

Manejo de emociones al retorno de la educación presencial-2022

Autoras:

- ❖ Mag. Ps. Gabriela Suárez Fiestas.
- ❖ Mag. Ps. Flores Tapullima, Johanna.



GENERALIDADES

1.1. Título del proyecto:

Manejo de emociones al retorno de la educación presencial-2022

1.2. Responsable:

- Flores Tapullima, Johanna.
- Suárez Fiestas, Gabriela Beatríz.

1.3. Área responsable:

Universidad César Vallejo

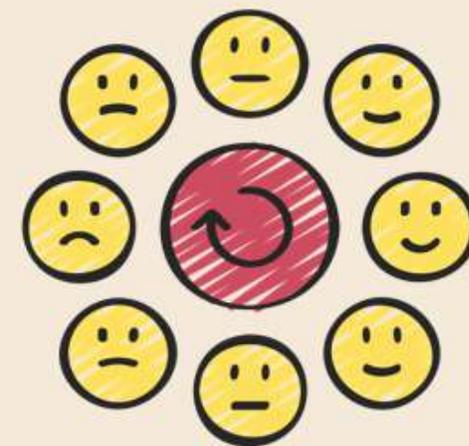
1.4. Lugar y ejecución del proyecto:

Chuquibambilla, Grau, Apurímac en la I.E 54386 La Merced.

1.5. Duración del proyecto:

a. Inicio: Abril

b. Termino: Abril.





OBJETIVOS

Objetivo general

Fortalecer el reconocimiento y expresión de las emociones en los estudiantes del 6to grado de la I.E 54386 La Merced.

Objetivos Especificos

- Reconocer las emociones en diferentes situaciones de nuestra vida diaria.
- Identificar la importancia de las emociones en la salud mental de los estudiantes.
- Reconocer la importancia y función que cumple cada emoción en nuestra vida.
- Aprender a expresar nuestras emociones exteriorizándolas.





LAS EMOCIONES Y EL ENTORNO

SESIÓN 1



SESION 01: LAS EMOCIONES Y EL ENTORNO.

Objetivo de la sesión: Reconocer las emociones en diferentes situaciones de nuestra vida diaria.

Breve descripción de la sesión:

Los estudiantes deberán reforzar su capacidad de reconocer, comprender y expresar sus emociones en el ámbito escolar y a partir de ello ponerlo en práctica en su vida personal o familiar.

DESCRIPCIÓN	CONTENIDO		
	Locución – Facilitador	Efecto	Duración
INTRODUCCIÓN	<p>Cuña introductoria: Pharrell Williams – Happy.</p> <p>Bienvenida</p> <ul style="list-style-type: none"> - Facilitadores: ¡Buenos días queridos estudiantes del grado 6° primaria! Es un gusto encontrarnos con ustedes en este día tan maravilloso, Te saluda “nombre”, muy contenta de poder acompañarlos el día de hoy. A continuación, cada uno de los facilitadores se presentará. - Facilitador 01: Antes de iniciar con esta sesión te diremos ciertas normas que deberán cumplir: (PRESENTACIÓN EN PPT) <ul style="list-style-type: none"> • Norma 1: Respeto a los facilitadores y compañeros. • Norma 2: Levantar la mano cuando desee opinar. • Norma 3: Prestar atención cuando los demás opinan. • Norma 4: No olvides tener a la mano lapiceros, hojas de papel para tomar apuntes. • Norma 5: Y lo más importante: Esta es una oportunidad para aprender y para crecer, tu entusiasmo, voluntad y perseverancia, son unas de tus mejores herramientas para llegar lejos. <p>Dinámica de inicio:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Facilitador 02: Realización de la dinámica rompe hielo, denominada “MUSICALES EMOTIVOS”, que consiste en que el facilitador procede a compartir melodías en el aula virtual, en donde los estudiantes escucharán los sonidos y al término de manera voluntaria o aleatoria los estudiantes deben responder las siguientes preguntas: <ul style="list-style-type: none"> → ¿Qué emoción te generó aquella melodía? → ¿Cuál fue el primer recuerdo que se te vino a la mente al escuchar la melodía? Y así sucesivamente hasta concluir. 	<p>Link de la “Cuña introductoria”: https://www.youtube.com/watch?v=ZbZSe6NEXs&list=RDQMRrsjLwKxsQw&start_radio=1</p> <p>Link de la dinámica “Musicales emotivos”: https://www.youtube.com/watch?v=vQaGTDxRfsw</p>	10 min

