



Recrea

Educación para refundar 2040



¡Eduquemos tanto la mente,
como el corazón!



¡Eduquemos tanto
la mente, como el
corazón!





Psicopedagogía.

Aprendiendo a expresarme

Primaria.



¿Qué voy a aprender?

A identificar y saber elegir respuestas emocionales saludables que te ayuden a comunicarte de mejor manera con los demás. (1)

- ✓ Aprendiendo a escuchar.
- ✓ Reconocer y expresar mis emociones.
- ✓ Conocer deseos y necesidades de otros.



¿Qué necesito?

Recomendaciones generales:

La presente ficha está dirigida para que alumnos de primaria desarrollen habilidades de comunicación directa, amable y adecuada (asertiva)

Materiales:

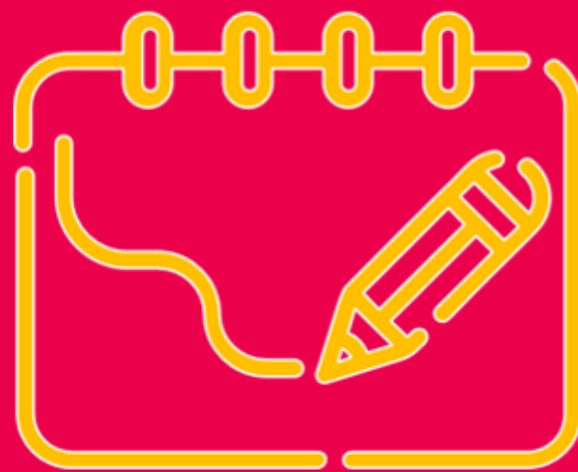
- ✓ Cuaderno.
- ✓ Hojas de papel.
- ✓ Lápiz y/o pluma.
- ✓ Colores.
- ✓ Revistas.
- ✓ Periódico.
- ✓ Tijeras.
- ✓ Pegamento.
- ✓ Cartulina.



Organizador de actividades:

Sesión	Tema	Actividad(es)	Producto(s)
1	Aprendiendo a escuchar.	1.1 Aprendiendo a escuchar a los demás. 1.2 Aprendiendo a escucharme.	1.1 Registro escrito del tema “Aprendiendo a escuchar”. 1.2 Ejercicios de atención plena.
2	Identificar y expresar emociones.	2.1 Conocer las emociones más comunes y descubrir mis emociones.	2.1 Registro y dibujo de cada una de las emociones y reflexión.
3	Conocer deseos y necesidades de los demás.	3.1. Buscar la definición de los conceptos: “necesidades” y “deseos”. 3.2. Identificar necesidades y deseos propios. 3.3. Considerar necesidades y deseos de los demás.	3.1. Registro escrito de conceptos en el cuaderno. 3.2. Dibujo de uno mismo e identificación de necesidades y deseos. 3.3. Collage de necesidades y deseos de la familia.

¡Manos a la obra!



Tema 1. Aprendiendo a escuchar.



Actividad 1.1

1. Lee con atención la historieta de Lucy, Beto y Mario. Al finalizar reflexiona y responde las siguientes preguntas.

- ¿Alguna vez te ha ocurrido algo parecido?
- ¿Cómo te sientes cuando alguien no te escucha?
- ¿Por qué es importante escuchar?

2. Para escuchar a los demás sigue estos consejos. Ponlos en práctica en casa o con tus compañeros.

- Mira a la otra persona cuando le hablas o la escuchas.
- Pon interés en lo que dice la otra persona.
- Puedes hacer preguntas.

3. Reflexiona en la siguiente pregunta.

- ¿De todo lo anterior qué es lo que te cuesta más trabajo hacer?

Tema 1. Aprendiendo a escuchar.

