|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| MATRIZ DE PROGRAMACIÓN | | |
| Dimensión | **Habilidad socioemocional para proyectar** | **Habilidad especifica** |
| Conoce T | Autoconciencia | Autopercepción  Autoeficacia  Reconocimiento de emociones |
| Autorregulación | Manejo responsable de emociones  Postergación de la gratificación  Tolerancia a la frustración |
| Determinación | Motivación de logro  Perseverancia  Manejo del estrés |
| Relaciona T | Conciencia social | Empatía  Escucha activa  Toma de perspectiva |
| Relación con los demás | Asertividad  Manejo de conflictos interpersonales  Comportamiento prosocial |
| Elige T | Toma responsable de decisiones | Generación de opciones y consideración de consecuencias  Pensamiento crítico  Análisis de consecuencias |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| MATRIZ DE PROGRAMACIÓN | | |
| Competencia | **Habilidad socioemocional para proyectar** | **Indicadores de desarrollo personal y social** |
| Autoconciencia  Autogestión | 1.- Reconocimiento de emociones  2.- Reconocimiento de intereses y habilidades  3.- Autoreconocimiento 4.- Autocontrol, manejo de impulsos y conducta 5.- Autocontrol, manejo del impulso y conducta 6.- Manejo y expresión adecuada de emociones 7.- Automotivación, logro de metas personales | Autoestima académica y motivación escolar  Hábitos de vida saludable |
| Conciencia del otro  Habilidades sociales | 8.- Empatía  9.- Toma de perspectiva  10.- Establecer y mantener relaciones sanas y gratificantes 11.- Trabajo en equipo, cooperación 12.- Diálogo y participación  13.- Comunicación asertiva  14.- Resolución pacífica de conflictos | Equidad de genero  Clima de convivencia escolar  Participación y formación ciudadana |
| Toma de decisiones responsables | 15.- Razonamiento moral  16.- Toma de decisiones responsable | Asistencia escolar  Titulación técnico profesional  Retención escolar |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Nombre de estrategia: | Le gestión de emociones en tiempos de COVID | Fecha de aplicación: | 22 de febrero a 22 de marzo |
| Dimensiones / Competencias | Autorregulaciòn | **Habilidad socio emocional a desarrollar:**  Manejo responsable de emociones  Postergación de la gratificación  Tolerancia a la frustración | Empatía y reconocimiento de emociones |
| Indicadores de desarrollo personal y social / Habilidad especifica | Autoestima académica y motivación escolar; Clima de convivencia escolar | | |
| Docente:  Grado:  Grupo: | | | |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| ACTIVIDADES (acciones) | | | | |
| Recurso | **Fichero Herramientas de soporte socioemocional para la educación en contextos de emergencia** | **Promover la cultura de paz en y desde nuestra escuela** | **Educación socioemocional (programa**) | **Otros recursos** |
| Semana 1 (12-16 de abril) | Ficha: Equilibrio emocional (4) |  | A.E. aprender una técnica de autocuidado para recuperar el equilibrio emocional. |  |
| Semana 2 (19-23 de abril) | Ficha: La escalera (pág. 40) |  | Ejercitar la concentración |  |
| Semana 3 |  |  | Ayudar a que aprendan estrategias para cambiar emociones negativas por unas más positivas. | Ficha: emociones en mi cuerpo  **(manual de Resiliencia** )  PAG 44 |
| Semana 4 (3 – 7 de mayo) | Ficha: Mi estrella (7) |  | Fortalezcan su autoestima por medio de la opinión positiva hacia los demás, para valorar sus cualidades |  |
| REVISIÓN SISTEMÁTICA DE LA ESTRATEGIA | | | | |
| Observaciones |  |  |  |  |
| Evidencia |  |  |  |  |
| Evaluación cualitativa |  |  |  |  |

**Anexo 1**

**Nombre de la ficha: “Equilibrio emocional”**

**Intención:** Aprender una técnica de autocuidado para recuperar el equilibrio emocional

Pasos a seguir:

1. **Invitar a una madre de familia a ser voluntaria y así guiar al resto leyendo los siguientes seis pasos para que cada uno, de forma individual y con los ojos cerrados, recobre el equilibrio emocional.**

* Es importante hacer una pausa entre cada uno de los pasos. Pare.
* Haga una pausa y enfoque ese movimiento interno emocional que está emergiendo. Respire.
* Lleve la atención al cuerpo para percibir las sensaciones corporales asociadas.
* Tome conciencia de la emoción. Sienta su experiencia directa y dé un nombre a eso que siente.
* Pregúntese: ¿Qué es esto que siento? Acepte y permita.
* Atraviese la resistencia a sentir “eso”. Reconózcalo y dele su lugar. Dese cariño y permítase la ternura.
* Conecte con la parte de nosotros que puede funcionar como fuente de amor y ternura.
* Desde ahí, nos deseamos serenidad, paz, bienestar y felicidad.
* Nos reconocemos como dignos de ser amados, aún con esa emoción que nos perturba. Suelte y deje ir. Dese cuenta de que ya no es esa emoción.
* Dígase en primera persona: “no soy esa emoción”

**Anexo 2**

**Nombre de la ficha: “La escalera”**

**Intención:** Ejercitar la concentración

Pasos a seguir:

1. Explique a niñas y niños que aprenderán un ejercicio que les ayudará a concentrase en lo que tengan que hacer.

2. Póngase delante de ellos, donde todos puedan verle.

3. Tóquese los dedos de una mano, uno en uno, pulgar con índice, con medio, anular y meñique, como si bajara una escalera.