CUERPO	<p>Explicación del tema</p> <ul style="list-style-type: none"> - Facilitador 03: Se proyectará las dispositivas y se explicará el tema denominado “LAS EMOCIONES Y SU ENTORNO”, que consiste en la explicación sobre en qué consiste y cuáles son las emociones, como también la definición de las cinco emociones: <ul style="list-style-type: none"> → <i>Alegría</i> → <i>Tristeza</i> → <i>Miedo</i> → <i>Enajo</i> → <i>Asco</i> - Facilitador 04: Se realizará la dinámica de “EMOCIONES Y COLORES”, que consiste en que el facilitador procede de manera aleatoria a nombrar a un estudiante y este debe elegir una tarjeta con su respectivo color observado en la diapositiva. <ul style="list-style-type: none"> → Tarjeta Amarillo: ¿Qué situaciones te hacen sentir alegre? → Tarjeta Verde: ¿Qué situaciones te desagravan? → Tarjeta Morado: ¿Cuál es tu mayor miedo? → Tarjeta Rojo: ¿Cuál es tu primera reacción cuando te enojas? → Tarjeta Azul: ¿Qué situaciones te hacen sentir triste? 	Presentación de la PPT “Las emociones y su entorno”	20 min
	<p>CIERRE</p> <ul style="list-style-type: none"> - Facilitador 05: Se realizará el feedback a través de la proyección del video reflexivo denominado “HISTORIA DE UN SEÑOR INDIFERENTE” y luego los estudiantes deben responder las siguientes preguntas: <ul style="list-style-type: none"> → ¿Qué es lo que entendiste del video? → ¿Cómo era el personaje del video al inicio? → ¿Cómo era el personaje del video al finalizar? <p>Conclusión</p> <ul style="list-style-type: none"> - Facilitador 06: Se efectuará la dinámica de cierre denominada “LA RULETA PREGUNTONA”, que consiste en que el facilitador procederá a girar la ruleta hasta que el estudiante diga “PARA” y la flecha indicará el color de la pregunta correspondiente. Por último, cada sobre de color tiene una determinada pregunta: <ul style="list-style-type: none"> → Sobre Verde: ¿Qué aprendí? → Sobre Amarillo: ¿Cómo lo aprendí? → Sobre Celeste: ¿Para qué aprendí? → Sobre Morado: ¿Cómo me sentí? 	Link del video “Historia de un señor indiferente”: https://www.youtube.com/watch?v=bqo0shFw9VM	15 min

<p>Despedida</p> <p>¡Muchas gracias por su apoyo y participación de cada uno de ustedes queridos estudiantes en esta primera sesión, esperamos que haya sido de su agrado!</p>			
---	--	--	--





ANEXOS





Dinámica de inicio: “MUSICALES EMOTIVOS”



