



# Fichas de Habilidades Socioemocionales

## 3° y 4° de Primaria

Ficha 1



GOBIERNO DE  
**MÉXICO**

**EDUCACIÓN**  
SECRETARÍA DE EDUCACIÓN PÚBLICA

**AEF MÉXICO**  
AUTORIDAD EDUCATIVA FEDERAL EN LA CIUDAD DE MÉXICO

Si tienes dudas para realizar las actividades, puedes escribir al siguiente correo:

[dudas@aprendeencasa.mx](mailto:dudas@aprendeencasa.mx)

## Presentación

Para dar continuidad a la estrategia "Aprende en Casa", se han elaborado estas fichas que presentan actividades para fortalecer tus habilidades socioemocionales, contribuir en tu desarrollo afectivo y permitirte mantener una actitud positiva frente a los retos que se te presenten.

Es importante que realices tus fichas en el orden indicado, pero puedes regresar a los contenidos tantas veces sea necesario para fortalecer tu aprendizaje.



# Ficha 1. Habilidades socioemocionales

## Ganando en el juego de la vida

Nada es lo que parece



### Aprendizaje

- Reconocer las emociones que puedes tener ante situaciones difíciles.
- Utilizar formas distintas de vivir circunstancias complicadas.
- Ver los retos de la vida de forma diferente.



### A usar tu cuaderno

En estos momentos de crisis por el Covid-19, nos podemos sentir atrapados, confundidos y temerosos. Sin embargo, lo más importante es aprender a sentirte bien, adaptándote a tu nueva forma de estudiar.

Por ejemplo, Mario identificó lo siguiente: “En estos días de estar en casa sin poder ver a mis amigos o salir a jugar, yo me había sentido enojado, pero también me di cuenta de que puedo ver las cosas de otra manera y sentirme mejor, porque estoy con mi familia y tengo más tiempo para jugar”.



### Materiales

- Cuaderno
- Lápiz
- Colores o plumones

**¿Necesitas ayuda?**

Pide ayuda a un adulto, si lo necesitas.





# Ficha 1. Habilidades socioemocionales

## Ganando en el juego de la vida

Nada es lo que parece



### A usar tu cuaderno

Te invito a ver dentro de ti e identificar cómo te sientes y ver a tu alrededor para encontrar las oportunidades que hay detrás de esta situación.

1. Dibuja en tu cuaderno un recuadro como el que encontrarás en el Anexo 1.
2. Completa el recuadro como en el ejemplo, escribiendo en las columnas: ¿Cuál es tu reto?, ¿Cómo te sientes? y ¿Qué te haría ver esta situación de manera diferente?.
3. Pídele a un miembro de tu familia que comparta contigo sus sentimientos y distintas formas de resolver desafíos.

Anexo 1.  
Identifica tu emoción.



### A divertirnos

Con las siguientes dos actividades podrás darte cuenta de que nada es lo que parece.

#### Actividad 1.

Observa la imagen en el Anexo 2. Nada es lo que parece.  
Escribe el nombre del animal o los animales que encuentres en esta imagen.

#### Actividad 2.

Observa en el dibujo del Anexo 3. Encontrando figuras, las figuras que están en la parte superior de la hoja.

- Toma tu tiempo e intenta encontrar todas las figuras dentro del dibujo.
- Escribe en tu cuaderno los nombres de las figuras que encuentraste.
- Si puedes imprimir la hoja, decórala con colores.

Anexo 2.  
Nada es lo que parece.

Anexo 3.  
Encontrando figuras.



# Ficha 1. Habilidades socioemocionales

## Ganando en el juego de la vida

Nada es lo que parece



### A compartir en familia

A través de esta actividad tú y tu familia se darán cuenta de que a veces las situaciones que se vuelven complicadas (Covid-19) en realidad son una oportunidad para hacer cosas nuevas o emprender nuevos retos.

Este divertido juego te ayudará a cambiar la forma de ver las cosas, encontrando lo que no habías visto.

¡Ahora a jugar!

1. Forma equipos con tu familia
2. Encuentren los animales que están escondidos dentro de la figura del elefante en el anexo 4.
3. Tendrán 2 minutos en cada ronda.
4. El equipo que encuentre primero todos los animales escondidos será el ¡GANADOR!

Anexo  
4.  
Figuras  
ocultas



### Evaluación

En esta ficha aprendiste:

- A reconocer tus emociones ante situaciones difíciles.
- A utilizar formas distintas de vivir situaciones difíciles.
- A ver los retos de la vida de forma diferente.

Guarda en tu carpeta de experiencias la tabla del ejercicio (Anexo 1) para mostrarla a tu profesor(a) cuando regreses a la escuela.



