nombre el niño.

Evaluación

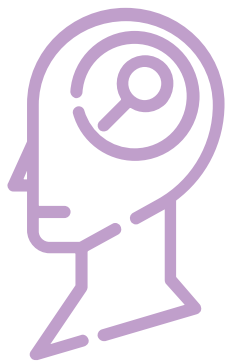


Para cerrar las actividades plantear lo siguiente al alumno:

- Con lo que has aprendido ¿crees que puedas realizar actividades nuevas?
- ¿Cuáles harías?

Utilizar el Anexo 1. Con la rúbrica para evaluar el nivel de desempeño del niño.

¿Para saber más?



¿Qué nos gustó de lo que hicimos hoy?

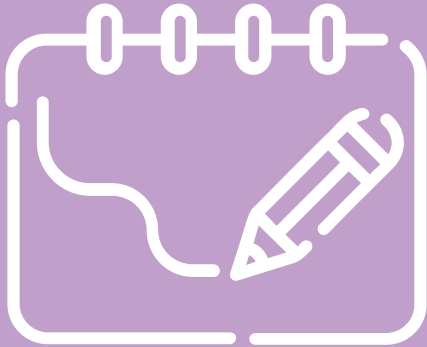
Plantear al niño lo siguiente:

- Hay una herramienta que aprendiste y que te ayudará a calmarte. ¿Recuerdas cuál es?

Si es necesario, orientar su respuesta y reflexión.

Explicar en qué situaciones o momentos podrá practicar la respiración consciente.

Recomendaciones Generales



- Las actividades están pensadas para favorecer el desarrollo de habilidades socioemocionales en alumnos/as de educación primaria con discapacidad psicosocial.
- Es importante que las actividades se realicen la cantidad de veces que sean necesarias, pues de esa manera se estará más cerca de lograr su asimilación.

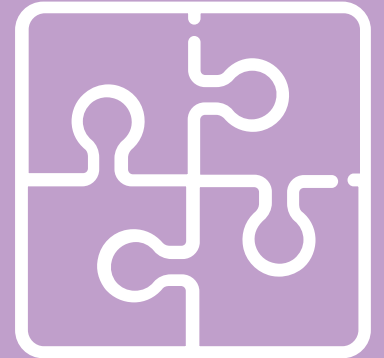
Recomendaciones para la Familia



- Las personas con discapacidad psicosocial presentan grados de dificultad para interactuar con otros en forma eficiente y congruente. Requieren apoyos para la ejecución de actividades que implica “organizar rutinas” y manejar el estrés.
- Considerando lo anterior, los integrantes de la familia podrán brindarle su apoyo para realizar las actividades propuestas y avanzar en su desarrollo personal.

ANEXOS

1. Lista de emociones
2. Rúbrica para evaluación del desempeño.



Anexo 1

Lista de emociones

- Enojo
- Tristeza
- Angustia
- Ansiedad
- Tranquilidad
- Alegría
- Miedo
- Amor
- Esperanza
- (otra)

Anexo 2

Rúbrica para la evaluación del desempeño.

LOGRADO

Comprende que al manejar sus emociones y realizar la respiración consciente, le beneficia para tener buenas relaciones con los otros.

EN PROCESO

Algunas emociones no la maneja adecuadamente, aún se observan rasgos egocéntricos en sus relaciones con los otros.

INICIA

Presenta dificultad para comprender y manejar las emociones. No relaciona la respiración consciente con la calma o relajación.



Educación