ALEGRÍA



TRISTEZA



ENOJO

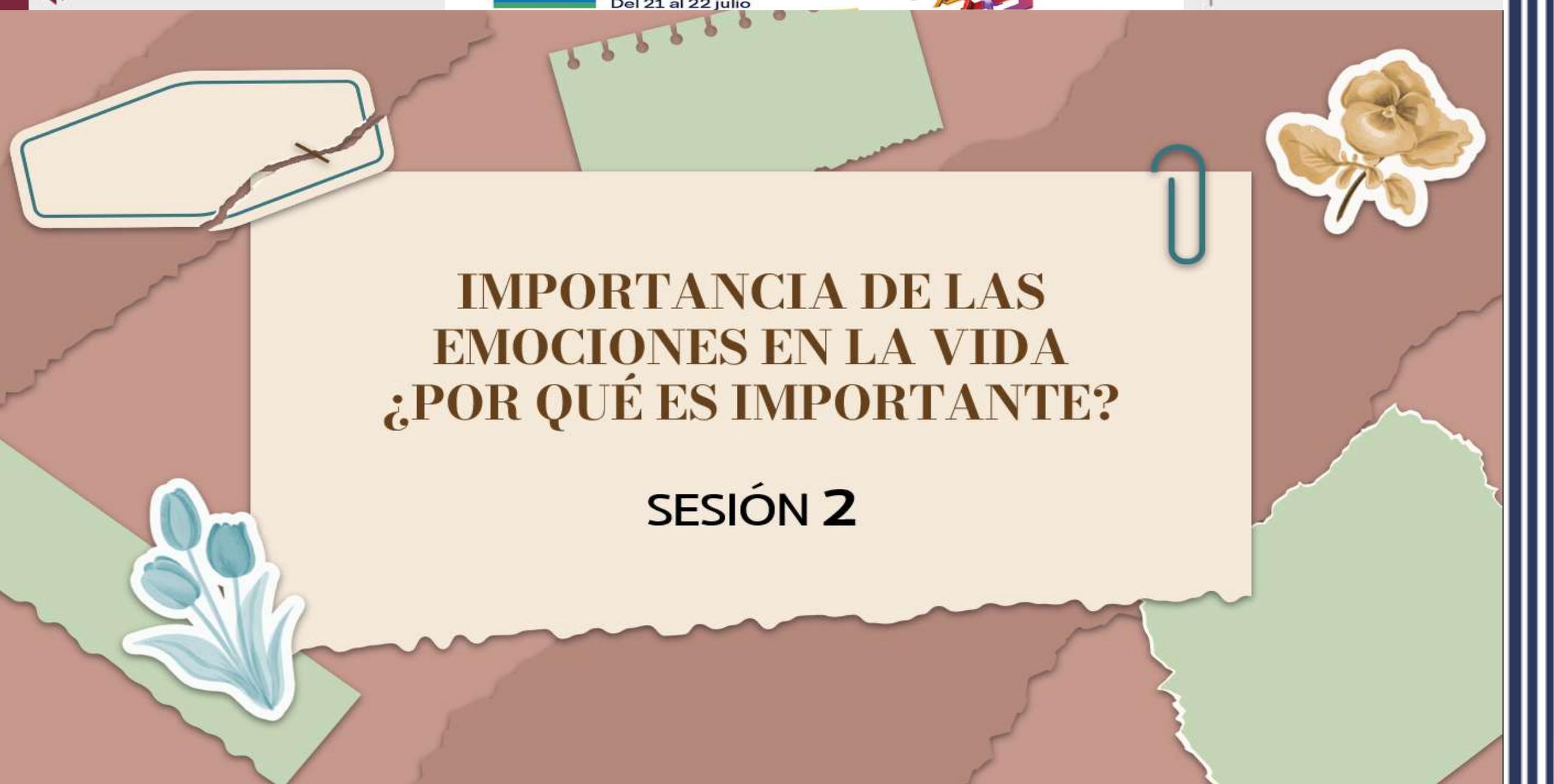


TEMOR



DESAGRADO





**IMPORTANCIA DE LAS
EMOCIONES EN LA VIDA
¿POR QUÉ ES IMPORTANTE?**

SESIÓN 2



SESIÓN 02: IMPORTANCIA DE LAS EMOCIONES EN LA VIDA ¿POR QUÉ ES IMPORTANTE?

Objetivo de la sesión: Identificar la importancia de las emociones en la salud mental de los estudiantes.

Breve descripción de la sesión:

Los estudiantes reflexionen sobre la importancia de las emociones y el buen manejo frente a las diferentes circunstancias que se presentan en su vida cotidiana, desarrollando también una habilidad de lo más interesante, la empatía. Así, en un futuro, cuando identifiquemos una emoción determinada en otra persona sabremos cómo comportarnos con ella y como aconsejarle o consolarle.

DESCRIPCIÓN	CONTENIDO		
	Locución – Facilitador	Efecto	Duración
INTRODUCCIÓN	Cuñía introductoria (10 segundos)		
<i>Bienvenida</i>			10 min
<ul style="list-style-type: none"> - Facilitadores: ¡Buenos días queridos estudiantes de grado 6° primaria!, Es un gusto encontrarnos con ustedes en este día tan maravilloso, Te saludamos “nombre”, muy contenta de poder acompañarlos el día de hoy, y a continuación, cada uno de los facilitadores se presentará. 			
<i>Hilo conductor</i>	Los estudiantes participarán de forma voluntaria o aleatoria y responderán las siguientes preguntas:		
<ul style="list-style-type: none"> • ¿Qué aprendiste de la primera sesión? • ¿Pudieron poner en práctica lo aprendido? 			
<ul style="list-style-type: none"> - Facilitador 01: Antes de iniciar con esta sesión te diremos ciertas normas que deberán cumplir. (PRESENTACIÓN EN PPT) <ul style="list-style-type: none"> • Norma 1: Respeto a los facilitadores y compañeros. • Norma 2: Levantar la mano cuando desee opinar. • Norma 3: Prestar atención cuando los demás opinan. • Norma 4: No olvides tener a la mano lapiceros, hojas de papel para tomar apuntes. • Norma 5: Y lo más importante: Esta es una oportunidad para aprender y para crecer, tu entusiasmo, voluntad y perseverancia, son unas de tus mejores herramientas para llegar lejos 	Link de video "Las emociones de Rayli": https://www.youtube.com/watch?v=czfDdgv4ZWE		
<i>Dinámica de inicio:</i>			
<ul style="list-style-type: none"> - Facilitador 02: Una vez refrescado lo aprendido pasaremos con dinámica de romper hielo: “LAS EMOCIONES DE RAYLI”, que consiste en presentar un pequeño corto, luego cada participante dará a conocer todas emociones que ha podido observar y con el cual él o ella se siente identificado 			