4. Repita la secuencia en sentido contrario: pulgar con meñique, con anular, con medio y con índice, como si subiera la escalera.

5. Haga lo mismo con la otra mano.

6. Repita la secuencia hacia abajo con las dos manos al mismo tiempo.

7. Finalmente empuñe las manos dejando los pulgares hacia arriba, junte los puños a la altura de la cabeza y baje por el medio de su cuerpo.

***Mientras hace el ejercicio diga:***

a. Venimos llegando, bajamos la escalera (pulgar toca desde el índice hasta el meñique).

b. Subimos la escalera (pulgar toca desde el meñique hasta el índice).

c. Bajamos la escalera (pulgar toca desde el índice hasta el meñique).

d. Y ya estamos listos para comenzar (manos empuñadas y pulgares hacia arriba, recorren de la cabeza hasta el estómago).

**Anexo 3**

**Nombre de la ficha: “emociones en mi cuerpo”**

**Intención:**

* trabajar la conciencia de sí mismo/a y el autocuidado (al conocer el uso del arte para facilitar la expresión de emociones y técnicas para el trabajo con la autoestima
* Aprender a reconocer emociones en sí mismos y en los demás para favorecer el desarrollo de la empatía.
* Ayudar a que aprendan estrategias para cambiar emociones negativas por unas más positivas.

**Pasos a seguir**:

1. Dale a cada NNA, un pedazo de papel grande (un pliego de 1 x 1m aproximadamente)
2. A continuación pídeles que representen su cuerpo en una silueta humana (como cada quien la quiera representar) en el pedazo de papel.
3. Después de indicarles los materiales de dibujo, si existe el recurso, léeles un cuento que hable de emociones, por ejemplo, El pájaro del alma, o mándales un video que explicite algunos estados de ánimo, como Up o Cadena de favores; o simplemente dales una breve exposición sobre sentimientos o emociones más comunes (enojo, tristeza, alegría, preocupación, etc.) Es importante comentar que los sentimientos no son adecuados e inadecuados, buenos o malos, sino que simplemente existen.
4. Después, pídeles que mencionen en voz alta los sentimientos (tanto aflictivos como positivos) que experimentan con mayor frecuencia.
5. Al terminar esta lluvia de ideas, pídeles que ubiquen dichas emociones en su cuerpo. Para ello, pueden cerrar los ojos (“¿dónde crees que puedes ubicar o has sentido el enojo, la rabia, la tristeza, la culpa, la alegría, etcétera?”).
6. Pídeles que marquen la emoción dentro de su silueta humana, poniendo a cada una un nombre y un color (como cada uno prefiere llamarle a esa emoción) coloreando el área completa que corresponde a cada emoción, ya sea dentro, en el margen o en la superficie del cuerpo.
7. Una vez realizado el trabajo individual, pídeles que te lo compartan ya sea con un video o una clase en línea, Ayúdales a ver las similitudes y las diferencias entre las emociones y cómo las viven, cómo las nombran, de qué color las ven, etcétera.

**Anexo 4**

**Nombre de la ficha: “Mi estrella”**

**Intención:** Fortalezcan su autoestima por medio de la opinión positiva hacia los demás, para valorar sus cualidades

**Pasos a seguir:**

1.- Escriba el nombre de cada alumno en un papelito y meta todos en una bolsa transparente. Organice al grupo formando un círculo y colóquese al centro, muéstreles que dentro de la bolsa está un papelito que corresponde a cada uno de ellos.

2.- Comente al alumnado que cada vez que saquen un papelito, deberán decir algunas cualidades de la niña o niño que salga seleccionado, por ejemplo: eres muy alegre, eres inteligente, corres muy rápido, etc. Es importante resaltar durante la sesión que valorar a los demás fortalece la autoestima; esta actividad ofrece la oportunidad de conocer los aspectos positivos que ven y piensan los demás acerca de uno mismo.

3.- Para dar comienzo a la actividad, invite a cada uno a sacar un papelito al azar y así continúe hasta que todos hayan participado. Regule la participación de cada uno de ellos y oriéntelos para lograr el objetivo de la actividad.

4.- A continuación, reparta a cada quien una hoja blanca, pida que dibujen una estrella y que escriban su nombre al centro. Adicionalmente deberán escribir, en cada pico de la estrella, los aspectos positivos nombrados por sus compañeros. Si es necesario, ayude a los alumnos a escribir tales cualidades.

5.- Pida que decoren o coloreen sus estrellas. Podrán colocarlas en algún lugar del salón o colgársela durante el resto del día para recordar las características y cualidades que poseen y que los hacen únicos y valiosos.

6.- Al final pida que se den un abrazo grupal.

ADECUACION: En el grupo de WhatsApp dar la indicación que al escribir el nombre del alumno seleccionado se deberá escribir solo la cualidad que conozcan o quieran resaltar del alumno nombrado.