



Secretaría de Educación de Guanajuato

Nombre de la actividad:	Nuestro diario de emociones y decisiones
Nivel al que va dirigida:	Primaria Alta y Secundaria
Tiempo de aplicación:	30 min
Objetivo:	Los estudiantes elaborarán un diario de emociones y decisiones, en donde anotarán sus vivencias diarias y la manera en que las actividades que realizan en su cotidianidad, ayudan al fortalecimiento de acciones positivas como el deporte, involucrarse en actividades artísticas, pasar tiempo en familia entre otras, y cómo estas ayudarán a la sana formación de hábitos saludables.
Material:	Libreta, lápiz, pluma
Descripción de la actividad:	<p>Nivel Primaria: Con la ayuda del docente, los estudiantes realizarán a través de dibujos y expresiones de relatos, cómo se sienten ante diferentes situaciones, por ejemplo:</p> <ul style="list-style-type: none">Cuando realizan un deporteEstablecen una conversación de un tema de interés con los adultos o maestros.Cuando se enfrentan a una situación que les genera una molestia o enfado. <p>Identificarán las emociones y conversarán sobre diversas maneras de gestionar las emociones sin recurrir a conductas de riesgo.</p> <p>Nivel Secundaria: Los alumnos llevan un diario escrito donde registran sus emociones y vivencias. Se invitará a que reflexionen sobre las decisiones que han tomado hasta el momento en su vida y cuáles de ellas han generado un impacto positivo o negativo, tomando como ejemplo situaciones cotidianas y analizarán alternativas más saludables para enfrentar el estrés o la presiones que de ello derive. La intención es reforzar aquellas conductas que han servido como experiencias positivas que les generen resultados observables.</p>
Observaciones	