



# Fichas de Habilidades Socioemocionales

## 5° y 6° 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

- Conocer tus emociones.
- Reconocer las diferentes maneras de ver los desafíos.
- Encontrar oportunidades en las dificultades.



### Materiales

- Cuaderno
- Lápiz, colores o plumones
- Hoja blanca o cartulina (si tienes una en casa).



### A usar tu cuaderno

Hay momentos en la vida en los que nos podemos sentir atrapados, confundidos y temerosos, como ahora con el Covid 19, pero lo más importante es saber ¿Por qué nos sentimos de esa manera?

Ante la falta de información, nuestro cerebro tiene diferentes maneras de reaccionar, una de ellas puede ser el miedo. Es importante que no dejemos que esa emoción se genere por no saber qué pasa y nos produzca malestar. Estar bien informados con fuentes científicas, brinda a nuestro cerebro información para entender lo que estamos sintiendo, de esta forma esos miedos desaparecerán y nos permitirán ver las cosas de manera distinta, lo que nos ayudará a sentirnos bien.

Por ejemplo, Jorge identificó lo siguiente: “Al estar en casa todo el día, me sentía molesto por estar encerrado sin poder jugar con mis amigos. Después de investigar en internet por qué es necesario quedarse en casa, reconozco los riesgos que hay y busco alternativas para llevar una mejor convivencia familiar: participar en juegos de mesa, realizar obras de teatro, preparar recetas de cocina, entre otras cosas más”.





# Ficha 1. Habilidades socioemocionales

## Ganando en el juego de la vida

Nada es lo que parece



### A usar tu cuaderno

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

Después de leer el texto de la página anterior, realiza en tu cuaderno lo que se te pide:

1. Piensa en algún reto que se te haya presentado durante esta etapa (Covid 19) en el que has pasado tanto tiempo en casa. ¿Qué sucedió? ¿Cómo te sentiste? y ¿Qué hiciste para superarlo?
2. ¿Podrías resolver el reto de manera diferente para sentirte mejor? Explica, ¿cómo?
3. ¡Excelente!  
Ahora, escribe en tu cuaderno, ¿cómo te sentiste al ver la situación de una forma distinta?



Investiga en Internet y contesta la pregunta: ¿Por qué es necesario quedarse en casa durante la contingencia del Covid-19?

Explora la página web <https://coronavirus.gob.mx/> e investiga cuáles son los peligros de no quedarse en casa durante esta situación.

**¿Necesitas ayuda?**

Pide ayuda a un adulto para investigar en internet.



# Ficha 1. Habilidades socioemocionales

## Ganando en el juego de la vida

### Nada es lo que parece



### A divertirnos

En las siguientes tres actividades podrás darte cuenta que nada es lo que parece.

#### Actividad 1

Observa la imagen en el Anexo 1. Nada es lo que parece.

¿Puedes encontrar en esta figura tres formas diferentes de ver la imagen?

Anexo 1.  
Nada es lo que parece.

#### Actividad 2

Observa en la imagen del Anexo 2. Encontrando figuras.

- Toma tu tiempo e intenta encontrar al menos 5 imágenes dentro de La Mona Lisa.
- Escribe en tu cuaderno los nombres de las figuras que encontraste.
- Después de analizar las dos imágenes, te darás cuenta que las cosas no siempre son como parecen.

Anexo 2.  
Encontrando figuras.

#### Actividad 3

¿Te gustaría hacer un cartel que te recuerde que siempre podemos ver las cosas de manera diferente?

- Piensa en algo y dibújalo en una hoja blanca o en una cartulina (si hay una en casa).
- Decora a tu gusto tu cartel y escribe con letras de colores que te gusten la siguiente frase:

#### **RECUERDA:**

*“Las cosas no siempre son lo que parecen y detrás de todo reto siempre hay una oportunidad”.*

### ¿Necesitas ayuda?

Pide a alguien de la familia que vea las imágenes y comparta contigo cuáles ven, ya que todos podemos percibir de manera diferente.



## 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 tornan complicadas, son en realidad una oportunidad para actuar diferente.

