

DIMENSIÓN	Autorregulación		
HABILIDAD ASOCIADA	Metacognición		
INDICADORES DE LOGRO			
Identifica sus errores en la resolución de un problema para evitar que sucedan de nuevo.			
SECUENCIA DE ACTIVIDADES			
SESIÓN 1			
INICIO	Completarán la siguiente frase en su cuaderno: “Cuando me equivoco, yo reacciono...”.		
DESARROLLO	Recordarán una situación en la cual los hayan regañado, castigado o sancionado, ya sean sus papás, un adulto o una figura de autoridad, como lo es en el ámbito escolar un maestro.		
	Escribirán en el cuaderno los errores que cometieron y que originaron que obtuvieran dicho regaño, sanción o mala nota.		
CIERRE	Reflexionarán acerca de la importancia de detectar el error y descubrirán el por qué obtuvieron las consecuencias negativas (regaño, sanción, etcétera), de esta manera aprenderán a actuar de mejor manera cuando vuelvan a vivir una situación similar.		
MATERIAL Y RECURSOS DIDÁCTICOS		EVALUACIÓN Y EVIDENCIAS	
Cuaderno.		Frase sobre su reacción ante una equivocación.	
		Identificación de errores en una situación problemática.	
ADECUACIONES CURRICULARES Y OBSERVACIONES GENERALES			

DIMENSIÓN	Autorregulación		
HABILIDAD ASOCIADA	Metacognición		
INDICADORES DE LOGRO			
Identifica sus errores en la resolución de un problema para evitar que sucedan de nuevo.			
SECUENCIA DE ACTIVIDADES			
SESIÓN 1			
INICIO	Completarán la siguiente frase en su cuaderno: “Cuando cometo un error, yo debo...”.		
DESARROLLO	Reflexionarán acerca de la importancia de identificar los errores como una oportunidad para aprender de ellos. Escribirán en su cuaderno una lista de errores que recuerden hayan cometido en su escuela o en su casa y que no quieren volver a cometer.		
CIERRE	Recordarán que en momentos de estrés se puede hacer algo para ayudar al cuerpo a regresar a la calma y es aplicar la estrategia “PARAR”: Para Atiende las sensaciones en tu cuerpo Respira Atiende las sensaciones en tu cuerpo Regresa a la actividad Aplicar “PARAR” cada vez que sientan que han cometido un error y necesiten tranquilizarse para buscar una solución al mismo.		
MATERIAL Y RECURSOS DIDÁCTICOS		EVALUACIÓN Y EVIDENCIAS	
Cuaderno.		Lista de errores de los cuales han aprendido y no desean volver a cometer.	
ADECUACIONES CURRICULARES Y OBSERVACIONES GENERALES			

DIMENSIÓN	Autorregulación		
HABILIDAD ASOCIADA	Expresión de las emociones		
INDICADORES DE LOGRO			
Practica formas de expresión emocional para reducir el estado de tensión o de estrés generado por una emoción aflictiva.			
SECUENCIA DE ACTIVIDADES			
SESIÓN 1			
INICIO	Completarán la siguiente frase en su cuaderno: “Deseo que todos los seres humanos...”.		
DESARROLLO	Observarán el video titulado “La historia de Ana Frank”, en donde se explican algunos elementos relevantes de su vida y emociones de este personaje. https://youtu.be/b_XmuqkhWel (3:03). Comentar las siguientes cuestiones: ¿Cómo fue la época en la que vivió Ana Frank? ¿Cómo creen que se sentía? ¿Cómo expresaba sus sentimientos y pensamientos? ¿Conocen a alguien que use un diario? Realizarán en su cuaderno un dibujo que represente la situación que le tocó vivir a Ana Frank, así como la situación emocional que prevalecía en esa época (alegría, felicidad, tristeza, angustia, preocupación, ansiedad, etcétera).		
CIERRE	Explicare que el recurrir a algunos recursos artísticos y literarios ayuda a la expresión de las emociones, como: la música, la pintura, la escritura, el cine, la danza o el teatro.		
MATERIAL Y RECURSOS DIDÁCTICOS		EVALUACIÓN Y EVIDENCIAS	
Cuaderno. Enlace sugerido.		Dibujo representando las emociones y situaciones vividas por Ana Frank.	
ADECUACIONES CURRICULARES Y OBSERVACIONES GENERALES			

## ESCUELA PRIMARIA "MATERIAL EDUCATIVO" CICLO ESCOLAR 2022 – 2023

ZONA ESCOLAR: XX SECTOR: XX GRADO: 4° GRUPO: "X"