	<p>y lo tendrán que compartir en el grupo virtual encendiendo su micrófono.</p>		
CUERPO	<p><i>Explicación del tema</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - Facilitador 03: Para el desarrollo de la sesión se presentará una PPT con “la importancia de las emociones para preservar la salud de los estudiantes”, que consiste en explicar la definición de la importancia de las emociones en la salud, características y competencias personales para un buen desarrollo emocional. 	Presentación de la PPT “Importancia de las emociones para preservar la salud de los estudiantes”	20 min
	<p>Definición de la importancia de las emociones en la salud: Según la Organización Mundial de la Salud (OMS), la importancia de las emociones se define como el estado de bienestar, entendiéndose este bienestar como la situación que le permite a las personas ser conscientes de sus auto capacidades, gestionar las dificultades normales de la vida diaria y llevar a cabo trabajos productivos.</p> <p>Características de las emociones: Suceden debido a un cambio del entorno se presentan rápidamente causan cambios en la atención y pensamiento. Según Lic. Russek, nos dice que las emociones son muy importantes en nuestra vida, porque:</p> <ul style="list-style-type: none"> → <i>Dirigen una gran parte de nuestras conductas.</i> → <i>Nos ayuda a tomar decisiones</i> → <i>Nos permite darnos cuenta de nuestros pensamientos y actitudes y nos ayuda a cambiarlos</i> → <i>Nos ayudan a relacionarnos mejor.</i> <p>Competencias personales para un buen desarrollo emocional: Las competencias que cada persona tenga son fundamentales para un buen desarrollo emocional. Estas facilitan el procesamiento de la información recibida como también la respuesta de ella. A continuación, nombraremos alguna de ellas:</p> <ul style="list-style-type: none"> → <i>Empatía</i> → <i>Autocofianza</i> → <i>Capacidad para construir vínculos</i> → <i>Autocontrol</i> → <i>Honestidad</i> → <i>Trabajo en equipo</i> 		
	<ul style="list-style-type: none"> - Facilitador 03: Dinámica, “IDENTIFICANDO FOTOGRAFÍAS”, que consiste en presentar diferentes imágenes de situaciones cotidianas donde los estudiantes tendrán que identificar posibles causas del porqué de su comportamiento y si ellos se han encontrado en alguna situación parecida y como lo han afrontado. 		



CIERRE		Conclusión	
	<ul style="list-style-type: none"> - Facilitador 04: Para finalizar la sesión se resolverán las dudas de los estudiantes y luego se realizará la dinámica denominada “METACOGNICION”, en donde deberán responder las siguientes preguntas. <ul style="list-style-type: none"> → <i>¿Aprendiste el concepto de la importancia de las emociones?</i> → <i>¿Cómo lo ha aprendido?</i> → <i>¿Lo tomarías en cuenta para tu vida cotidiana?</i> → <i>¿En qué otras circunstancias lo puedes realizar?</i> <p>Despedida ¡Muchas gracias por su apoyo y participación de cada uno de ustedes queridos en esta segunda sesión, esperamos que haya sido de su agrado!</p>	Fotografías de la dinámica “Identificando fotografías”	15 min





