



Recrea

Educación para refundar 2040



Estrella de la realidad.



Estrella de la
realidad.



Recrea
Educación para refundar 2040



Educación





Psicopedagogía

Estrella de la realidad.

Primaria alta



¿Qué voy a aprender?

Identificarás tu realidad interna y externa que estás experimentando en esta nueva normalidad. Esta exploración te servirá como base para que puedas manejar mejor las situaciones que te causan malestar, conflictos y problemas.

Reconocerás tu capacidad de adaptación y resiliencia.

Para iniciar ¿Sabes lo que significa resiliencia?

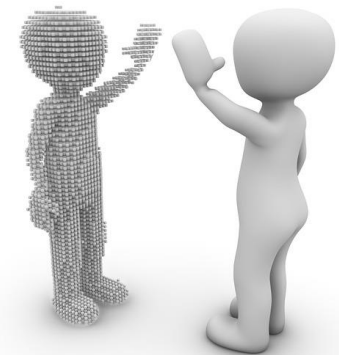
Acércate a tu profesor, a tu mamá, papá o alguien de tu familia y pregúntale sobre esta habilidad. Pueden comentar algunos ejemplos.

Esta definición te ayudará a entender mejor lo que es

Resiliencia:

“Capacidad de reponerse a las dificultades, de saber afrontar los problemas y ser capaces de superarlos”

(Rodríguez, 2019).





¿Qué voy a aprender?

Durante el día hay momentos que somos presa de una emoción intensa como el enojo y nuestra mente salta de un pensamiento a otro. Cuando esto sucede, es casi imposible concentrarse, actuar con responsabilidad o ser objetivos.

El conocer nuestras emociones y reflexionarlas, te ayudará a sentirte con mayor bienestar.

Responde las siguientes preguntas:

- ✓ ¿Cuáles son mis emociones, pensamientos y sensaciones más recurrentes?
- ✓ ¿Qué cosas diferentes debo hacer y antes no hacía?
- ✓ ¿Qué quisiera hacer estos días y no puede hacerlo?





¿Qué necesito?

Recomendaciones generales:

Encontrarás información que te permitirá identificar cómo percibes tu realidad en esta nueva normalidad, tanto en tu casa como en la escuela.

Realiza la actividad con tu papá, mamá, algún familiar que viva contigo o con tu profesor y compartan sus experiencias.



Materiales:

Vas a necesitar:

- ✓ Hoja blanca o de reciclado.
- ✓ Lápiz, color o bolígrafo.
- ✓ Lista de preguntas generadoras.
- ✓ Texto guía para la realización de las actividades.



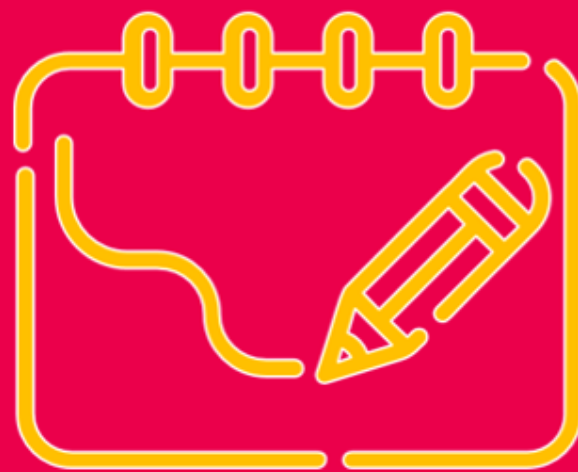


Organizador de actividades:

Horario	Día 1
1 hora	Elaboración de la estrella de la realidad



¡Manos a la obra!



1. Reflexionar sobre nuestra realidad

¿Te ha sucedido que quieres irte a dormir, pero tu mente va a toda velocidad y las preocupaciones del día vuelven una y otra vez?

Estamos viviendo una pandemia donde noticias de todo tipo llegan a nuestros oídos: verdaderas y falsas, optimistas y pesimistas. En este contexto sentir por ejemplo, preocupación, miedo, angustia, ansiedad, estrés, es completamente normal.

¿Has sentido alguna de estas emociones?



