

Fichas de repaso

SEBA-SECUNDARIA

AVANZADO

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

- Reconocer las emociones básicas y expresar su sentir ante distintas experiencias.
- Identificar las emociones que lo hacen sentir bien, alegre, seguro y feliz.
- Examinar y apreciar su historia personal y cultural; reflexionar sobre los retos, dificultades o limitaciones y percibirlos como oportunidades para crecer y mejorar.



Materiales

- Cuaderno
- Hojas blancas
- Colores
- Lápiz

Autoconocimiento

El autoconocimiento es la habilidad de reconocernos como una persona diferente a los demás e identificar nuestras 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 y con ello se reduce la intranquilidad que en ocasiones se presenta con algunas emociones.

Una emoción, es una reacción que produce nuestro cuerpo frente a un suceso impredecible; son instantáneas, inconscientes 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. Pero hay especialistas en el tema que mencionan que de esas cuatro emociones se derivan otras más complejas que tienen presencia en las experiencias humanas.



Ficha 5. Habilidades Socioemocionales y Creatividad

Autoconocimiento



A usar tu cuaderno

COMO LA PALMA DE MI MANO...

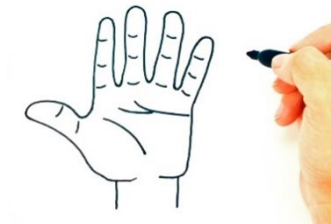
- En una hoja de tu cuaderno, coloca una de tus manos con la palma hacia arriba.
- Dibuja el contorno de tu mano, al terminar retira la mano que dibujaste.
- En la mano que dibujaste, pinta las líneas que recuerdes tiene la palma de tu mano.
- Compara las líneas que dibujaste con las que tiene la palma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

Ahora responde...

1. ¿Qué diferencias encuentras?

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

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





Ficha 5. Habilidades Socioemocionales y Creatividad

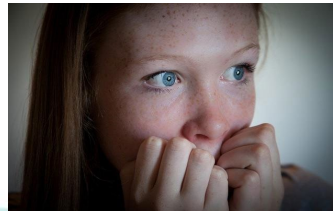
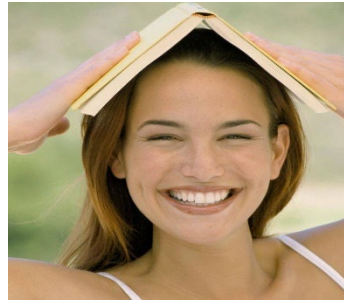
Autoconocimiento



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 las reacciones que reconoces cuando te sientes...

Enojado

Alegre

Triste

Con
miedo





Ficha 5. Habilidades Socioemocionales y Creatividad

Autoconocimiento

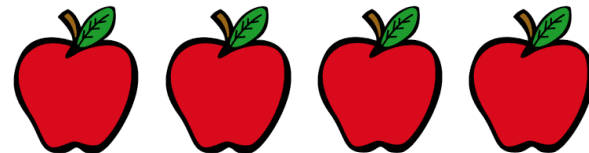


A usar tu cuaderno

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; recórtalos y pégalos en tu árbol





Ficha 5. Habilidades Socioemocionales y Creatividad

Autoconocimiento



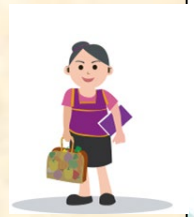
A usar tu cuaderno

ME CONOZCO...

Para conocerte mejor puedes hacerte algunas de las siguientes preguntas:

1. ¿Cómo me siento con lo que ha pasado en mi vida?
2. ¿Cómo me siento con lo que actualmente estoy viviendo?
3. ¿Cuáles son las cualidades que más me gustan de mí?
4. ¿Cuáles son las cosas que más me decepcionan?
5. ¿En qué cosas siento que debería mejorar?
6. ¿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



A usar tu cuaderno

Revisión de tu avance:



Evaluación

Lee los enunciados y marca con \surd 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=EGiKOB8xsOc>

<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>