

DIMENSIÓN	Autorregulación	
HABILIDAD ASOCIADA	Metacognición	
INDICADORES DE LOGRO		
Escucha a sus compañeros para enriquecer los propios procedimientos para resolver un problema.		
SECUENCIA DE ACTIVIDADES		
SESIÓN 1		
INICIO	Solicitar a los alumnos tomar la posición “cuerpo de montaña” (cabeza erguida, espalda derecha, cuerpo relajado, manos sobre los muslos, ojos cerrados suavemente). Tocar un instrumento mientras los alumnos deben respirar, reflexionar y completar la frase siguiente: “Me siento feliz cuando...”.	
DESARROLLO	Organizar a los y los estudiantes en equipo y deberán ponerse de acuerdo en un juego que la mayoría desee jugar. Pueden jugar juegos de mesa, trompo, yoyo, cuerda, escondidas, mientras tanto piensen la estrategia que emplearán para tener éxito o mejores resultados; por ejemplo, saltarán la cuerda cuando esté por encima de su cabeza.	
CIERRE	Realizarán el juego y después escribirán ¿Qué les pareció el juego? ¿Qué les gustó? ¿Cuál fue la estrategia empleada? ¿Tuvo éxito la estrategia? ¿Qué modificarías cuando juegues de nuevo? Deberán hacer un dibujo del juego realizado y harán una breve conclusión relacionada con los procesos que hicieron y favorecen a la metacognición por medio del enriquecimiento mutuo al compartir sus estrategias de éxito.	
MATERIAL Y RECURSOS DIDÁCTICOS		EVALUACIÓN Y EVIDENCIAS
Xilófono, campana, triángulo, barra de tono, cuenco o tambor. Juegos de mesa que impliquen el uso de estrategias, por ejemplo: damas chinas, palillos chinos, trompo, matatena, dominó, rompecabezas. Juegos al aire libre, por ejemplo: resorte, saltar la cuerda, avión, pelotas, aros.		Actitudes hacia el juego: respeto y apego a las reglas. Trabajo en equipo. Participación con buena actitud durante el momento de la relajación. Aportaciones a la clase respecto a la relajación y a las estrategias para jugar. Dibujo del juego realizado. Conclusiones respecto a la metacognición al compartir sus conocimientos y estrategias aplicadas.
ADECUACIONES CURRICULARES Y OBSERVACIONES GENERALES		

DIMENSIÓN	Autorregulación		
HABILIDAD ASOCIADA	Expresión de las emociones		
INDICADORES DE LOGRO			
Identifica como el pensamiento puede modificar el comportamiento que genera una emoción.			
SECUENCIA DE ACTIVIDADES			
SESIÓN 1			
INICIO	Deberán adoptar la posición “cuerpo de montaña” (cabeza erguida, espalda derecha, cuerpo relajado, manos sobre los muslos, ojos cerrados suavemente). Tocare un instrumento mientras los alumnos deben respirar, reflexionar y completar la frase siguiente: “Yo quiero mucho a...”.		
DESARROLLO	Sentarse frente a un compañero o compañera y deberán mirarlo por un minuto en silencio. Mirarlo a los ojos y tratarán de identificar cómo se siente. Transcurrido el tiempo, conversarán por dos minutos sobre cómo se percibieron el uno al otro (tristes, alegres, cansados, apenados, tranquilos, enojados, temerosos). Deberán guardar silencio durante un minuto y pensarán en alguna situación que les permita sentirse tranquilos, felices, plenos. Observarán el rostro y la mirada de su compañero, y fijarse si hay algún cambio.		
CIERRE	Intercambiarán sus nuevas percepciones con el resto de los compañeros. Deberán reflexionar sobre la importancia de observar a los demás e identificarán sus emociones.		
MATERIAL Y RECURSOS DIDÁCTICOS		EVALUACIÓN Y EVIDENCIAS	
Xilófono, campana, triángulo, barra de tono, cuenco o tambor.		Evaluación cualitativa y formativa basada en: La observación durante la actividad. Las actitudes mostradas. La retroalimentación de las experiencias compartidas al finalizar la actividad.	
ADECUACIONES CURRICULARES Y OBSERVACIONES GENERALES			

DIMENSIÓN	Autorregulación		
HABILIDAD ASOCIADA	Expresión de las emociones		
INDICADORES DE LOGRO			
Identifica como el pensamiento puede modificar el comportamiento que genera una emoción.			
SECUENCIA DE ACTIVIDADES			
SESIÓN 1			
INICIO	Platicare con las y los estudiantes sobre cómo expresamos las emociones. Pensarán en una persona a la que quieran darle gracias y en las razones por las cuáles le agradecerían.		
DESARROLLO	Adoptarán la posición “cuerpo de montaña” (cabeza erguida, espalda derecha, cuerpo relajado, manos sobre los muslos, ojos cerrados suavemente). Con mi apoyo guiare con voz clara y pausada: "Noten cómo se siente su respiración [pausa de 10 segundos]. Piensen en deseos amistosos para sí mismos: – Que pueda seguir teniendo todo lo que me hace sentir bien y feliz. – Que pueda estar sano, seguro y en paz. – Que cuente con personas que me ayuden y me quieran. Ahora, incluye a tus familiares y amigos: – Que puedan seguir teniendo todo lo que los hace sentir bien y felices. – Que puedan estar sanos, seguros y en paz. – Que cuenten con personas que los ayuden y los quieran".		
CIERRE	Comentarán ¿Cómo te sientes regalar buenos deseos, a uno mismo y a los demás?		
MATERIAL Y RECURSOS DIDÁCTICOS		EVALUACIÓN Y EVIDENCIAS	
Xilófono, campana, triángulo, barra de tono, cuenco o tambor.		Evaluación cualitativa y formativa basada en: La observación durante la actividad. Las actitudes mostradas. La retroalimentación de las experiencias compartidas al finalizar la actividad.	
ADECUACIONES CURRICULARES Y OBSERVACIONES GENERALES			