Con este divertido juego cambiarás la forma de ver los retos. Es importante poner atención a las personas o a las situaciones que se nos presentan para descubrir lo que no se ve a primera vista.

¡ Ahora a jugar !

Forma equipos con tu familia  
Encuentren los 11 animales que están escondidos dentro de la figura del elefante en el Anexo 3. Figuras ocultas.

Tendrán 1 minuto en cada ronda.  
El equipo que encuentre primero todos los animales escondidos será el ¡GANADOR!

Anexo 3.  
Figuras  
ocultas.



### Evaluación

En esta ficha aprendiste:

- A reconocer las diferentes maneras de ver los desafíos.
- A encontrar oportunidades en las dificultades
- A conocer tus emociones.

Guarda en tu carpeta de experiencias el cartel de la actividad No. 3. A divertirnos, para mostrarlo 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. Nada es lo que parece.

Intenta ver las cosas de forma distinta. ¿Puedes encontrar en la siguiente figura hasta tres formas diferentes de ver la imagen? Observa ¿Qué ves?



Yo veo:

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.

Intenta ver las cosas de forma distinta. Toma tu tiempo e intenta encontrar al menos 5 imágenes dentro de la siguiente pintura y escribe sus nombres en tu cuaderno.



Yo veo:

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

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

3. \_\_\_\_\_

4. \_\_\_\_\_

5. \_\_\_\_\_





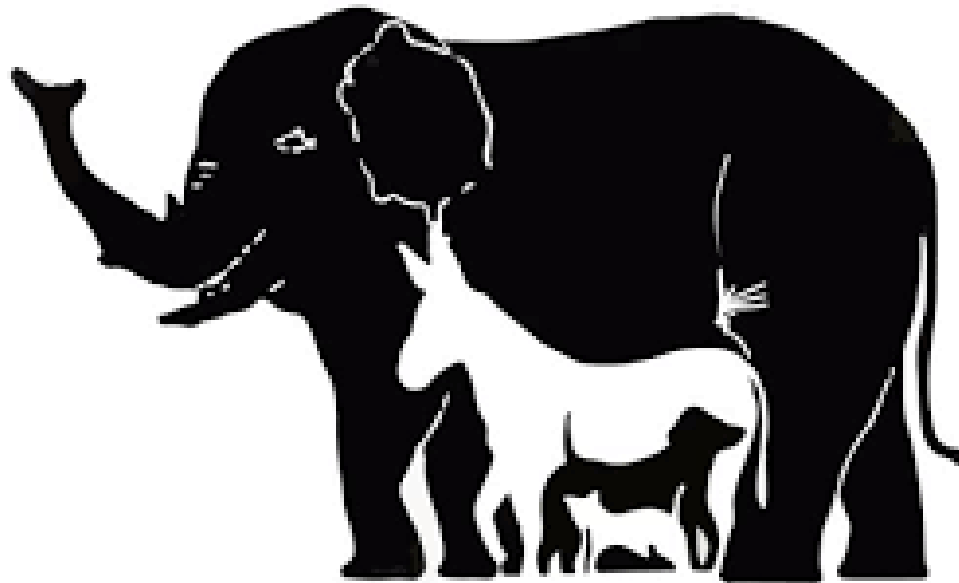
## Ficha 1. Habilidades socioemocionales

### Ganando en el juego de la vida

Nada es lo que parece

Anexo 3. Figuras ocultas.

Pista: Hay 12 animales incluyendo al elefante. Con este divertido juego cambiarás la forma de ver las cosas.



## Referencia de imágenes

Anexo 1- <https://i.pinimg.com/474x/63/0c/39/630c396450688596e9df81eac5319795--optical-illusions-pictures-optical-illusions-brain-teasers.jpg>

Anexo 2- <https://i.pinimg.com/474x/08/a4/c8/08a4c8a19057b2315114b3c1dd99097a--optical-illusion-art-optical-illusions.jpg>

Anexo 3 – <https://s3.amazonaws.com/elperiodico.com.gt/wp-content/uploads/2018/10/25193430/descarga-1024x683.jpeg>

---