

MIS EMOCIONES

HERRAMIENTAS



Autogobierno



Flexibilidad



Pienso, acepto y actúo.



Agredir, ofender o lastimar.

SECUNDARIA Y PREPA

Objetivo

El objetivo del mes será trabajar la agilidad emocional, esto significa que iremos más lejos que la inteligencia emocional, es decir además de reconocer nuestras emociones, podremos aprender cómo convivir con todas las emociones, incluso las incómodas. Aprenderemos que ellas pueden ayudarnos a ser más felices y a escuchar lo que nos podrían decir. Aprenderemos que no existen emociones malas o negativas y es válido sentir cualquier emoción.

CATÁLOGOS

CATÁLOGO GYM CEREBRAL

CONCIENCIA
PLENA MEDIO DÍA

CONCIENCIA PLENA
FINAL DEL DÍA

<https://bit.ly/3PE5aSu>

<https://bit.ly/3LrhDpV>

<https://bit.ly/3Zm1UOO>

SEMANA 1

Aprendizajes esperados

de- Esta semana se presentan las herramientas y la misión de la semana, con el objetivo de que se las aprendan y las recuerden toda la semana.

-Presentar los pasos ARPAA (ALTO, RESPIRO, PIENSO, ACEPTO, ACTÚO).

-Aprender los pasos ARPAA y que puedan aplicarlos con naturalidad poco a poco.

-Poder dialogar, exponer los puntos. Respetar los tiempos para hablar.

MISIÓN: USO LOS PASOS ARPAA

HR

PAUSA ACTIVA

SUGERIDA

NOMBRE

LINK

OBSEVACIONES



INICIO DEL DÍA.
Gym Cerebral:

VIDEO

Sumas y restas

<https://youtu.be/R9ya46O338U>

Cada día será un alumno el que de las instrucciones

DESPUÉS DEL RECESO.
Conciencia plena:

VIDEO

Respiración para el enojo

<https://bit.ly/35hENTU>

Meditación para respirar y ser conscientes de sí mismo. Identificar la situación, paticar con su emoción y ser consciente de sus acciones.



FINAL DEL DÍA.
Conciencia plena:

AUDIO

Reconociendo las emociones del día

<https://bit.ly/3St4H4e>

Meditación para respirar y ser concientes de sí mismo. Identificar la situación, palticar con su emoción y ser conciente de sus acciones.



RECURSO IMPRIMIBLE

PÓSTER

Póster ARPAA

ESP: <https://bit.ly/3JR54Cg>

Para imprimir.

ENG: <https://bit.ly/3dDqh6Q>

EJERCICIO DE LA SEMANA

VIDEO

Mis emociones: Debate

https://youtu.be/HNkirtXSz_8

Ver el video y seguir las indicaciones. Se crearán 3 equipos para realizar el debate.

RECURSO IMPRIMIBLE

LIBRO

Bloque 5

<https://bit.ly/48mzW8U>

Para proyectar

TAREA

LIBRO

Campañas

TRAER MATERIALES NECESARIOS PARA PODER REALIZAR LAS CAMPAÑAS DURANTE LA SIGUIENTE SEMANA

SEMANA 2.

Aprendizajes esperados

- Esta semana se recuerdan las herramientas y la mision de la semana, con el objetivo de que se las aprendan y practiquen toda la semana.
- Trabajarán con los gafetes para continuar con esta labor de promover LA FLEXIBILIDAD; que se sientan parte de un ambiente positivo y amoroso.
 - Investigar y promover sobre los temas presentados para las aompañas.
 - Ser caqpcrs de generar una presentación con materiales que sean entendibles de acuerdo a su publico objetivo
 - Identificar sobre como expresan sus emociones y cómo se sienten al experimentar cierta emocionaes.
- En esta semana, se busca que identifiquen qué es lo que SIENTEN. Poderlo nombrarlo para poderlo ver, manifestar, y regresar.
- Poner en parctia: pienso, acepto y actuo de acuerdo a lo que sienten; sin agredir, ofender o lastimar a los demas.

