

Fichas de repaso

Subdirección de Educación Básica
para Adultos - Primaria

Semana del 18 al 22 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 el reforzamiento de conceptos, valores, actitudes, habilidades artísticas y de desarrollo corporal, que conduzcan 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

Indicadores de logro:

- Expresar sus emociones, considerando causas, acción y consecuencias, para reflexionar sobre la influencia que tienen en sí mismo el tipo de interacciones que establece.
- Evocar emociones para contrarrestar estados aflictivos y buscar el bienestar mediante la práctica de estrategias para reducir el estado de tensión.
- Identificar y apreciar fortalezas personales y su capacidad de aprender y superar retos.



Materiales

- Cuaderno
- Hojas blancas
- Colores
- Lápiz

Autoconocimiento

El conocerse a uno mismo nos permite tener la capacidad de moderar las emociones, contar con estados de ánimo convenientes y reducir situaciones de tensión. Así, cuando alguna emoción difícil como la tristeza o el enojo se presentan en nuestra vida, es más fácil dar respuestas *asertivas* si conocemos bien nuestras emociones y las sabemos regular. También, nuestras manifestaciones serán adecuadas y convenientes ante cualquier situación que surja, si contamos con una *autoestima "positiva"*.

En términos sencillos, la autoestima es la manera de valorarse a sí mismo; se divide en tres tipos: 1 alta – confías en ti mismo, te sientes capaz para la vida o muy valioso y aceptado por los demás; 2 media – estás en aparente equilibrio y aceptas o reconoces en ti algunas de las características de los otros dos tipos; 3 baja – eres inseguro(a), no te sientes apto para la vida ni aceptado. Se compone de tus percepciones, pensamientos, comportamientos y evaluaciones entre otras características acerca de ti mismo.

Si sientes que tu autoestima anda baja, revalórate. Reflexiona acerca de lo que has logrado, recuerda que no estás solo en el camino. Revisa y reconoce tus virtudes y tus fortalezas por simples que te parezcan. La autoestima positiva se consigue al identificar las virtudes y las fortalezas propias, esto posibilita lograr los propósitos que nos planteamos en nuestra vida escolar, social, laboral o familiar.

Reflexiona acerca de tus virtudes, fortalezas, debilidades y tus áreas de mejora. Escríbelas a manera de triple columna en una hoja blanca y distínguelas por color. Por ejemplo:

Virtudes y
fortalezas

Debilidades

Área de Mejora



Ficha 5. Habilidades Socioemocionales y Creatividad

Autoconocimiento

REGULANDO MIS EMOCIONES

Lee la siguiente historia de un suceso que tuvo Carlos.



Una ocasión me enojé mucho con mis amigos y hasta les dejé de hablar porque no me habían avisado del día de juego de la final del torneo. Luego recordé que les había dicho, que aquella tarde visitaría a mis abuelos pues estaban muy enfermos y me sentía muy triste por ellos. Me di cuenta de que se trató de un malentendido, me disculpé con ellos y me sentí muy contento porque me comprendieron.



A usar tu cuaderno

Después de leer lo que le sucedió a Carlos responde:

- 1.- ¿Qué emociones crees que experimentó Carlos?
- 2.- ¿Qué sucedería si Carlos no se hubiera acordado de lo que les platicó a sus amigos?

Mi experiencia

Recuerda una experiencia que te haya sucedido, en la que tuviste más de una emoción. Ahora escríbela y si lo deseas, puedes acompañarla con imágenes. Usa hojas blancas o tu cuaderno y sé tan creativo como lo desees.



Imagen ilustrativa tomada de:
shorturl.at/alpRZ

Aquí puedes pegar una
foto tuya o dibujarte



Ficha 5. Habilidades Socioemocionales y Creatividad

Autoconocimiento



Imagen ilustrativa tomada de:
shorturl.at/dACN8

¡Hola! te compartimos algunas palabras que te pueden servir para ampliar tu vocabulario y que vas a utilizar en este tema de las EMOCIONES.



A divertirnos

Autoestima: es el aprecio que nos tenemos a nosotros mismos. Te invitamos a que reflexiones acerca de tus cualidades y virtudes para que te des cuenta por qué te valoras.