ANEXOS





RECONOCIENDO NUESTRAS EMOCIONES

SESIÓN 3



SESION 03: "RECONOCIENDO NUESTRAS EMOCIONES"			
Objetivo de la sesión: Reconocer la importancia y función que cumple cada emoción en nuestra vida.			
Breve descripción de la sesión: Brindar información importante acerca de las características de las emociones, lo cual ayudará a reconocer cómo se sienten en determinados momentos.			
DESCRIPCIÓN	CONTENIDO		
	Locución – Facilitador	Efecto	Duración
INTRODUCCION	<p>Cuña introductoria (10 segundos)</p> <p><i>Bienvenida</i></p> <p>- Facilitadores: ¡Buenos días queridos estudiantes del grado 6° primaria!, Es un gusto encontrarnos con ustedes en este día tan maravilloso, Te saluda "nombre", muy contenta de poder acompañarlos el día de hoy, y a continuación, cada uno de los facilitadores se presentará.</p> <p><i>Hilo conductor</i></p> <p>Los estudiantes participarán de forma voluntaria o aleatoria y responderán las siguientes preguntas:</p> <ul style="list-style-type: none"> • ¿Qué aprendiste de la segunda sesión? • ¿Pudieron poner en práctica lo aprendido? <p>- Facilitador 01: Antes de iniciar con esta sesión te diremos ciertas normas que deberán cumplir: (PRESENTACIÓN EN PPT)</p> <ul style="list-style-type: none"> • Norma 1: Respeto a los facilitadores y compañeros. • Norma 2: Cámaras encendidas y mantener sus audios apagados (al menos que se le pida que prenda). • Norma 3: Levantar la mano cuando desees opinar. • Norma 4: Prestar atención cuando los demás opinan. • Norma 5: No olvides tener a la mano lapiceros, hojas de papel para tomar apuntes. • Norma 6: Y lo más importante: Esta es una oportunidad para aprender y para crecer, tu entusiasmo, voluntad y perseverancia, son unas de tus mejores herramientas para llegar lejos <p><i>Dinámica de inicio:</i></p> <p>- Facilitador 02: Se iniciará el tema con la presentación de un video acerca de la sesión denominada "IMPORTANCIA DE EXPRESAR LAS EMOCIONES", en donde se realizará la lluvia de ideas con la participación de los estudiantes:</p> <p>→ ¿Qué emociones observaste en el video?</p>	<p>Link de video de la dinámica "Importancia de expresar las emociones": https://www.youtube.com/watch?v=H8SQcmPgmY&t=25</p>	10 min

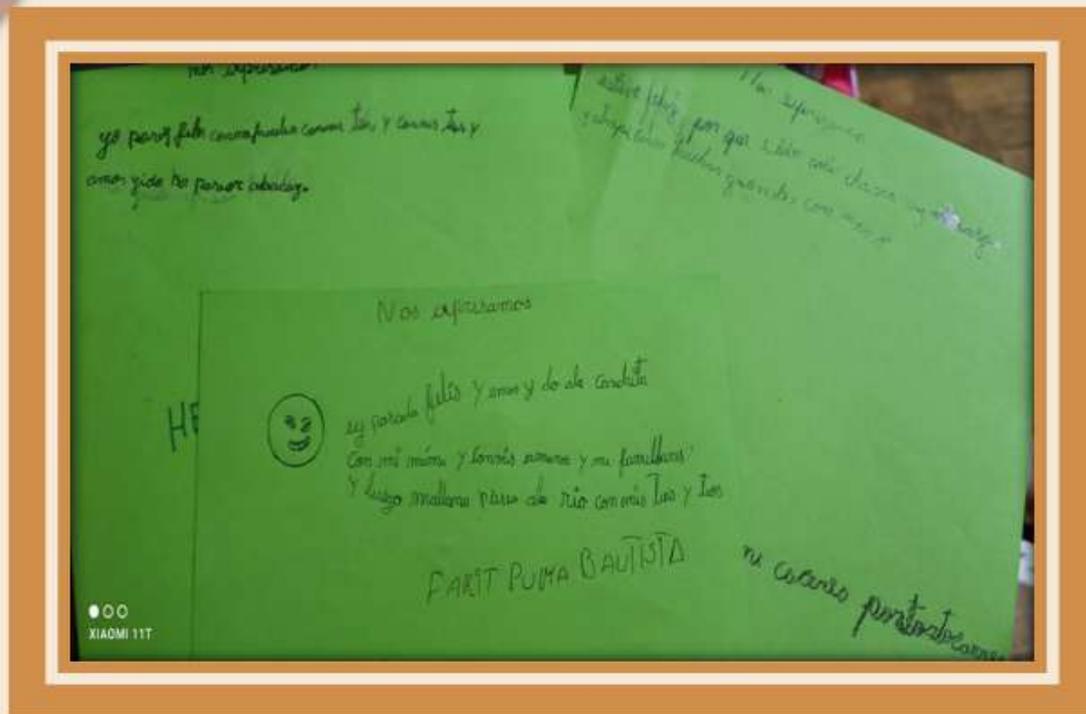
	<p>→ ¿Cuál de estas emociones experimentas con más frecuencia?</p> <p>→ ¿Cómo te sientes el día de hoy? ¿Por qué?</p>			
CUERPO	<p>Explicación del tema</p> <p>- Facilitador 03: Presentación de la PPT en donde la dinámica es denominada "CARACTERÍSTICAS PRINCIPALES DE LAS EMOCIONES", que consiste en explicar las características de las emociones de alegría, miedo, ira y asco.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Alegría: Es un estado de ánimo producido por un acontecimiento favorable. <p>Característica: Suele manifestarse con signos exteriores como la sonrisa, un buen estado de ánimo. • Tristeza: Sentimos tristeza cuando sucede algo malo a nuestro alrededor. <p>Características:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Nos motiva a pedir ayuda y apoyo de los demás - Suele manifestarse con signos exteriores como el llanto, pesimismo, melancolía, falta de ánimo, baja autoestima, en otros estados de insatisfacción. • Miedo: Sentimos miedo cuando pensamos que estamos en peligro o nos va a pasar algo. <p>Características:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Se expresa cubriéndose la cara. - Abriendo mucho los ojos o el cuerpo se pone tembloroso. • Ira: Es un estado emocional que nos produce enfado. <p>Características:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Se demuestra, mediante el lenguaje verbal y corporal, debido a que hay mayor gesticulación, marcas en el rostro y, un tono de voz elevado. - Aumentan los latidos del corazón. - Aumenta la presión. - La piel del rostro, enrojece. - La persona puede llorar. - Puede provocar dolor de cabeza. • Asco: Sentimos asco cuando algo nos parece muy desagradable. <p>Características:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Una expresión facial concreta. </p>	Presentación de la PPT "Características principales de las emociones"	20 min	