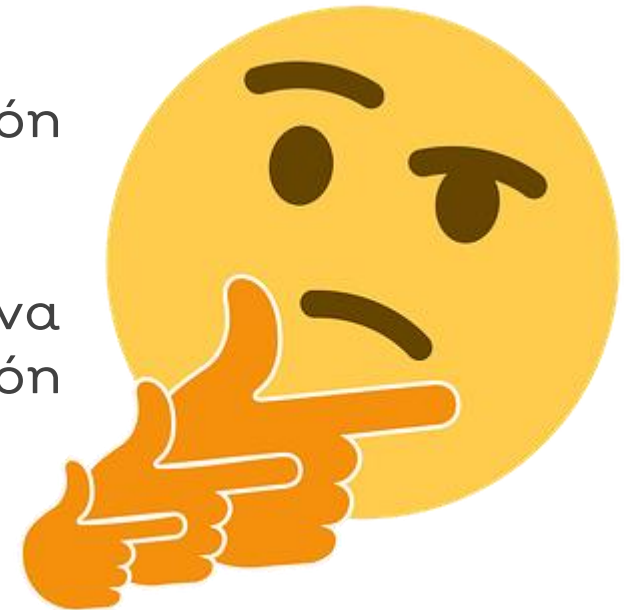
1. Reflexionar sobre nuestra realidad

¿Estás enterado de lo que sucede a nivel mundial a raíz de la pandemia por el COVID 19?

¿Seremos capaces de afrontar esta situación de forma adecuada?

¿Conoces a alguien que haya vivido una situación difícil por el COVID 19?

Comenta con tu mamá, papá, algún familiar que viva contigo o tu profesor, cómo afrontarían una situación similar.



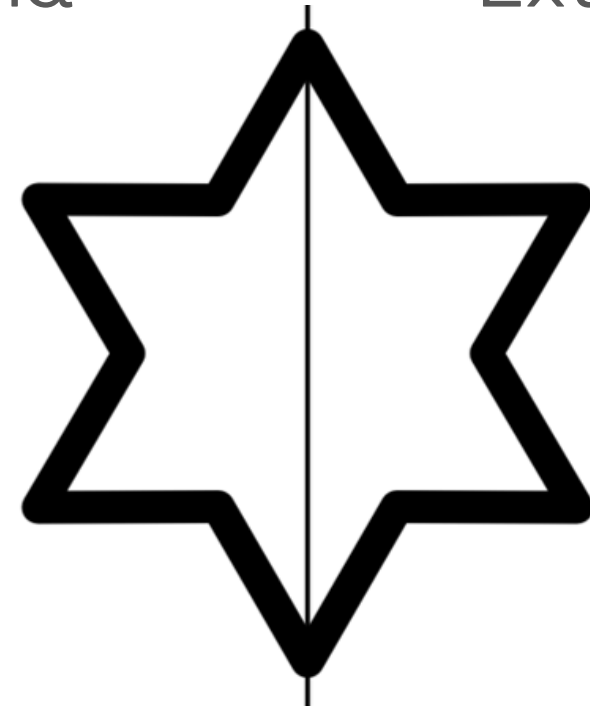
2. Elaboración de la estrella de la realidad.

1. Toma tu hoja blanca y dóblala por la mitad de manera vertical (para obtener una línea media visible).
2. Desdobla nuevamente la hoja.
3. Dibuja una estrella de seis picos como se muestra en la ilustración 1.
4. De lado superior izquierdo escribe: Realidad interna.
5. De lado superior derecho escribe: Realidad externa.

Ilustración 1

Realidad
Interna

Realidad
Externa



2. Elaboración de la estrella de la realidad.

6. Escribe y responde en cada pico de la estrella las preguntas que se mencionan en la lista de la siguiente diapositiva.