Emoción: es una reacción de nuestro cuerpo ante un suceso, tiene una corta duración y se expresa sobre todo a través de los gestos de la cara. Son 4 las emociones básicas: enojo, tristeza, alegría y miedo.

Sensación: es una respuesta de los órganos sensoriales (lengua, piel, nariz, ojos y oídos) ante un estímulo. Por ejemplo, si acercamos nuestro brazo al fuego, sentimos calor o cuando comemos algo, identificamos su sabor: dulce, ácido y amargo.

Sentimiento: se refiere a un estado de ánimo que se presenta después de una emoción y se diferencia porque tiene una mayor duración, además de que el sentimiento, a partir de un proceso en el cerebro, permite que las personas podamos reaccionar ante un suceso. Por ejemplo, cuando nos caemos experimentamos tristeza en un primer momento, pero después de atender el golpe, viene a nosotros un sentimiento de bienestar.



Ficha 5. Habilidades Socioemocionales y Creatividad

Autoconocimiento




A usar tu cuaderno

MI DICCIONARIO DE EMOCIONES

1. Recorta de revistas o de periódicos, imágenes de personas que expresen diferentes emociones como: alegría, enojo, miedo o tristeza.
2. Clasifica las imágenes por emociones y pégalas en hojas diferentes.
3. En cada hoja, escribe algunos datos sobre: ¿Cómo se manifiesta cada emoción en tu cuerpo? ¿Qué te produce esta emoción? ¿Qué puedes hacer al sentir esa emoción?.
4. Para formar tu diccionario, engrápalas o cose las hojas.

Alegría




¿Cómo se manifiesta en mi cuerpo?

¿Qué sentimiento me produce?

¿Cómo la expreso?

Tristeza




¿Cómo se manifiesta en mi cuerpo?

¿Qué sentimiento me produce?

¿Cómo la expreso?

Miedo




¿Cómo se manifiesta en mi cuerpo?

¿Qué sentimiento me produce?

¿Cómo la expreso?

Enojo



¿Cómo se manifiesta en mi cuerpo?

¿Qué sentimiento me produce?

¿Cómo la expreso?



A compartir en familia

Comparte tu “Diccionario de emociones” con tus familiares y comenta acerca de cómo ellos observan sus emociones. Recuerden que si alguna afecta sus relaciones familiares, es el momento oportuno para resolverlo juntos, así como proponer cambios y tomar decisiones pertinentes.