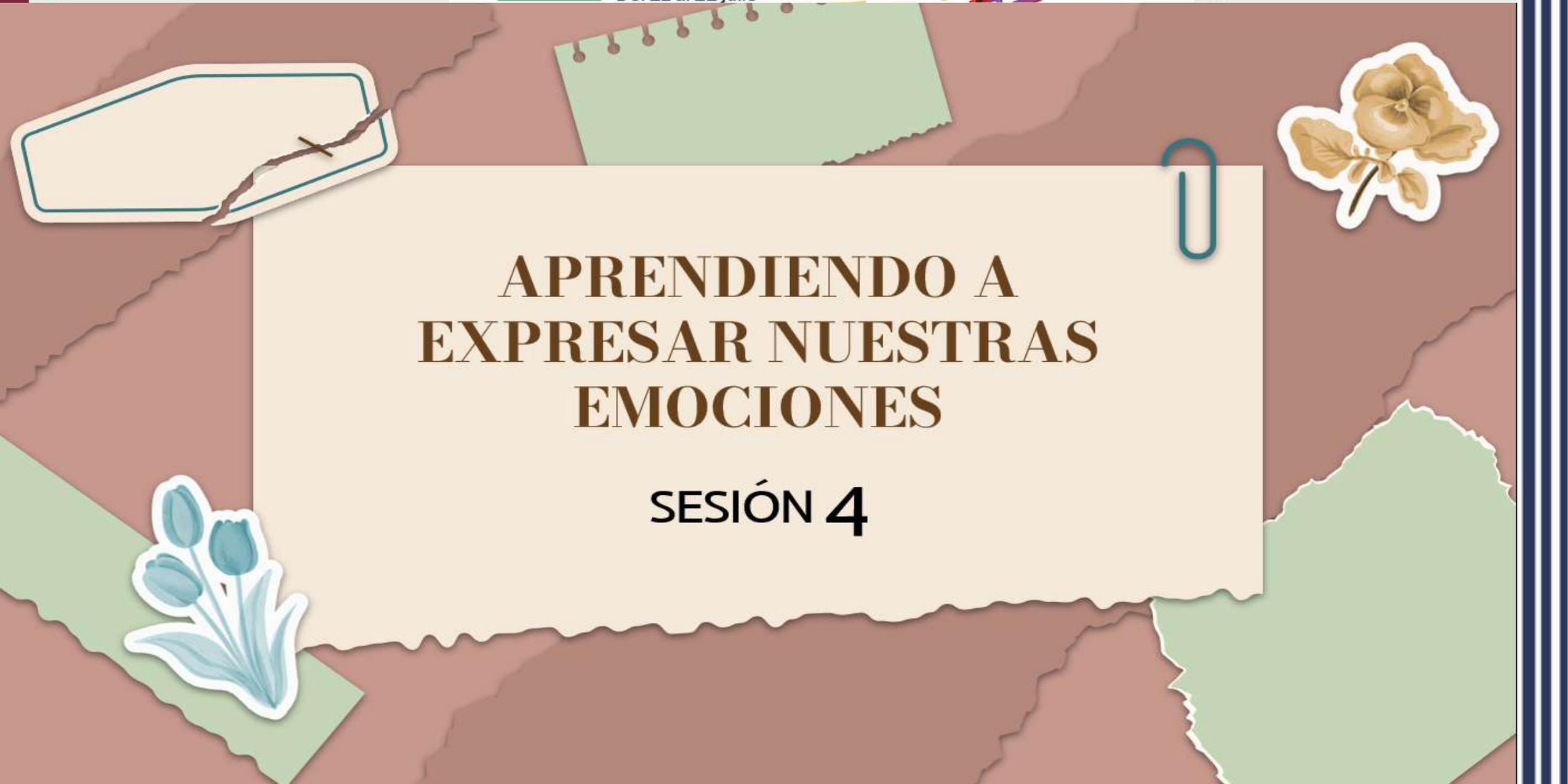
	<ul style="list-style-type: none"> - Una conducta específica, que consiste en el distanciamiento del objeto o situación que la produce. - Una manifestación que se expresa a través de la náusea. 			
CIERRE	<p>- Facilitador 04: Se realizará la dinámica denominada "NOS EXPRESAMOS", en donde los estudiantes escribirán en una hoja en blanco como se han sentido en la semana de clases. Finalmente se expondrá el producto elaborado.</p> <p><i>Conclusión</i></p> <p>- Facilitador 05: Se procederá a realizar la "METACOGNIÓN", en donde los estudiantes de manera voluntaria o aleatoria tendrán que responder las siguientes preguntas:</p> <p>→ ¿Qué hemos aprendido? ¿Recuerdas?</p> <p>→ ¿Crees que es importante para la vida?</p> <p>→ ¿Cómo lo aplicarías en el día a día?</p> <p>Se les permitirá a los estudiantes realizar preguntas o dudas que tengan acerca del tema expuesto para poder aclararlas.</p> <p><i>Despedida</i></p> <p>¡Muchas gracias por su apoyo y participación de cada uno de ustedes queridos en esta tercera sesión, esperamos que haya sido de su agrado!</p>	Presentación de la PPT "Características principales de las emociones"	15 min	