7. Asegúrate de responder cada una y pide ayuda a mamá, papá, alguien de tus familiares o a tu profesor si lo requieres.

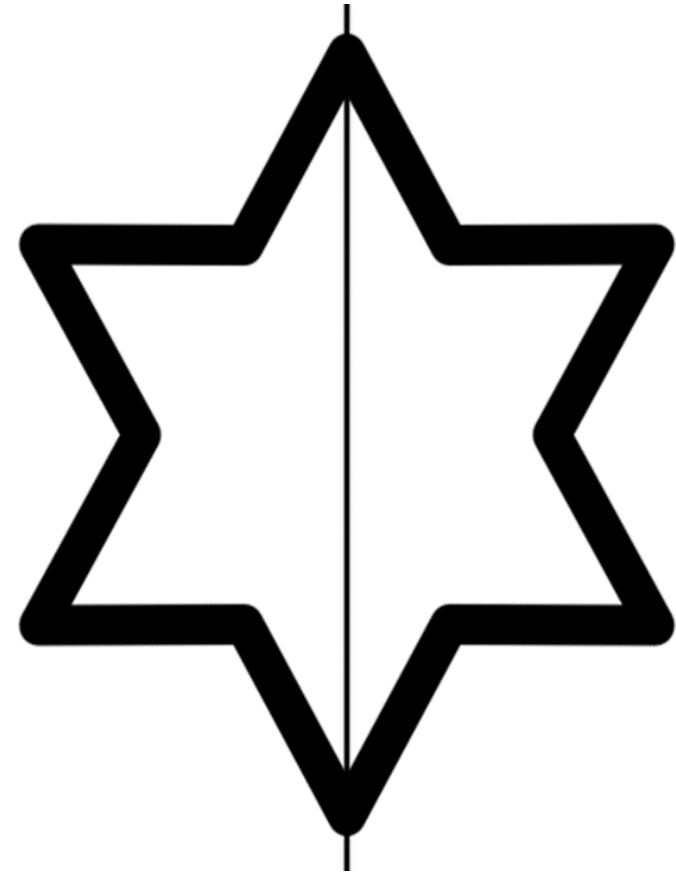
8. Al terminar realiza un autoanálisis sobre la situación personal que experimentas en este momento.

9. Comenta tus respuestas con alguien de tu familia y/o escuela.

10. Escribe de qué te das cuenta al concluir tu estrella sobre tus emociones más frecuentes.

Realidad
Interna

Realidad
Externa



3. Lista de Preguntas.

Realidad Externa

1. ¿Qué cosas nuevas debes hacer que quizás antes no hacías?

Ejemplo: Uso de cubrebocas.

2. ¿Qué cosas definitivamente no puedes hacer y quizás antes sí hacías?

Ejemplo: Asistir a reuniones numerosas con mis amigos.

3. ¿Qué quisieras hacer estos días y no lo has podido hacer?

Ejemplo: Saludar con abrazos y besos a mis familiares y amigos.

Realidad Interna

1. ¿Cuáles son tus emociones más recurrentes en estos días?

Ejemplo: enojo, miedo, alegría.

2. ¿Cuáles son tus pensamientos más recurrentes?

Ejemplo: Me gustaba más ir a clases de manera presencial.

3. ¿Tienes alguna sensación recurrente en tu cuerpo? Ejemplo: Dolor de panza, cabeza caliente, mareos.

¿Qué aprendí?



Esto te ayudará a reforzar lo aprendido:

- En tu libreta anota las emociones que lograste identificar en tu nueva realidad y menciona la importancia de la autorreflexión.
- Describe con tus palabras las cualidades de una persona resiliente.
- Comparte con tu familia o profesor la utilidad de reconocer nuestras emociones en una situación difícil.

**Para aprender
más...**



Barreto, V. (2018). *Educación socioemocional 1*. México. Editorial Planeta.

Asociación Americana de Psicología. (2021). *Camino a la resiliencia*.
<https://www.apa.org/topics/resilience/camino>

Bahai Teachings.Org. (2021). *¿Qué es la autorreflexión y por qué es importante?*
<https://bahaiteachings.org/es/que-es-la-autorreflexion-y-por-que-es-importante/>

DIRECTORIO

Enrique Alfaro Ramírez

Gobernador Constitucional del Estado de Jalisco

Juan Carlos Flores Miramontes

Secretario de Educación del Gobierno del Estado de Jalisco

Pedro Diaz Arias

Subsecretario de Educación Básica

Juan Chávez Ocegueda

Director de Formación Integral

Gabriela María del Rosario Hernández Arthur

Directora de Psicopedagogía

Responsables de contenido:

Lilia del Carmen Salcedo Barrera

Sergio Oswaldo Rosas Ríos

Diseño gráfico

Liliana Villanueva Tavares

Jalisco, ciclo escolar 2021-2022

