

Fichas de repaso

SEBA-PRIMARIA

Semana del 04 al 08 de mayo.
Día 5



GOBIERNO DE
MÉXICO

EDUCACIÓN
SECRETARÍA DE EDUCACIÓN PÚBLICA

AEF MÉXICO
AUTORIDAD EDUCATIVA FEDERAL EN LA CIUDAD DE MÉXICO

Presentación

Este material está diseñado para que las Personas Jóvenes y Adultas, organicen sesiones de estudio durante el periodo de aislamiento, en las que generarán productos que se integrarán al Portafolio de Evidencias para la evaluación, en tanto se incorporan al trabajo en los CEDEX.

En Habilidades Socioemocionales y Creatividad, se reconoce la importancia del bienestar, por lo que además de atender el desarrollo intelectual, también se considera el aprendizaje o reforzamiento de conceptos, valores, actitudes, habilidades artísticas y de desarrollo corporal, que conlleven al alumnado a un estado de armonía integral.

Tu maestro en línea

Durante toda esta contingencia contarás con el apoyo de profesores de la SEP dispuestos a resolver tus dudas.

Teléfono: **36 01 87 20** Horario de atención:
Lunes a Viernes
de 10:00 a las 18:00 hrs

Llama a tu maestro

tumaestroenlinea@nube.sep.gob.mx





Ficha 5. Habilidades Socioemocionales y Creatividad

Autoconocimiento



Aprendizaje

- Reconoce las emociones básicas y expresa su sentir ante distintas experiencias.
- Identifica las emociones que lo hacen sentir bien, alegre, seguro y feliz.
- Examina y aprecia su historia personal y cultural; reflexiona sobre los retos, dificultades o limitaciones, y los percibe como oportunidades para crecer y mejorar.



Materiales

- Cuaderno
- Hojas blancas
- Colores
- Lápiz

Autoconocimiento

El autoconocimiento es la habilidad de reconocerse como una persona diferente a los demás e identificar las cualidades y características propias. Es el respeto, valor y aprecio que tenemos hacia nosotros mismos, y es clave para poder enfrentar los retos que se presentan todos los días.

Cuando nos conocemos a nosotros mismos, se fortalece la autoestima, y se disfrutan las emociones que se van presentando; con ello se reduce la intranquilidad que en ocasiones se presenta con algunas emociones.

Una emoción, es una reacción de nuestro cuerpo frente a un suceso impredecible; es instantánea, inconsciente y de corta duración. Se presentan ante un recuerdo, un beso, un encuentro, etcétera.

Las emociones se reflejan principalmente en el rostro y son cuatro las básicas: Tristeza, alegría, miedo y enojo. Especialistas en el tema mencionan que de esas cuatro emociones se derivan otras, más complejas, con presencia en las experiencias humanas.



Ficha 5. Habilidades Socioemocionales y Creatividad

Autoconocimiento

...COMO A LA PALMA DE MI MANO

- En una hoja de tu cuaderno, coloca una de tus manos con la palma hacia arriba.
- Dibuja el contorno de tu mano, al terminar retira la mano que dibujaste.
- En la mano que dibujaste, pinta las líneas que recuerdes tiene la palma de tu mano.
- Compara las líneas que dibujaste con las que tiene la palma de tu mano.

Ahora responde...

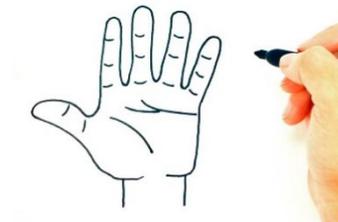
1. ¿Qué diferencias encuentras?

2. ¿Consideras que sí te conoces a ti mismo como “a la palma de tu mano”?

3. ¿Por qué crees que es necesario conocerte a ti mismo?



A usar tu cuaderno





Ficha 5. Habilidades Socioemocionales y Creatividad

Autoconocimiento



A usar tu cuaderno

RECONOCIENDO LAS EMOCIONES...

Observa las siguientes imágenes y escribe en la línea o en tu cuaderno, qué emoción presenta cada una de ellas, por ejemplo: Miedo, alegría, tristeza o enojo



1. _____

2. _____

3. _____

4. _____



Ficha 5. Habilidades Socioemocionales y Creatividad

Autoconocimiento



A usar tu cuaderno

EXPRESANDO MIS EMOCIONES

Escribe en los círculos cómo reconoces cuando te sientes...

Enojado

Alegre

Triste

Con
miedo





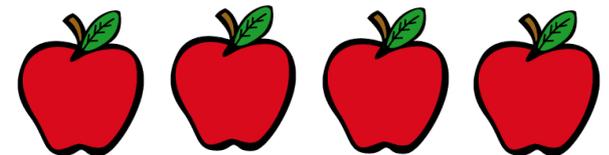
Ficha 5. Habilidades Socioemocionales y Creatividad

Autoconocimiento

APRECIÁNDOME ...

En el siguiente árbol:

- Escribe en el tronco las cualidades que reconoces en ti
- En el follaje escribirás tus logros en la vida
- En cada uno de los frutos escribirás lo que más te gusta de ti; recorta los frutos y pégalos en tu árbol



A usar tu cuaderno



Ficha 5. Habilidades Socioemocionales y Creatividad

Autoconocimiento

ME CONOZCO...



A usar tu cuaderno

Para conocerte mejor, puedes hacerte algunas de las siguientes preguntas:

- ¿Cómo me siento con lo que ha pasado en mi vida?
- ¿Cómo me siento con lo que actualmente estoy viviendo?
- ¿Cuáles son las cualidades que más me gustan de mí?
- ¿Cuáles son las cosas que más me decepcionan?
- ¿En qué cosas siento que debería mejorar?
- ¿Qué es lo que espero en el futuro?

Aquí puedes escribir sobre las preguntas del cuadro “Me conozco” y puedes acompañar las respuestas con imágenes.





Ficha 5. Habilidades Socioemocionales y Creatividad

Autoconocimiento

Revisión de tu avance:



Evaluación



A usar tu cuaderno

Lee los enunciados y marca con \checkmark donde corresponde.	Verdadero	Falso
El autoconocimiento depende de los demás.		
Son cuatro las emociones básicas: Miedo, tristeza, alegría y enojo		
La autoestima es el aprecio, valoración y respeto que le tenemos a los demás		

Portafolio de evaluación

Integra los siguientes productos como evidencia de tus logros:

- Como la palma de mi mano.
- Reconociendo las emociones.
- Expresando mis emociones.
- Apreciándome.
- Me conozco.



Ficha 5. Habilidades Socioemocionales y Creatividad

Autoconocimiento



Para aprender más

Busca información sobre estos temas en:

<https://www.youtube.com/watch?v=EGiK0B8xsOc>

<https://www.familiaysalud.es/salud-joven/mi-mente/autoestima-en-el-adolescente>



Tenemos algunos videos para ti.



Ejercicio para aumentar la autoestima

https://www.youtube.com/watch?v=WBrMombdu_o



Autoestima y manejo de emociones

<https://www.youtube.com/watch?v=dk0nQ57Jlb0>