


DIMENSIÓN	Autoconocimiento
HABILIDAD ASOCIADA	Atención
INDICADORES DE LOGRO	
Identifica las sensaciones corporales asociadas a las emociones aflitivas y aplica estrategias para regresar a la calma y enfocarse.	
SECUENCIA DE ACTIVIDADES	
SESIÓN 1	
INICIO	<p>Cierra tus ojos y piensa en lo siguiente: “Lo que más me hace sentir estrés es...”.</p> <p>Explicare que: “Así como el cuerpo se ejercita para que los músculos se fortalezcan, el cerebro también necesita ejercitarse para fortalecerse, mediante ejercicios de atención. Cuando el cerebro es fuerte se está más tranquilo, y es más sencillo enfocar la atención al realizar una tarea o estudiar, por ejemplo. También ayuda a calmarse cuando se está fuera de balance o agitado, como en momentos de estrés o al experimentar emociones intensas”.</p>
DESARROLLO	<p>Aplicare la siguiente dinámica de relajación: Solicitare a los estudiantes que se sienten en la posición “cuerpo de montaña” como se muestra en la imagen:</p>  <p>Guiare la practica con voz clara y pausada: Lleva tus manos al abdomen para que puedas sentir tu respiración [pausa de 10 segundos]. Inhala y exhala profunda y gentilmente, como si hubieras terminado una tarea muy difícil y estuvieras muy satisfecho con el resultado. Descansa un momento, relajándote. Inhala y exhala. Si puedes, al exhalar suelta las áreas de tu cuerpo que estén apretadas o tensas. Recorre tu cuerpo mentalmente, como si movieras la luz de una lámpara desde la parte superior hasta tus pies. Lleva la atención a tu cara y observa tus sensaciones, ¿qué experimentas?</p>

	<p>Baja hasta el cuello y hombros, ¿cómo se sienten esas partes de tu cuerpo? Ve a tu espalda, ¿cómo están tu espalda y tu pecho en este momento? Desciende al abdomen, las piernas, los pies. Permite que la luz de tu atención, como si fuera una lámpara, alumbrase las sensaciones en tu cuerpo.</p> <p>Observa si alguna sensación llama tu atención: si algo pica, si sientes frío o calor. Quizá descubras en tu cuerpo las sensaciones de alguna emoción.</p> <p>Tocaran el instrumento musical al terminar y pediré que realicen tres respiraciones profundas, que abran los ojos lentamente, muevan el cuerpo y se estiren en su lugar.</p>
CIERRE	Reflexionaran y comentaran: ¿Cómo te sientes cuando respiras ante una situación difícil?
MATERIAL Y RECURSOS DIDÁCTICOS	EVALUACIÓN Y EVIDENCIAS
<p>Xilófono, campana, triangulo, barra de tono, cuenco o tambor.</p> <p>Sillas.</p> <p>De ser posible música relajante.</p>	<p>Participación durante el desarrollo de las actividades.</p> <p>Observación de las actitudes mostradas.</p> <p>Experiencias compartidas al finalizar la actividad.</p>
ADECUACIONES CURRICULARES Y OBSERVACIONES GENERALES	