Imágenes ilustrativas tomadas de:
shorturl.at/uv024

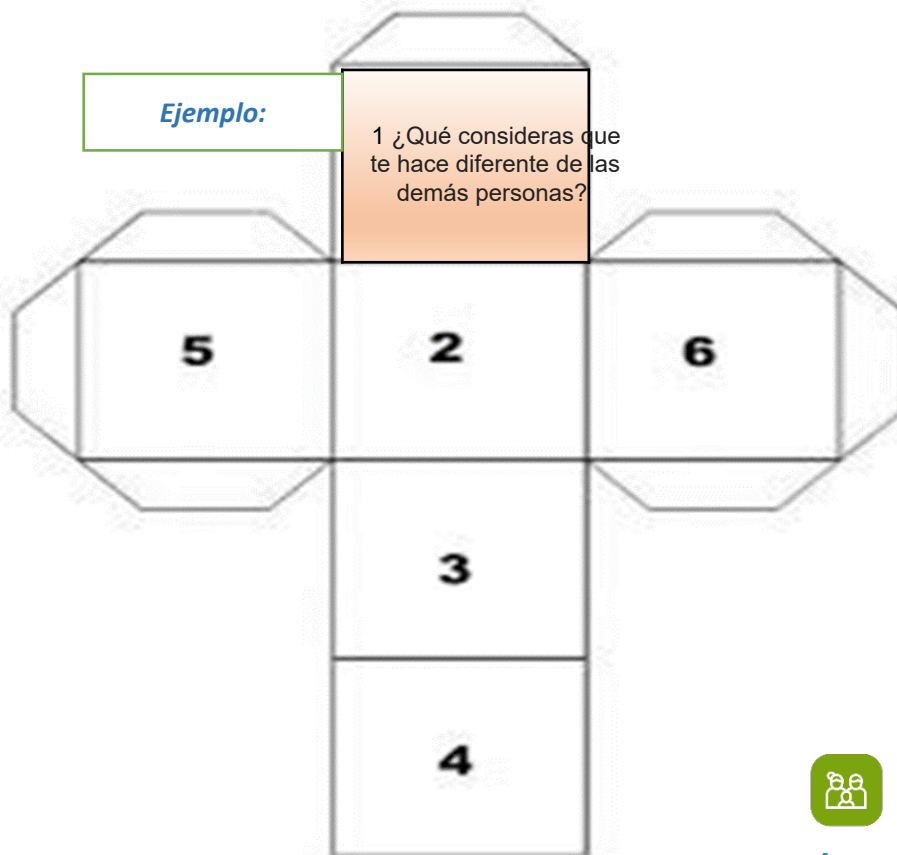


Ficha 5. Habilidades Socioemocionales y Creatividad

Autoconocimiento



A usar tu cuaderno



Ejemplo:

1 ¿Qué consideras que te hace diferente de las demás personas?

DADO DEL AUTOCONOCIMIENTO

En una hoja, cartulina o cartón, traza un dado desarmado como el ejemplo que se muestra del lado izquierdo, cada cuadro debe de medir 5 centímetros de alto y 5 centímetros de ancho, considera las pestañas de 1 centímetro, ya que son fundamentales para que puedas armar el dado.

❖ Escribe estas preguntas en cada cuadro:

1. ¿Qué consideras que te hace diferente de las demás personas?
2. ¿Qué área de tu vida te gustaría mejorar?
3. ¿Cuál es tu pasatiempo favorito?
4. ¿Cuál es el recuerdo de tu infancia que más te gusta?
5. ¿Cuáles consideras que son tus virtudes?
6. ¿Qué defecto(s) reconoces en ti?

❖ Arma tu Dado del Autoconocimiento:

Colorea cada uno de los cuadros del dado y recorta la figura considerando las “pestañas”.

Dobla todos los cuadros por las líneas e intenta formar el dado antes de pegar las “pestañas”.

Pon pegamento en una de las pestañas y pégala en el lugar correspondiente, presiona con los dedos para que quede bien pegado. Haz lo mismo con las otras “pestañas”.



A compartir en familia

Juega con tus familiares lanzando el dado por turno y respondiendo a la pregunta que quede enfrente. Gana el que conteste todas las preguntas.



Ficha 5. Habilidades Socioemocionales y Creatividad

Autoconocimiento

Revisión de tus logros



A usar tu cuaderno



Evaluación

Lee los enunciados y marca con \checkmark donde corresponde.	Verdadero	Falso
Reconocer las emociones permite regular nuestras respuestas en cualquier suceso.		
La tristeza no es una emoción.		
La autoestima depende solo de las demás personas que nos rodean.		
La asertividad no es una cualidad.		

Portafolio de evaluación

Integra los siguientes productos como evidencia de tu aprendizaje:

- Regulando mis emociones.
- Mi diccionario de emociones.
- Dado del autoconocimiento.



Ficha 5. Habilidades Socioemocionales y Creatividad

Autoconocimiento



Para aprender más

Busca información sobre estos temas en:

<http://www.educacionyfp.gob.es/suiza/dam/jcr:9567a845-f278-41a9-8b45-b39d5109bd04/cuentos%20para%20sentir%20y%20edu%20las%20emoc.pdf>

Referencias:

IBARROLA Begoña. (2016) Cuentos para sentir: educar las emociones. Edit. SM.

Imágenes ilustrativas tomadas de:

shorturl.at/alpRZ

shorturl.at/uv024

shorturl.at/bfHK1

shorturl.at/dACN8



Tenemos algunos
videos para ti.



Paperman
<https://youtu.be/KGpTBEzFFiM>



Video para trabajar las emociones
<https://www.youtube.com/watch?v=L5OSKf74dss>



¿Para qué sirven las emociones?
<https://www.youtube.com/watch?v=zhp2E6FL3k>
[w](#)