PLANEACIÓN SEMANAL DEL 21 AL 25 DE NOVIEMBRE DEL 2022

MAESTRO(A): MATERIALEDUCATIVO.ORG

## EDUCACIÓN SOCIOEMOCIONAL

DIMENSIÓN	Autorregulación		
HABILIDAD ASOCIADA	Expresión de las emociones		
INDICADORES DE LOGRO			
Practica formas de expresión emocional para reducir el estado de tensión o de estrés generado por una emoción aflictiva.			
SECUENCIA DE ACTIVIDADES			
SESIÓN 1			
INICIO	Pediré a los estudiantes que se sienten en la posición cuerpo de montaña (cabeza erguida, espalda derecha, cuerpo relajado, manos sobre los muslos, ojos cerrados suavemente) y permanezcan en esa posición durante un minuto.		
DESARROLLO	Elaborarán un diario personal en el cual puedan plasmar sus emociones y vivencias, el objetivo es expresar lo que son y sienten, recordarán que éste es un objeto personal y privado, solo para quien lo escribe. Pueden usar una libreta que tengan nueva, de reúso o bien, elaborarla con hojas blancas. Decorarán la portada del diario a su gusto. Pondré música tranquila y de relajación.		
CIERRE	Considerarán lo siguiente antes de escribir en su diario: 1. Adoptarán la postura cuerpo de montaña, deberán hacer tres respiraciones profundas y reconocerán cómo se encuentran en ese momento sus emociones. 2. Escribirán en primera persona del singular. Por ejemplo: “Hoy me siento triste porque me enojé con Silvia”. “Hoy fue un día muy alegre porque celebramos el cumpleaños de Juan Carlos”. 3. Escribirán regularmente en el diario. Buscarán un momento del día para sentarse en un lugar tranquilo en donde nadie les interrumpa. 4. Guardarán junto a su diario un lápiz o pluma. 5. Escribirán lo que les enriquezca como persona; servirá para conocerse más, aprender a expresar sus pensamientos, emociones y para autorregularse.		
MATERIAL Y RECURSOS DIDÁCTICOS		EVALUACIÓN Y EVIDENCIAS	
Cuaderno para usarse como diario. Música de relajación. Equipo reproductor de sonido.		Elaboración del diario personal.	
ADECUACIONES CURRICULARES Y OBSERVACIONES GENERALES			

<https://materialeducativo.org/>

## PLANEACIÓN

<https://materialeseducativos.mx/>

SECRETARÍA DE EDUCACIÓN PÚBLICA

ESCUELA PRIMARIA "MATERIAL EDUCATIVO" CICLO ESCOLAR 2022 – 2023

ZONA ESCOLAR: XX SECTOR: XX GRADO: 4° GRUPO: "X"

PLANEACIÓN SEMANAL DEL 28 DE NOVIEMBRE AL 02 DE DICIEMBRE DEL 2022

MAESTRO(A): MATERIALEDUCATIVO.ORG

## EDUCACIÓN SOCIOEMOCIONAL

DIMENSIÓN	Autorregulación													
HABILIDAD ASOCIADA	Regulación de las emociones													
INDICADORES DE LOGRO														
Reconoce los pensamientos que generan y refuerzan las emociones de miedo, ira o frustración.														
SECUENCIA DE ACTIVIDADES														
SESIÓN 1														
INICIO	Completarán la siguiente frase en su cuaderno: “A veces me cuesta trabajo reconocer...”.													
DESARROLLO	Explicare que en ocasiones nos enfrentamos a emociones aflictivas (miedo, tristeza, envidia, celos, enojo y frustración) que no sabemos cómo controlarlas.													
	Recordarán una situación en la que hayan experimentado alguna de las emociones anteriores.													
	Deberán hacer en su cuaderno una tabla donde registran frases que consideren que refuerzan las emociones aflictivas e impiden volver a la calma; para después escribir frases asertivas que debiliten dichas emociones negativas para desaparecerlas. Observarán el ejemplo:													
	<table><tr><td>Emoción aflictiva</td><td>Pensamientos que las refuerzan</td><td>Pensamientos que las debilitan</td></tr><tr><td>Frustración</td><td>Siempre es lo mismo, ¡nunca lo logro!</td><td>No pasa nada, tendré más oportunidades y si practico, la próxima vez lo lograré.</td></tr><tr><td></td><td></td><td></td></tr><tr><td></td><td></td><td></td></tr></table>		Emoción aflictiva	Pensamientos que las refuerzan	Pensamientos que las debilitan	Frustración	Siempre es lo mismo, ¡nunca lo logro!	No pasa nada, tendré más oportunidades y si practico, la próxima vez lo lograré.						
	Emoción aflictiva	Pensamientos que las refuerzan	Pensamientos que las debilitan											
Frustración	Siempre es lo mismo, ¡nunca lo logro!	No pasa nada, tendré más oportunidades y si practico, la próxima vez lo lograré.												
CIERRE	Socializarán las frases que escribieron para debilitar emociones negativas e integrar a su producto algunas otras que sean de su agrado. TAREA:													

	Preguntarán a sus familiares adultos acerca de qué estrategias utilizan para controlar sus emociones al vivir situaciones aflictivas y buscarán mejores soluciones. Deberán anotarlas en el cuaderno.	
<b>MATERIAL Y RECURSOS DIDÁCTICOS</b>		<b>EVALUACIÓN Y EVIDENCIAS</b>
Cuaderno.		Tabla sobre las emociones aflictivas.
<b>ADECUACIONES CURRICULARES Y OBSERVACIONES GENERALES</b>		

**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.**