



23:51



25:35

EPC-LL

ACT
M2.2.2

La brújula de la autorregulación

Tipo de juego:

Guiado e instrucción directa

Características del

Aprendizaje a través del juego:

1. Significativo
2. Involucramiento activo

Duración:

50 minutos

Materiales:

1. Diario de travesía
2. Marcadores
3. Cartón
4. Pegamento
5. Tijeras
6. Cuerda

Tips y adaptaciones:

- Puedes llenar la tabla directamente en tu guía o puedes hacer la tabla en tu Diario de travesía.
- Lo mismo con la brújula, puedes recortarla de tu guía o elaborar tu propia brújula.
- La brújula puedes decorarla y colgarla en tu mochila de travesía o en tu cuello.
- Puedes agregar más emociones a la brújula.
- Las personas que sean tus modelos a seguir, pueden ser parte de tu familia, amistades, conocidas e incluso personajes de la historia universal o de algún libro.

Objetivo:

Crear una "Brújula de la autorregulación" como herramienta para reconocer a las personas que han sido un modelo a seguir en la identificación y modulación de las emociones.

Descripción:

1. Una estrategia de aprendizaje en la infancia es la imitación de las personas adultas, generalmente de ellas aprendemos pautas de conducta, valores y formas de relacionarnos con las y los demás.
2. También de las y los adultos observamos la forma en que expresan y modulan o gestionan sus emociones, convirtiéndose así en nuestro modelo a seguir.
3. En este ejercicio identificarás a las personas que han sido significativas en tu vida y que te han ayudado a moldear la forma en que identificas y modulas las emociones de: alegría, tristeza, enojo y miedo.
4. Cabe mencionar que nadie logra gestionar sus emociones de forma perfecta, ni está por arriba de ellas todo el tiempo, ya que las emociones existen para avisarnos lo que ocurre a nuestro alrededor de manera rápida e intuitiva, así es que, para este ejercicio no busques personas "perfectas", sino personas que te han enseñado a convivir de manera sana con tus emociones.
5. Reflexiona sobre las siguientes preguntas y llena la tabla de la siguiente hoja con tus respuestas:

- **¿Qué personas han sido mi modelo a seguir en la gestión emociones?:** Por cada emoción, escribe en la tabla el nombre de la persona que sea tu modelo a seguir, una persona puede ser tu referente para más de una emoción.
 - **¿Qué te enseñó esta persona sobre esta emoción?:** Por cada emoción, responde en la tabla qué enseñanzas te dejó esta persona.
 - **También eres un modelo a seguir para las niñas y niños, ¿qué te gustaría que aprendan de ti para gestionar esta emoción?:** Reflexiona sobre qué enseñanzas te gustaría dejarle a las niñas y niños.
6. ¿Y la brújula de la autorregulación?

- Después de la tabla, encontrarás un esquema que representa una brújula
- En cada punto cardinal hay un recuadro en blanco para que escribas el nombre de la persona que sea tu modelo a seguir por cada emoción.
- Recorta el esquema de la brújula por la línea punteada, pégalo sobre un cartón y agrégale una cuerda para colgar la brújula en tu cuello o mochila.
- La "Brújula de la autorregulación" te orientará en la gestión de emociones al recordarte quiénes son tus modelos a seguir.

Brújula de la autorregulación

Instrucciones:

- Con base en tu reflexión, llena la siguiente tabla.
- También puedes copiar la tabla en tu Diario de travesía
- Esta tabla forma parte de tu evidencia de actividades, no olvides compartirla con los enlaces de tu Estado.

Preguntas	Emociones			
	Alegría	Tristeza	Enojo	Miedo
a) ¿Qué personas han sido mi modelo a seguir en la gestión de las emociones?				
b) ¿Qué te enseñó esta persona sobre esta emoción?				
c) También eres un modelo a seguir para las niñas y niños, ¿qué te gustaría que aprendan de ti para gestionar esta emoción?				

Brújula de la autorregulación

Instrucciones:

- En cada punto cardinal hay un recuadro en blanco para que escribas el nombre de la persona que sea tu modelo a seguir por cada emoción.
- Recorta el esquema de la brújula por la línea punteada, pégalo sobre un cartón y agrégale una cuerda para colgar la brújula en tu cuello o mochila.
- La "Brújula de la autorregulación" te orientará en la gestión de emociones al recordarte quiénes son tus modelos a seguir.
- La brújula forma parte de las evidencias que debes compartir con tu enlace estatal.

