



Recrea

Educación para refundar 2040





¡Así como la **vida educa**
la **educación da vida!**



Recrea
Educación para refundar 2040



Educación





Secundaria

Autorregulación emocional

Calmo mi mente



**Descripción de la
ficha:**

La presente está dirigida al docente de educación básica, que atiende a alumnos con Trastorno del Espectro Autista TEA; con un desglose de actividades para cuatro semanas.

OBJETIVO

El estudiante identificará sus sentimientos estresantes para comprender su origen y autorregularse a través de la respiración consciente.



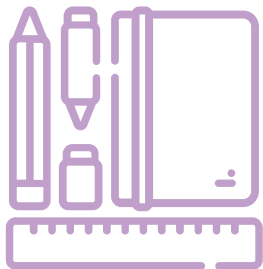
¿Qué queremos lograr?

Campos de Formación /Área transversal

Aprendizajes Sustantivos

Identifica las causas de un problema, las necesidades y su coste emocional.

Reconoce la cultura de la paz como un conjunto de valores, actitudes, comportamientos, estilos de vida basados en el respeto a la vida y rechazo a todo tipo de violencia.



- Formación Cívica y Ética: Promueve acciones para favorecer el bienestar integral personal y colectivo.
- Autonomía curricular: Proyecto de impacto social: Identifica necesidades y búsqueda de soluciones.
- Habilidad Socioemocional y proyecto de vida: Reorienta las estrategias cognitivas y de regulación emocional que le permiten alcanzar las metas propuestas.



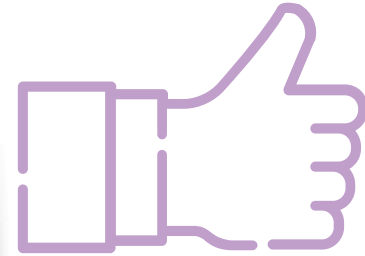
Temas que conoceremos

- Tema 1. Emociones fuera de control
- Tema 2. Respiración consciente-Autorregulación
- Tema 3. Conciencia corporal emocional
- Tema 4. Plan emocional



Productos

- Fichas emocionales:
 - 3 emociones estresantes
 - 3 emociones placenteras
- Producto Final:
 - Mi plan emocional



- ✓ **Identificar las emociones estresantes a partir de las señales corporales, para actuar con autorregulación emocional a través de la respiración consciente.**

¿Cómo lo queremos lograr?

El alumno/a trabajará con la metodología por proyecto, donde podrá desarrollar un conjunto de atractivas actividades de aprendizaje y culminar en un producto final. Esta metodología es activa e inclusiva, ya que respeta los ritmos del aprendizaje y las características de cada alumno. Favorece el movilizar conocimientos previos e incorporar nuevos.



¿Qué necesitamos?

- Una cartulina blanca
- Tijeras
- Regla de 30 cm
- Cuaderno del alumno
- Lápiz
- Bolígrafo
- Acceso a internet



¡Para iniciar!



Actividad de Inicio. Reconocer algunos estados de ánimo en situaciones estresantes.

Preguntar al alumno:

- **¿Cómo se siente cuando tiene miedo?**
- **Pedir que recuerde en qué situación sintió vergüenza o enojo.**

Si es necesario oriente a la familia para plantear estas preguntas al alumno.

¡A trabajar!



1. Señales del cuerpo.

1.1. Explicar al alumno que las sensaciones corporales son las señales del cuerpo y dependen de las emociones. Utilice el Anexo 1.

1.2. Solicitar al alumno que lea acerca de las sensaciones corporales, que encontrará en el Anexo 2.

1.3. Cuestionarle, de las sensaciones que revisó, ¿Cuáles ha experimentado?

¡A trabajar!



1.4. Propiciar que el alumno reflexione sobre:

- La sensación corporal: manos sudorosas ¿A qué emoción corresponde? ¿A ti te sudan las manos?

1.5. Pedirle que elija otras señales corporales del Anexo 2 y que escriba en su cuaderno la relación que encuentra en una emoción y las señales que eligió.

¡A trabajar!



2. Las Emociones y mis reacciones

2.1. Guiar al alumno en el seguimiento de las siguientes indicaciones:

- Cortar tarjetas de 15 x 15 cm de cartulina blanca.
- Elegir 3 emociones estresantes y 3 placenteras del Anexo 1.
- Revisar ejemplo de una Ficha emocional. Consulte el Anexo 3.
- Elaborar seis fichas emocionales en sus tarjetas de 15 x 15 cm.
- Si el alumno lo prefiere, puede agregar imágenes de las emociones.