DIMENSIÓN	Colaboración	
HABILIDAD ASOCIADA	Resolución de conflictos	
INDICADORES DE LOGRO		
Reflexiona acerca de actitudes y comportamientos que conllevan a una situación conciliadora o conflictiva.		
SECUENCIA DE ACTIVIDADES		
SESIÓN 1		
INICIO	Aplicaran la dinámica de relajación “cuerpo de montaña”, como en la sesión anterior.	
DESARROLLO	<p>Realizaran la actividad “El árbol de los valores”.</p> <p>El árbol de los valores, actitudes, compromisos y acciones ayuda de manera lúdica y visual, a plasmar propuestas hechas por los niños, orientadas a la mejora de la convivencia mediante la resolución asertiva de situaciones de conflicto.</p> <p>El árbol necesita colocarse en un lugar visible para todos los miembros del grupo.</p> <p>En un papel o cartulina deberá estar marcada la silueta del tronco para que los niños y su familia trabajen sobre él.</p> <p>Es fundamental que los niños consideren este trabajo como una expresión de sí mismos para sí mismos.</p> <p>Pedir que reflexionen por dos minutos sobre un compromiso o acción específica para eliminar, controlar o resolver una situación de conflicto; por ejemplo:</p> <p>Honestidad.</p> <p>Saber escuchar.</p> <p>Respetar a todos.</p> <p>Atender a las necesidades de los demás.</p> <p>Ayudarse los unos a los otros.</p> <p>Valorar las diferencias.</p> <p>Solicitar que en varias hojas dibujen la palma de la mano simulando las hojas de los árboles y en ella escriban acciones para crecer como personas y como estudiantes. Pueden dibujar la cantidad de hojas que deseen para nutrir el árbol.</p>	
CIERRE	Estableceré el acuerdo de cumplir con el compromiso plasmado para autorregularse ante una emoción negativa o situación de conflicto.	
MATERIAL Y RECURSOS DIDÁCTICOS		EVALUACIÓN Y EVIDENCIAS
<p>Pliego de papel amplio semejante a un mural, que se encuentre en algún lugar visible.</p> <p>Sobre el papel mural, dibujar el tronco de un árbol de color café.</p> <p>Pintura de agua u hojas de varios colores.</p>		<p>Observación y participación en el desarrollo de la actividad.</p> <p>La retroalimentación de las experiencias compartidas sobre la actividad.</p>

ADECUACIONES CURRICULARES Y OBSERVACIONES GENERALES

DIMENSIÓN	Autoconocimiento	
HABILIDAD ASOCIADA	Atención	
INDICADORES DE LOGRO		
Calma y enfoca la mente en momentos de estrés.		
SECUENCIA DE ACTIVIDADES		
SESIÓN 1		
INICIO	<p>Leerles la historia de la cabaña del ermitaño: Había un ermitaño que vivía en su cabaña en la montaña. Un día salió a pasear y dejó su cabaña abierta. Decidió estar todo el día fuera, pues se veía muy bonito y soleado. Ya había pasado buena parte del día cuando se desató un intenso viento frío y comenzó a llover muy fuerte. Cuando el ermitaño regresó a casa, estaba mojado, húmedo y frío, a su cabaña se le metieron agua, hojas y tierra, y el viento había revuelto todas sus cosas. El ermitaño se sentía agitado y preocupado por lo sucedido. Cerró la puerta y las ventanas, prendió la chimenea, limpió y recogió las cosas que el viento había tirado. Cuando terminó de arreglar su cabaña, se había secado y su hogar se sentía calentito. Todo estaba nuevamente en su lugar. Con todo en orden, se sintió más tranquilo y en paz.</p>	
DESARROLLO	<p>Al término de la lectura preguntar ¿has tenido un día así? Explicare a los estudiantes sobre las prácticas de atención para mantener la calma: Así como el cuerpo se ejercita para estar fuerte, también se puede ejercitar el cerebro para fortalecerlo, con ejercicios para cultivar la atención. Cuando el cerebro se ha fortalecido, resulta más sencillo estar tranquilos y enfocar la atención en tareas, además de que favorece la sensación de calma en momentos de estrés. Redactaran una experiencia personal donde hayan pasado por un momento de estrés y añadirle una propuesta para atender las emociones reactivas que sintieron, respondiendo de una forma racional, tranquila y que permita resolver el conflicto. Ilustrar su propuesta y compartirla con algún compañero.</p>	
CIERRE	<p>Observaran el siguiente video que muestra un ejemplo de ejercicio que sirve para relajarse y mantener la calma en situaciones difíciles que generan estrés: - https://youtu.be/o9uaRmHiAwc</p>	
MATERIAL Y RECURSOS DIDÁCTICOS		EVALUACIÓN Y EVIDENCIAS
<p>Enlace sugerido. Cuaderno. Colores.</p>		<p>Propuesta para atender las emociones reactivas manteniendo la calma.</p>
ADECUACIONES CURRICULARES Y OBSERVACIONES GENERALES		

