

# Fichas de repaso

Subdirección de Educación Básica  
para Adultos – Secundaria  
Avanzado

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 el desarrollo de Habilidades Socioemocionales y Creatividad se considera el proceso de aprendizaje integral, por lo que los procesos educativos dan pie a una interdisciplinariedad, en donde el alumno desarrolla habilidades, se apropia de conceptos, reconoce emociones y se forma o consolida valores que le permiten seguir construyendo su identidad.

## 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](mailto:tumaestroenlinea@nube.sep.gob.mx)





## Ficha 5. Habilidades Socioemocionales y Creatividad

### Autoconocimiento



#### Aprendizaje

- Describir las sensaciones que le provocan las emociones, para reflexionar sobre su carácter y patrones habituales.
- Utilizar estrategias de resiliencia: la autocrítica, el sentido del humor y el amor a sí mismo, para afrontar un conflicto como oportunidad de crecimiento.
- Reconocer la influencia del contexto sociocultural en la imagen de sí mismo, en sus roles y valores.



#### Materiales

- Cuaderno
- Hojas blancas
- Colores
- Lápiz

#### Autoconocimiento

Considerar la autoestima como una atribución importante y necesaria en nuestra vida, nos permitirá tener respuestas en las que contemplemos la resiliencia, la autocrítica y hasta el buen humor. Para ello, es preciso que conozcamos y moderemos las emociones que experimentamos día a día, pues esto contribuirá a poder hacer frente a los desafíos que se nos presentan. En ese sentido, reconocer nuestras emociones, es indicador del autoconocimiento.

A continuación, te exponemos el concepto de las cuatro emociones básicas para que identifiques como se emiten en algunos acontecimientos de tu vida.

**Miedo:** es la emoción que se expresa en forma de angustia impulsada por la presencia de un peligro real o imaginario.

**Alegría:** es una emoción que provoca placer, provocado por un suceso de felicidad o júbilo y suele mostrarse con la tendencia a la risa o la sonrisa.

**Enojo:** es una exaltación del ánimo que genera irritación, desagrado y/o afán de desagravio.

**Tristeza:** es una emoción que desencadena pesadumbre y dolor que se experimenta cuando hay un acontecimiento desfavorable y se manifiesta con un estado pesimista y llanto.

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



### A divertirnos



Imagen ilustrativa tomada de: [shorturl.at/dACN8](https://shorturl.at/dACN8)

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

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

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

**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, miedo.

**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

### MI DICCIONARIO DE EMOCIONES


- 1.- Recorta de revistas o de periódicos, imágenes de personas que expresen diferentes emociones como: alegría, enojo, miedo, 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 lo expreso?  
\_\_\_\_\_

**Tristeza** 

¿Cómo se manifiesta en mi cuerpo?  
\_\_\_\_\_

¿Qué sentimiento me produce?  
\_\_\_\_\_


¿Cómo lo expreso?  
\_\_\_\_\_

**Miedo** 

¿Cómo se manifiesta en mi cuerpo?  
\_\_\_\_\_

¿Qué sentimiento me produce?  
\_\_\_\_\_

¿Cómo lo expreso?  
\_\_\_\_\_

**Enojo** 

¿Cómo se manifiesta en mi cuerpo?  
\_\_\_\_\_

¿Qué sentimiento me produce?  
\_\_\_\_\_

¿Cómo lo expreso?  
\_\_\_\_\_

Imágenes ilustrativas tomadas de: [shorturl.at/uv024](https://shorturl.at/uv024)



**A compartir en familia**

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



## Ficha 5. Habilidades Socioemocionales y Creatividad

### Autoconocimiento

#### LA VIDA DE BUEN HUMOR

1. Tomate un momento y reflexiona sobre ti mismo, pensando en tus virtudes y defectos.
2. Realiza una caricatura o un meme, considerando tus características positivas y negativas.
3. Tu caricatura, acompáñala de un chiste en el que transformes tu percepción negativa en algo divertido.



#### A usar tu cuaderno

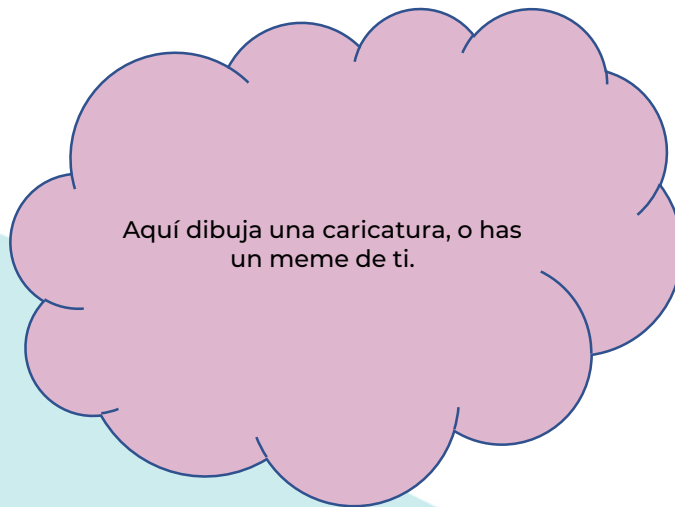


Imagen ilustrativa tomadas de:  
[shorturl.at/gwL89](https://shorturl.at/gwL89)



#### A compartir en familia

Enséñales tu caricatura a tus familiares y ten un momento de buen humor con ellos.



## Ficha 5. Habilidades Socioemocionales y Creatividad

### Autoconocimiento



### A usar tu cuaderno

#### EL RITMO DE LAS EMOCIONES

1. Escribe una canción utilizando el ritmo que más te guste: rap, ranchera, rock, balada...
2. La canción tiene que incluir las cuatro emociones básicas.
3. En la letra de la canción también debe observarse cómo das respuesta a las emociones acontecimientos de tu vida.

TÍTULO DE LA CANCIÓN

---

RITMO

---

LETRA

---

---

---

---

---

#### \* El "Rap" del optimista

A veces me equivoco... *Y no pasa nada*



Me ensucio las dos manos... *Y no pasa nada*

Se ríen porque lloro... *Y no pasa nada*

Me dicen que soy soso ... *Y no pasa nada*

Me llaman la atención... *Y no pasa nada*

Me pongo colorado... *Y no pasa nada*



Imagen ilustrativa tomadas de:  
[shorturl.at/oqwGV](https://shorturl.at/oqwGV)



### A compartir en familia

Comparte con tu familia tu canción e invítalos a que canten contigo.



## Ficha 5. Habilidades Socioemocionales y Creatividad

### Autoconocimiento

#### Revisión de tus logros



#### Evaluación

Lee los enunciados y marca con $\surd$ donde corresponde.	Verdadero	Falso
La forma en que controlo las emociones depende del conocimiento que tengo de ellas.		
La resiliencia permite enfrentar situaciones difíciles.		
La autoestima es necesaria para superar acontecimientos que lastiman o perjudican nuestros estados de ánimo.		



#### A usar tu cuaderno

Portafolio de evaluación

Integra los siguientes productos como evidencia de tu aprendizaje:

- Mi diccionario de emociones.
- La vida de buen humor.
- El ritmo de las emociones.





## 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>

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

Referencias:

IBARROLA Begoña. (2016) Cuentos para sentir: educar las emociones. Edit. SM.  
shorturl.at/uv024  
shorturl.at/gwL89  
shorturl.at/oqwGV  
shorturl.at/dACN8



Tenemos algunos  
videos para ti.



Re-Silencia

<https://www.youtube.com/watch?v=i6FIQrhQ8Y>