ANEXOS





APRENDIENDO A EXPRESAR NUESTRAS EMOCIONES

SESIÓN 4



SESION 04: APRENDIENDO A EXPRESAR NUESTRAS EMOCIONES			
Objetivo de la sesión: Aprender a expresar nuestras emociones exteriorizándolas.			
Breve descripción de la sesión: Reconocer de manera directa la importancia de manifestar nuestras emociones.			
DESCRIPCIÓN	CONTENIDO		
	Locución – Facilitador	Efecto	Duración
INTRODUCCIÓN	<p>Cuña introductoria (10 segundos)</p> <p><i>Bienvenida</i></p> <p>- Facilitadores: ¡Buenos días queridos estudiantes 6° de primaria!, que emoción poder reunirnos con ustedes, esperamos que se encuentran en estos momentos muy atentos mediante la plataforma google meet y se encuentren bien.</p> <p><i>Hilo conductor</i></p> <p>Los estudiantes participarán de forma voluntaria o aleatoria y responderán las siguientes preguntas:</p> <ul style="list-style-type: none"> • ¿Qué trataron la sesión anterior? • ¿Pudieron poner en práctica lo aprendido? <p>- Facilitador 01: Antes de iniciar con esta sesión te diremos ciertas normas que deberán cumplir: (PRESENTACIÓN EN PPT)</p> <ul style="list-style-type: none"> • Norma 1: Respeto a los facilitadores y compañeros. • Norma 2: Cámaras encendidas y mantener sus audios apagados (al menos que se le pida que prenda). • Norma 3: Levantar la mano cuando dese opinar. • Norma 4: Prestar atención cuando los demás opinan. • Norma 5: No olvides tener a la mano lapiceros, hojas de papel para tomar apuntes. • Norma 6: Y lo más importante: Esta es una oportunidad para aprender y para crecer, tu entusiasmo, voluntad y perseverancia, son unas de tus mejores herramientas para llegar lejos <p><i>Dinámica de inicio:</i></p> <p>- Facilitador 02: Se realizará la dinámica de inicio titulada “EN CUARENTENA ¡CUIDA TU SALUD MENTAL! / ALFABETIZACIÓN DE LAS EMOCIONES EN TIEMPOS DE COVID-19”, que consiste en realizar la lluvia de ideas con la participación de los estudiantes acerca de lo que observaron del video:</p>	<p>Link de video de la dinámica “en cuarentena ¡cuida tu salud mental! o alfabetización de las emociones en tiempos de covid-19”: https://www.youtube.com/watch?v=FDLr4BzOE</p>	10 min