MISIÓN: EVITO JUZGAR

HR	PAUSA ACTIVA	SUGERIDA	NOMBRE	LINK	OBERVACIONES
	INICIO DEL DÍA. Gym Cerebral:	VIDEO	LADO CONTRARIO	https://bit.ly/35hDawu	Después de ver el video, los siguientes días será un alumno el que de las instrucciones.
	DESPUÉS DEL RECESO. Conciencia plena:	AUDIO	Veó mis manos.	https://bit.ly/3SNz46b	Meditación para fortalecer la concentración y la mentalidad en crecimiento. Observaran sus manos.
	FINAL DEL DÍA. Conciencia plena:	AUDIO	Lo que me enojó.	https://bit.ly/35hENTU	Meditación para respirar y ser concientes de sí mismo. Identificar la situación, palticar con su emoción y ser conciente de sus acciones.
	EJERCICIO DE LA SEMANA	LIBRO	CAMPAÑAS		Sigue las instrucciones del libro, pág. 32 y 33
	RECURSO IMPRIMIBLE	LIBRO	BLOQUE 5	https://bit.ly/48mzW8U	Para proyectar

SEMANA 3

Aprendizajes esperados





- Esta semana se recuerdan las herramientas y la misión de la semana, con el objetivo de que se las aprendan y practiquen toda la semana.

-El alumno será capaz de identificar su emoción y nombrarla.

-Visualizar una situación, identificar con lo aprendido lo sucedido e idear una mejor estrategia para enfrentar la situación presentada.

-Identificar cuales emociones lo incomodan y poder actuar ante ellas de manera respetuosa..

MISIÓN: TENGO UN DIÁLOGO CON MI EMOCIÓN

HR	PAUSA ACTIVA	SUGERIDA	NOMBRE	LINK	OBERVACIONES
	INICIO DEL DÍA. Gym Cerebral:	VIDEO	Números con las manos.	https://bit.ly/3Cbvrkt	Seguirán las instrucciones que se ve en el video.
	DESPUÉS DEL RECESO. Conciencia plena:	AUDIO	Dejar pasar	https://bit.ly/3lvjoF0	Meditación para respirar y ser concientes de sí mismo. Identificar y aceptar.
	FINAL DEL DÍA. Conciencia plena:	AUDIO	¿Qué siento y cómo lo siento?	https://bit.ly/35kdL50	Meditación para respirar y ser concientes de sí mismo. Identificar y aceptar.
	EJERCICIO DE LA SEMANA	VIDEO	Mis emociones y la autoregulación	https://youtu.be/9Y0uNYcOeco	Sigue las instrucciones del video. Escribe qué emociones son incómodas y platicasore ellas
	RECURSO IMPRIMIBLE	LIBRO	Bloque 5	https://bit.ly/48mzW8U	PARA SER PROYECTADO

SEMANA 4





Aprendizajes esperados

- Esta semana se presentas las herramientas y la misión de la semana, con el objetivo de que se las aprendan y las recuerden toda la semana.

-Presentar los pasos ARPA (ALTO, RESPIRO, PIENSO, ACEPTO, ACTÚO).

-Aprender los pasos ARPA y que puedan aplicarlos con naturalidad poco a poco.

MISIÓN: PIENSO ANTES DE ACTUAR

HR	PAUSA ACTIVA	SUGERIDA	NOMBRE	LINK	OBERVACIONES
	INICIO DEL DÍA. Gym Cerebral:	VIDEO	Estiramiento hasta el infinito.	https://bit.ly/2HTM4Yc	Es un vídeo que puedes ver con anticipación para ponerles la actividad en el salón. Es un ejercicio de estiramiento simple.
	DESPUÉS DEL RECESO. Conciencia plena:	AUDIO	Tu nombre	https://bit.ly/3b9vorO	Meditación para fortalecer la concentración y la mentalidad en crecimiento. Se necesita una hoja en blanco y lapiz.
	FINAL DEL DÍA. Conciencia plena:	AUDIO	Mis emociones. ¿Cómo me siento hoy?	https://bit.ly/36eGRTW	Meditación para respirar y ser concientes de sí mismo. Identificar y aceptar.
	RECURSO IMPRIMIBLE	LIBRO	Bloque 5	https://bit.ly/48mzW8U	Para proyectar
	EJERCICIO DE LA SEMANA	VIDEO	Descubriendo mis emociones.	https://youtu.be/slhdH8XXjxg	Sigue las instrucciones del video.