## Ficha 1. Habilidades socioemocionales

### Ganando en el juego de la vida

#### Nada es lo que parece

Anexo 1. Identifica tu emoción.

Te invito a ver dentro de ti e identificar cómo te sientes y ver a tu alrededor para encontrar las oportunidades que hay detrás de esta situación.

Mi reto	Me siento	Hacerlo y verlo diferente
Ejemplo: Estar encerrado	Enojado por no poder salir	Estoy pasando tiempo con mi familia
1.		
2.		
3.		



## Ficha 1. Habilidades socioemocionales

### Ganando en el juego de la vida

Nada es lo que parece

Anexo 2. Nada es lo que parece.

Con la siguiente actividad podrás darte cuenta que: “Nada es verdad, ni es mentira, todo depende del cristal con que se mira”



Actividad 1.

Yo veo:

1. \_\_\_\_\_

2. \_\_\_\_\_





# Ficha 1. Habilidades socioemocionales

## Ganando en el juego de la vida

Nada es lo que parece

Anexo 3. Encontrando figuras.

Actividad 2. ¿Puedes encontrar en este dibujo las figuras que aparecen en la parte superior de la hoja?





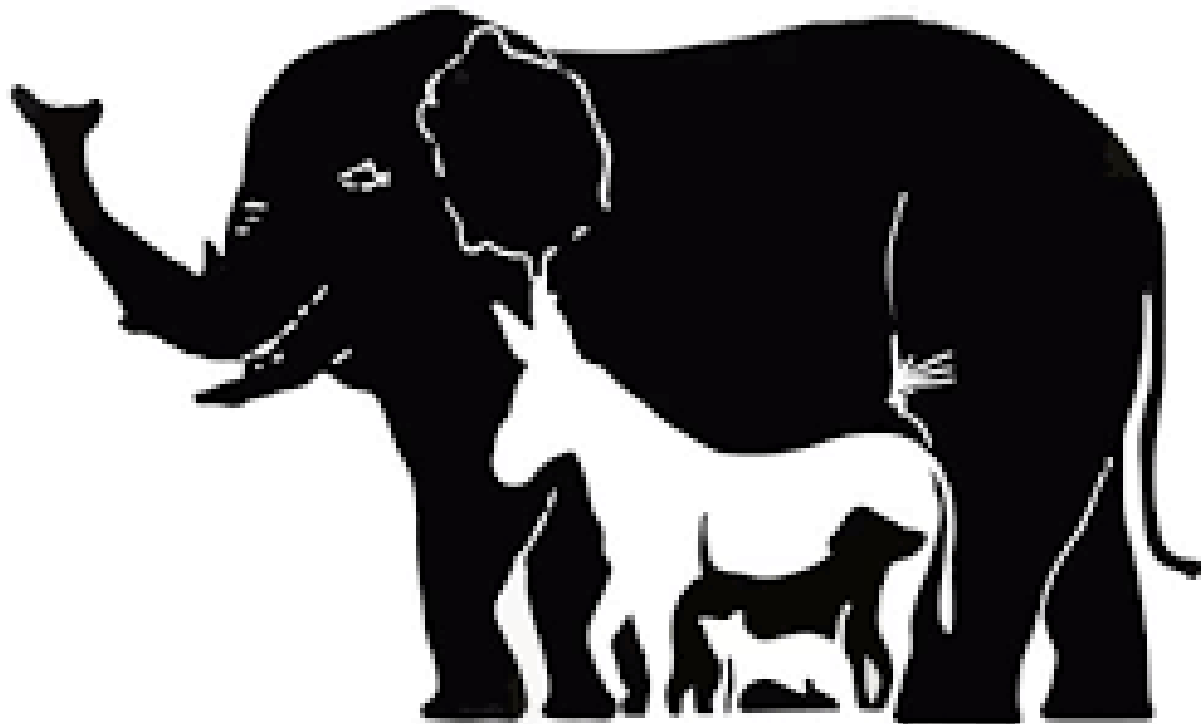


## Ficha 1. Habilidades socioemocionales

### Ganando en el juego de la vida

Nada es lo que parece

Anexo 4. Figuras ocultas.  
Pista: Hay 12 animales incluyendo al elefante.



## Referencia de imágenes

Anexo 2 - <https://genial.guru/inspiracion-test/11-ilusiones-opticas-que-revelaran-cual-es-tu-tipo-de-personalidad-916860/>

Anexo 3 - <https://i.pinimg.com/474x/90/26/e7/9026e70df4f5275888f6a3daeafdb090.jpg>

Anexo 4 - <https://elperiodico.com.gt/insolito/2018/10/25/cuantos-animales-ves-en-esta-imagen/>

---