DIMENSIÓN	Autorregulación			
HABILIDAD ASOCIADA	Regulación de las emociones			
INDICADORES DE LOGRO				
Evalúa la pertinencia de experimentar las distintas formas de expresión emocional en diversos contextos.				
SECUENCIA DE ACTIVIDADES				
SESIÓN 1				
INICIO	Adoptarán la posición “cuerpo de montaña” (cabeza erguida, espalda derecha, cuerpo relajado, manos sobre los muslos, ojos cerrados suavemente). Tocare un instrumento mientras los alumnos deben respirar, reflexionar y completar la frase siguiente: “Lo que más me ayuda a sentirme en paz es...”.			
DESARROLLO	Deberán leer grupalmente: La expresión y regulación de las emociones tienen una relación directa con el contexto o el lugar en el que se encuentra la persona. Elaborarán una tabla como la siguiente en su cuaderno:			
	Emoción	Lugar con el que relaciona esta emoción	¿Cómo expresa la emoción?	¿Cuál es la respuesta de los demás?
	1.			
	2.			
	3.			
	4.			
Deberán llenar la tabla incluyendo cuatro emociones: dos aflitivas (tristeza, miedo, coraje, envidia, enojo) y dos no aflitivas (alegría, amor, sorpresa, gusto). Escucharán música clásica mientras llenan la tabla: https://youtu.be/TZCfydWF48c (9:23)				

CIERRE	Al concluir, reflexionarán con base en las siguientes preguntas y registrarán en el cuaderno: ¿La expresión de las emociones cambia de acuerdo con el contexto o las personas que están con nosotros? ¿Qué situaciones favorecen la regulación de las emociones? ¿Cambiarían la expresión de alguna de las emociones?	
MATERIAL Y RECURSOS DIDÁCTICOS		EVALUACIÓN Y EVIDENCIAS
Xilófono, campana, triángulo, barra de tono, cuenco o tambor. Enlace sugerido de música clásica. Hojas para anotar y lápices.		La observación durante la actividad. Las actitudes mostradas durante la etapa de relajación. Llenado del cuadro. Reflexiones finales.
ADECUACIONES CURRICULARES Y OBSERVACIONES GENERALES		

DIMENSIÓN	Autorregulación	
HABILIDAD ASOCIADA	Autogeneración de emociones para el bienestar	
INDICADORES DE LOGRO		
Emplea técnicas de atención y regulación de impulsos para regresar a un estado de bienestar ante una situación aflictiva.		
SECUENCIA DE ACTIVIDADES		
SESIÓN 1		
INICIO	Adoptarán la posición “cuerpo de montaña” (cabeza erguida, espalda derecha, cuerpo relajado, manos sobre los muslos, ojos cerrados suavemente). Tocare un instrumento mientras los alumnos deben respirar, reflexionar y completar la frase siguiente: “Yo quiero a mis abuelos porque...”.	
DESARROLLO	Comentarán con sus compañeros: ¿Alguna vez han escuchado la frase “Siento mariposas en el estómago”? ¿Sabes su significado o qué creen que significa? Leerán lo siguiente: las emociones se sienten en el cuerpo. Por ejemplo, algunas personas sienten cosquilleo en el estómago cuando algo les emociona, o sienten que distintas partes del cuerpo les tiemblan cuando algo les provoca miedo. Comentarán con los compañeros: ¿En qué partes del cuerpo se sientes la tristeza, el enojo, la preocupación; cómo se sienten la alegría, la sorpresa, el aburrimiento? (no hay respuestas correctas o incorrectas).	
CIERRE	Elaborarán un dibujo sobre los lugares del cuerpo donde experimentan ciertas emociones y pegarlo en un lugar visible.	
MATERIAL Y RECURSOS DIDÁCTICOS		EVALUACIÓN Y EVIDENCIAS
Xilófono, campana, triángulo, barra de tono, cuenco o tambor. Siluetas del cuerpo trazadas en hojas blancas. Plumones y colores.		Reflexiones que se hacen durante el trabajo de reflexión. Compartir sentimientos. Autoconocimiento de emociones.
ADECUACIONES CURRICULARES Y OBSERVACIONES GENERALES		
El trabajo en la dimensión de autoconocimiento puede emplearse para desarrollar habilidades para autogenerar emociones de bienestar. Considerar que en estos temas no existen respuestas buenas o malas; el lugar del cuerpo en el que los niños indican que sienten la emoción que dibujaron, es válido.		

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.