¡A trabajar!



2.2. Con apoyo de las fichas emocionales, realicen una actividad de asociación de la información plasmada en cada tarjeta con situaciones específicas que se le presentarán.

Ejemplo: Cuando un compañero de tu grupo, toma un objeto tuyo sin permiso ¿Cómo te sientes?

Esperar y escuchar la respuesta del alumno; si es necesario apoye en la asociación de las emociones con las respuestas físicas del cuerpo.

Plantear más ejemplos prácticos.

¡A trabajar!



3. Respiración consciente

3.1. Reflexionar con el alumno que: Respirar de forma consciente ayuda a calmar mente y cuerpo.

3.2. Guiar al alumno en lo siguiente: Sentarse en un lugar tranquilo, cerrar los ojos, poner la mano arriba del ombligo, inhalar en 4 tiempos, durar con el aire dentro 2 tiempos, soltar el aire en 4 tiempos. Todo será lento.

Concentrarse en la respiración para lograr paz interior.

¡A trabajar!



Sugerir que realice la actividad anterior, de manera cotidiana y la ponga en práctica cuando se sienta intranquilo, molesto o desesperado, para propiciar la paz interior con la respiración consciente.

3.3. Preguntar para la reflexión personal:

- ¿Te gustaría controlar tus emociones?
- ¿Qué puede suceder si las emociones te controlan a ti?

Escuchar las reflexiones del alumno y si es necesario oriente para lograr el objetivo de esta actividad.

¡A trabajar!



4. Mi plan emocional

Explicar al alumno que conocerse uno mismo ayuda a comunicarse con las otras personas y convivir en paz.

4.1. Realizar el ejercicio *estar atento a lo que siento*, y registrar en su cuaderno todos los días durante un mes, a manera de diario.

- Escribir la fecha
- Registrar la emoción que siente
- Reflexionar y plasmar ¿Qué originó dicha emoción?

Puede apoyarse con sus tarjetas para relacionar las emociones con las sensaciones corporales

¡A trabajar!



4.2. A partir del registro diario, durante un mes, el alumno irá elaborando su plan emocional para presentarlo como producto final. Utilizar el Anexo 4 para orientar la organización de la información que lo lleve a la reflexión de las emociones y las posibles respuestas o acciones que puede realizar para enfrentarse mejor a distintas situaciones.

Nota: Convivir es reto de todos los días, ahora con mayor razón en tiempo de pandemia, por ello es importante trabajar con las emociones ¡Manos a la obra!

Evaluación

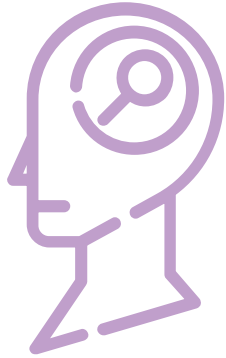


Reflexionar a través de las siguientes preguntas:

- ¿Será valioso conocer las señales corporales? ¿Por qué?
- ¿Puedes calmarte con la respiración consciente?
- ¿Qué otras acciones puedes realizar para calmarte cuando te sientes alterado?

Utilizar la rúbrica del Anexo 5, para evaluar al alumno.

Para saber más



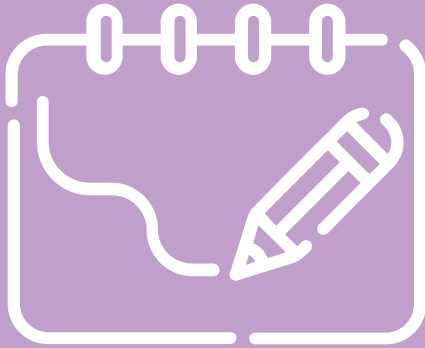
¿Qué nos gustó de lo que hicimos hoy?

¿Qué puedes hacer para tener relaciones pacíficas con las personas?

Reconocer las emociones ayuda a conocerse. Busca algunas emociones en esta sopa de letras.