Actividad 1.2

1. ¿Sabías que hay sonidos internos y externos que normalmente no escuchamos?
1. Siéntate en silencio, cierra tus ojos, concéntrate un momento.
 - Presta atención a los sonidos externos ¿qué escuchas?
 - Ahora concéntrate en los sonidos internos de tu cuerpo ¿qué escuchas?
1. Es muy importante que te des cuenta que al poner atención podemos escuchar cosas que no percibimos. Cuando escuchaste los sonidos externos es muy probable que hayas escuchado carros pasar, pájaros, personas conversando etc. Al escuchar tus sonidos internos, pudiste percibir tu respiración, los latidos de tu corazón, tu estómago gruñendo etc.

Tema 2. Identificar y expresar mis emociones.

Actividad 2.1

1. Todas las personas experimentamos diversas emociones a diario, a continuación se describirán las cinco emociones más frecuentes.

*Enojo: Es la respuesta a una amenaza, a sentirse avergonzado, frustrado o ante alguna injusticia.

*Miedo: Es la emoción que se experimenta ante un peligro real e inminente y puede ser activado por amenazas a nuestro bienestar físico o psíquico.

*Tristeza: Es desencadenada por una pérdida significativa o una respuesta a un suceso que nos vuelve vulnerables y suele manifestarse por llanto, pesimismo o melancolía.

*Felicidad: Es un estado emocional positivo que se relaciona con el gozo, la sensación de bienestar y la capacidad de disfrutar al estar contento y alegre.

*Amor: Es un sentimiento de afecto universal experimentado hacia una persona, animal, cosa o ideal (4).



2. En una hoja de papel escribe cada una de las emociones y haz un dibujo de las situaciones que te han hecho sentir alegre, triste, enojado, asustado y con amor.

- Compártelo y coméntalo con tu familia.

3. Reflexiona:

- ¿con cuál de los dibujos y emoción te identificas más?

Tema 3. Conocer deseos y necesidades de los demás.

Actividad 3.1

1. ¿Alguna vez has pensado qué es una necesidad y qué es un deseo?
2. Busca en un diccionario la definición de necesidad y la definición de deseo y anótalas en tu cuaderno.
3. Escribe en tu cuaderno cuál es la diferencia entre necesidad y deseo. Responde la siguiente pregunta ¿por qué es importante conocer los deseos y necesidades de los demás?

Actividad 3.2

1. ¿Sabes cuáles son tus necesidades y cuáles son tus deseos?
2. En una hoja dibújate a ti mismo. Del lado izquierdo escribe tus necesidades y del lado derecho tus deseos.
3. Reflexiona qué tanto tus necesidades coinciden con tus deseos y cómo tus necesidades pueden ayudar a cumplir tus deseos.

Actividad 3.3

Ahora que ya conoces y has reflexionado sobre la diferencia entre necesidad y deseo, ha llegado el momento en que pienses en los demás, específicamente en cada miembro de tu familia.

- Identifica cuáles son las necesidades y deseos de cada uno y realiza en una cartulina un “collage familiar”, utiliza recortes de revistas, periódicos y dibujos propios.
- Para finalizar, reflexiona cómo puedes tú ayudar a las necesidades y deseos de tu familia.

¿Qué aprendí?



- ¿Cómo puedes implementar lo aprendido?
Al momento de comunicarte con:
 - Familia.
 - Compañeros de escuela.
 - Amigos.
- ¿Consideras que es necesaria la comunicación para mejorar las relaciones interpersonales?
- ¿Qué sabías sobre el tema y qué aprendiste?

Bibliografía.

(1) *Aprendizaje sustantivo de educación socioemocional 5to. Grado*

(1) *Programa psicología Universidad Cooperativa de Colombia, Santiago de Cali 2015, pág 31.*

(1) *Valle, A. A. (2017). El regalo del elefante, Mindfulness para niños. Talleres impresos publicitarios y comerciales S.A de C.V. México. pág. 35*

(1) *Calderón, Rodríguez, M; (Ed.). (2012). Aprendiendo sobre las emociones: manual de educación emocional. Primera Edición, San José de Costa Rica. P.10*

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:

Maria Isabel Cristina Padilla Ochoa

Eloisa Salcedo Abundis

Diseño gráfico

Liliana Villanueva Tavares

