

ESCUELA	PRIMARIA GUADALUPE VICTORIA	FECHA	21/05/2021
MODALIDAD	GRUPAL		
ASIGNATURA	EDUCACION EMOCIONAL	GRADO Y GRUPO	3 y 4
APRENDIZAJE ESPERADO	Utiliza el lenguaje para hacerse entender y expresar lo que siente, cuando se enfrenta a una situación que le causa conflicto. Participa en juegos respetando las reglas establecidas y las normas para la convivencia.		
PROPÓSITO (S)	Desarrollar la resiliencia y empatía de los alumnos de tercero y cuarto ante situaciones específicas		

SECUENCIA DIDÁCTICA

Semana 1

FICHA "CIRCULO DE AMIGOS"

INICIO

- Indique a niñas y niños que trabajarán en círculos de conversación para reconocerse.
- Invítelos a formarse en doble círculo (uno interno y otro externo) y organizarse de modo que los que estén en el círculo interior se miren con los del círculo exterior. Todos deben tener una pareja y quedar frente a frente

DESARROLLO

- Lo que más me gusta comer es...
- Yo soy bueno para...
- Me gustaría que me ayudaran en...
- Me gusta ayudar a...
- Lo que más me duele en la vida es...
- Lo que me pone más feliz en la vida es... Me disgusta que...
- Otra que usted quiera incorporar

CIERRE

- Cierre la actividad preguntando: ¿Qué descubrieron?, ¿qué los sorprendió?, ¿qué les gustó más de lo escuchado?

Semana 2

FICHA “EQUILIBRIO EMOCIONAL”

INICIO

- Un voluntario guiará 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
- Imaginen alguna situación reciente que les haya hecho sentir que perdían su equilibrio emocional (una mala noticia, por ejemplo). Con esto en mente, realicen lo siguiente:

DESARROLLO

- 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

CIERRE

- Contesta las siguientes preguntas: ¿Qué sentiste? ¿Cómo era más fácil mantener el equilibrio? ¿qué emoción te frustra más?

Semana 3

FICHA “ESPEJITO, ESPEJITO”

INICIO

- Invite al alumnado a buscar debajo de sus sillas las hojas de color, coménteles que aquellos que las encuentren deberán colocar lo que significa para ellos la empatía, pueden usar ejemplos de su vida cotidiana.
- En plenaria, el alumnado pasará al pizarrón a pegar sus ideas, con base en estas, entre todo el grupo definirán qué es la empatía.

DESARROLLO

- Invite al alumnado a salir un momento al patio y formar dos filas, de tal manera que todos queden uno frente a otro; pida que los que están en una de las filas jueguen a ser espejos, mientras los de la otra fila serán las personas que se estarán viendo en el espejo, de tal forma que lo que hagan, lo realizarán exactamente igual los espejos. Deje que el alumnado realice los movimientos que deseen e interactúen unos minutos bajo esta instrucción. Pida al alumnado que intercambien papeles, aquellos que fueron espejos serán personas y viceversa, después de unos minutos suspenda la actividad y regrese a todos al salón de clase.
- En plenaria dialoguen sobre ¿Qué fue más fácil para ellos, ser personas o espejos? ¿Qué sintieron al ser espejo y estar imitando a sus compañeros? Después de escuchar algunas participaciones, comente con el grupo sobre las neuronas espejo, las cuales son la base para el desarrollo de la empatía, puesto que permiten que las personas perciban el estado afectivo de los otros, tal y como ellos lo hicieron en el ejercicio de los espejos.

CIERRE

- Solicíteles que piensen en alguna situación donde hayan pasado por un mal momento y no hayan recibido comprensión, una vez que tengan el recuerdo en su mente, deberán escribir cómo se sintieron en ese momento, para que posteriormente algunas alumnas y alumnos de forma voluntaria, lo comenten al grupo.
- Después recordarán nuevamente otro momento en el que emocionalmente no se encontraban bien, pero que esta vez sí hayan recibido comprensión; anotarán cómo se sintieron en ese momento, y de forma voluntaria lo compartirán con el grupo.
- Entre todos compararán ambos momentos y de manera grupal se dialogará sobre las siguientes preguntas: ¿En cuál de los dos casos sintieron más confianza y fortaleza en ustedes mismos? y ¿Cómo les ayudo eso a superar la dificultad?

Semana 4

FICHA “INTERCAMBIANDO SILUETAS”

INICIO

- Previo a la actividad solicitar al grupo gises de colores. Organice a los educandos por parejas e invítelos a salir al patio donde dibujarán sus siluetas con ayuda de sus pares, eligiendo diferentes posturas para el marcado de ellas. Al finalizar, cada uno le colocará a su silueta el nombre y le dirá a su pareja tres características de ella o él (que no sean físicas).

DESARROLLO

- Solicite que se coloquen en la silueta de su compañera o compañero, no en la propia, tratando de imitar su postura, de tal forma que traten de ajustarse a la silueta de su pareja.
- Pídeles que se mantengan en ellas unos segundos y cierren los ojos, tratando de imaginar cómo sería ser su compañera o compañero (pueden ayudarse con las características que se escucharon de ellos), posteriormente solicíteles que realicen dos respiraciones profundas (inhalan y exhalan en 4 tiempos), que abran sus ojos y se pongan de pie, poco a poco, para formar un círculo entre todos

CIERRE

- Cuando el grupo esté en círculo, pregunte ¿Les gustó hacer una silueta? ¿Cómo se sintieron al no ocupar su silueta, sino la de su pareja? ¿Fue fácil estar al interior de otra persona? ¿Pudieron imaginarse ser su compañera o compañero? ¿Cómo lo hicieron?
- Indíqueles que poder imaginar y comprender cómo se siente o piensa otra persona, es lo que se conoce como empatía, la cual ayuda para poder brindar apoyo a las personas cuando lo necesitan.

Criterios	NO PRESENTO	EN PROCESO	CONSOLIDADO	OBSERVACIONES
Evidencias (fotos y videos)				
Presentación				
Material				
Consolidación de aprendizaje				

Motivación				
Interés				