W	B	G	C	E	L	O	S
Z	A	R	P	S	T	X	C
Q	M	A	Y	V	M	Ñ	U
S	O	T	C	S	I	Q	I
T	R	I	S	T	E	Z	A
N	U	T	Y	M	D	V	S
P	X	U	M	X	O	T	I
S	G	D	Ñ	Q	W	N	L

Recomendaciones Generales



- **Se requiere un espacio tranquilo y sin distractores para la realización de las actividades, con horario fijo con la finalidad de lograr un buen hábito de estudio.**
- **Establecer el contacto visual.**
- **Hablar de una manera clara y sencilla.**
- **Facilitar los aprendizajes de una forma gradual.**
- **No escatimar en todo tipo de ayudas, tanto físicas como verbales.**
- **Aplicar sistema de refuerzos.**

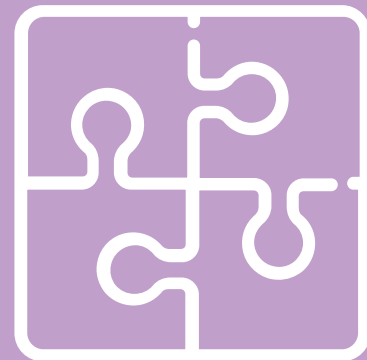
Recomendaciones para la Familia



- Se recomienda que la familia establezca un diálogo sobre las emociones y las formas en que reaccionan todos los integrantes.
- Los alumnos/as de secundaria necesitan apoyo emocional debido a que se encuentran en la etapa de la estructura de su identidad.
- El plan emocional que corresponde a su producto final, podrá ser elaborado con el apoyo de un adulto si así lo requiere.

ANEXOS

1. Emociones placenteras y estresantes.
2. Señales corporales.
3. Ejemplo de Ficha emocional.
4. Ejemplo de Plan emocional.
5. Rúbrica para la evaluación del alumno.



Anexo 1. Emociones placenteras y estresantes.

Emociones placenteras

- **Confianza**
- **Alegría**
- **Ilusión**
- **Gratitud**
- **Amor**

Emociones estresantes

- **Vergüenza**
- **Miedo**
- **Celos**
- **Enojo**
- **Tristeza**

Anexo 2

Señales corporales

- **Tartamudeo**
- **Cara roja**
- **Sudor de manos**
- **Ansiedad**
- **Temblor**
- **Respiración rápida**
- **Boca seca**
- **Corazón late rápido**
- **Nudo en la garganta**

Anexo 3

Ejemplo de ficha emocional

ENOJO

- Me pongo a gritar y discutir, no escucho a la otra persona. Deseo tener siempre la razón.
- Me enojo cuando la tarea no me sale bien o me piden que arregle mi habitación.
- Siento que tiemblo y me da calor.
- Creo que pierdo el control.

ALEGRÍA

- Me siento muy bien conmigo y con todos, sonrío o me salen carcajadas.
- Mi cuerpo está relajado.
- Me pongo feliz cuando mis padres me dicen que soy un buen hijo/a.
- Cuando mi profesor me dice que me esforcé y saqué buena calificación.

Anexo 4. Ejemplo de Plan Emocional

Emoción	Situación	¿Qué puedo hacer?
Enojo	Mamá me dice que tengo mi habitación toda desordenada, que la ordene y limpie.	<p>1° Respiro de forma consciente y me calmo.</p> <p>2° ¿Es verdadero lo que dice mi mamá?</p> <p>3° Hago un plan para empezar poco a poco a ordenar.</p> <p>4° Comento mi plan con mamá, ella se pone contenta y me sonrío.</p>

Anexo 5. Rúbrica para evaluar al alumno

LOGRADO

Identifica las emociones estresantes y las placenteras.

Realiza de forma correcta la respiración consciente.

Ejecuta acciones para enfrentar emociones estresantes.

EN PROCESO

Identifica solamente las emociones estresantes.

Realiza la respiración consciente sin lograr concentrarse.

Pobre control ante situaciones que lo alteran.

INICIA

Nombra algunas emociones estresante o placentera, sin relacionarlas con su manifestación física.

Intenta hacer la respiración consciente.

Manifiesta reacciones físicas ante situaciones que lo alteran.



DIRECTORIO

Enrique Alfaro Ramírez

Gobernador Constitucional del Estado de Jalisco

Juan Carlos Flores Miramontes

Secretario de Educación del Gobierno del Estado de Jalisco

Pedro Díaz Arias

Subsecretaría de Educación Básica

María del Rocío González Sánchez

Encargada del Despacho de la Dirección de Educación Especial

Autora:

Laura Carranza Leal





Educación