DIMENSIÓN	Autoconocimiento	
HABILIDAD ASOCIADA	Conciencia de las propias emociones.	
INDICADORES DE LOGRO		
Distingue entre emociones constructivas y aflitivas en diferentes contextos.		
SECUENCIA DE ACTIVIDADES		
SESIÓN 1		
INICIO	Reflexionaran sobre la siguiente cuestión: ¿Cómo les gusta sentirse: bien o mal?, ¿a alguien les gusta sentirse mal? Comentare que: Los seres humanos, e incluso los animales, compartimos el deseo de querer estar bien y felices; sin embargo, también es normal pasar por situaciones en las que se sientan estresados, revueltos e incómodos.	
DESARROLLO	Realizaran una lista en el cuaderno de todas las emociones tanto positivas como negativas, que has experimentado y vivido en los últimos meses. Clasificaran las emociones que registraron en un cuadro a dos columnas; pueden titularlas “Emociones no aflitivas” (generan bienestar) y “Emociones aflitivas” (provocan malestar o daño).	
CIERRE	En la parte inferior de cada columna contestaran lo siguiente: 1.¿Cómo se siente este tipo de emociones en el cuerpo? 2.¿Qué pensamientos generan? 3.¿Cómo actuamos al experimentar dichas emociones?	
MATERIAL Y RECURSOS DIDÁCTICOS		EVALUACIÓN Y EVIDENCIAS
Cuaderno.		Listado de emociones. Clasificación de “Emociones no aflitivas y aflitivas”.
ADECUACIONES CURRICULARES Y OBSERVACIONES GENERALES		

ESCUELA PRIMARIA “MATERIAL EDUCATIVO” CICLO ESCOLAR 2022 – 2023

ZONA ESCOLAR: XX SECTOR: XX GRADO: 4º GRUPO: “X”

PLANEACIÓN SEMANAL DEL 26 AL 30 DE SEPTIEMBRE DEL 2022

MAESTRO(A): MATERIALEDUCATIVO.ORG

EDUCACIÓN SOCIOEMOCIONAL

DIMENSIÓN	Autoconocimiento
HABILIDAD ASOCIADA	Autoestima
INDICADORES DE LOGRO	
Reconoce cuando hay algo que no sabe o se le dificulta, y muestra apertura para aprender, pedir ayuda o recibir realimentación.	
SECUENCIA DE ACTIVIDADES	
SESIÓN 1	
INICIO	Reflexionaran sobre el hecho de que todas las personas tienen fortalezas y debilidades.
DESARROLLO	Dibujarse al centro de una hoja del cuaderno y escribirán alrededor cinco fortalezas que consideran que tienen, describiendo cada una. Preguntaran a sus compañeros: ¿Qué fortalezas crees que tengo? Agregaran las fortalezas mencionadas por sus compañeros a su lista; en caso de que ya la tengan escrita, ponerle una estrella a manera de señal, para saber que se trata de una fortaleza que los demás valoran y perciben en ustedes.
CIERRE	Reflexionaran acerca de la importancia de reconocer nuestras fortalezas y con base a ellas, reconocernos como seres únicos y valiosos.
MATERIAL Y RECURSOS DIDÁCTICOS	
Cuaderno.	EVALUACIÓN Y EVIDENCIAS
	Identificación de sus fortalezas.
ADECUACIONES CURRICULARES Y OBSERVACIONES GENERALES	

Gracias por visitar:

<https://materialeducativo.org/>

&

<https://materialeseducativos.mx/>

Únete a nuestro canal de Youtube:

<https://www.youtube.com/channel/UC2c9MOFE8JOwPAc9EYuMe0w>

Únete a nuestras páginas de Facebook:

<https://www.facebook.com/materialeducativomx/>

<https://www.facebook.com/educacionprimariamx/>

El texto, imágenes y contenido de las planeaciones pertenecen a sus respectivos autores, nosotros solo compartimos el material como fin informativo y educativo, sin fines de lucro.

Este material fue enviado u obtenido de manera gratuita en las redes sociales.