	<p>→ ¿Qué comprendiste del video?</p> <p>→ ¿Qué emociones observaste en el video?</p> <p>→ ¿Cuál de estas emociones experimentas con más frecuencia?</p>		
	<p><i>Explicación del tema</i></p> <p>- Facilitador 03: Se realizará la dinámica denominada “NOS EXPRESAMOS”, en donde los estudiantes escribirán en una hoja en blanco como se han sentido en la semana de clases. Finalmente se expondrá el producto elaborado.</p> <p>- Facilitador 04: Se desarrollará la dinámica denominada</p>		

	<p>Consiste en expresar opiniones y valoraciones evitando descalificaciones, reproches y enfrentamientos.</p> <p>→ Frustración: Puede estar relacionada con la tecnología, dificultades para entender la interfaz, los sistemas, el acceso o la navegación o la falta de experiencia previa.</p> <p>→ Ansiedad: Una fuente importante de ansiedad en los cursos en línea es la falta de experiencia con la tecnología. La sensación de falta de control con el sistema, la necesidad de comunicación y participación constante, los horarios, fechas límite y tiempo para trabajar.</p> <p>→ Vergüenza: El estudiante puede sentirse incompetente o ponerse en evidencia ante otros en tareas que no logra completar. También existe la vergüenza asociada a exponer el trabajo a la crítica o valoración de personas desconocidas.</p> <p>→ Entusiasmo: Generalmente el entusiasmo asociado a la experiencia de aprendizaje virtual se asocia a la emoción de experimentar una nueva forma de aprender, al entusiasmo por el contenido del curso, el uso de nuevas tecnologías y la posibilidad de conectarse con otros profesionales.</p> <p>→ Orgullo: El estudiante se siente orgulloso al tener éxito en la experiencia de aprendizaje en línea. Otras fuentes de orgullo son el completar un trabajo o proyecto, recibir retroalimentación positiva y reconocimiento.</p> <p>PASO 4: Consejos para crear una emocionante experiencia de aprendizaje</p> <p>→ Tecnología: debe ser confiable, fácil de usar y accesible. Debe tener un adecuado mantenimiento y estar al día con actualizaciones. Ofrezca una inducción previa al sistema y la plataforma de aprendizaje.</p> <p>→ Contenido: Nada mejor que una historia para generar emociones. Utilice historias, escenarios y ejemplos de la vida real. El estudiante debe sentirse conectado con el contenido. Incluya escenarios interactivos y juegos.</p> <p>→ Diseño: El diseño debe facilitar la navegación, hacer explícita la estructura del material y captar la atención del estudiante. Debe ser accesible y usable.</p> <p>→ Retroalimentación: Sea claro en las formas de comunicación. Provea de retroalimentación positiva y</p>		
--	--	--	--

	<p>brinde apoyo. Pregunte acerca de las emociones de los estudiantes en momentos críticos a lo largo del curso.</p> <p>→ Comunicación: invierta tiempo en conocer a los estudiantes y que se conozcan entre ellos. La educación en línea puede enmascarar a la persona y despersonalizar la experiencia.</p>		
CIERRE	<p>Conclusión</p> <p>- Facilitador 05: Finalmente, hacemos la “META COGNICIÓN”, mediante la ruleta virtual, en donde los estudiantes de manera voluntaria o aleatoria tendrán que responder las siguientes preguntas:</p> <p>→ ¿Qué has aprendido en esta sesión?</p> <p>→ ¿Para qué te va servir?</p> <p>→ ¿A qué te comprometes?</p> <p>Despedida ¡Muchas gracias por su apoyo y participación de cada uno de ustedes queridos en esta cuarta sesión, esperamos que haya sido de su agrado!</p>	10 min	



ANEXOS





DIRECTOR DE LA I.E 54386 LA MERCED





30
años

Licenciada por
SUNEDU
para que puedas
salir adelante

