

Fichas de repaso

Subdirección de Educación
Básica para Adultos
SECUNDARIA INICIAL

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





Ficha 5. Habilidades Socioemocionales y Creatividad

Autoconocimiento

Indicadores de logro:

- Expresar motivaciones, necesidades, deseos y emociones característicos de la etapa actual de vida, para identificar causas y efectos.
- Utilizar la reflexión como estrategia para regular sus emociones y asumir una perspectiva en situaciones aflictivas para conseguir un estado de bienestar.
- Reconocer que existen actitudes y relaciones destructivas, y proponer estrategias que permiten superarlas.



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 nuestra 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 produce 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, se manifiesta con un estado pesimista y de 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

Áreas de mejora



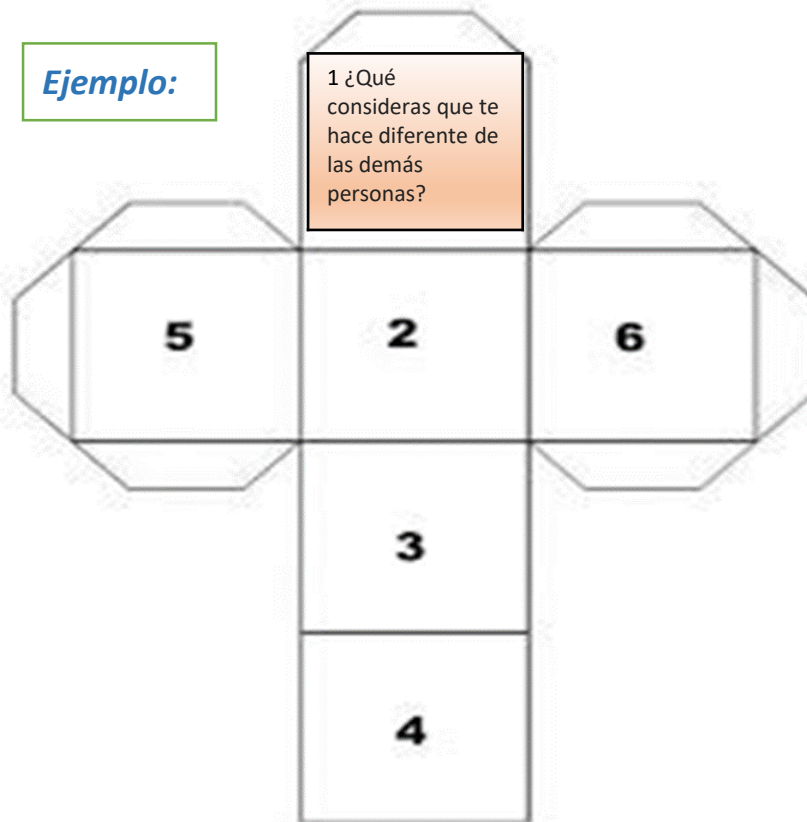
Ficha 5. Habilidades Socioemocionales y Creatividad

Autoconocimiento



A usar tu cuaderno

Ejemplo:



DADO DEL AUTOCONOCIMIENTO

Copia esta imagen en una hoja, cartulina o cartón; considera 5 centímetros de largo y 5 centímetros de ancho para cada cuadro y 1 centímetro de ancho para las pestañas (necesarias para unir los lados de la figura).

❖ 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? Escríbelas.
6. ¿Qué defecto(s) reconoces en ti? Escríbelo(s).

❖ 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. Has lo mismo con las otras “pestañas”.

Imagen ilustrativa tomada de: shorturl.at/bfHK1



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



A divertirnos



Imagen ilustrativa tomada de: shorturl.at/dACN8

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

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.

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 el porque 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, salado, ácido, 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, 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



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.



Ficha 5. Habilidades Socioemocionales y Creatividad

Autoconocimiento



A divertirnos

Un REFRÁN es una frase o un dicho que es creado por la sabiduría popular, que encierra un consejo o una enseñanza y que transmite una manera de entender la vida, por ejemplo:

- “Al mal tiempo buena cara”
Refrán que nos indica que ante las adversidades debemos tener una actitud positiva.
- “La tercera es la vencida”
Hace referencia a que no debemos desistir de nuestros propósitos aunque sean difíciles.
- “No hay mal que dure cien años”
Nos aconseja que todo problema se puede arreglar con el tiempo.



A usar tu cuaderno

EL REFRÁN DE LA SUPERACIÓN

1. Recuerda por un momento una situación que hayas vivido en la que tuviste alguna relación o actitud negativa o perjudicial, que resolviste de forma positiva y que la superaste.
2. Escribe un refrán creado por ti, en el que se pueda leer el aprendizaje que te dejó esa situación que viviste.



Refrán



Ficha 5. Habilidades Socioemocionales y Creatividad

Autoconocimiento

Revisión de tus logros



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:

- Dado del autoconocimiento.
- Mi diccionario de emociones.
- El refrán de la superación.



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.

Imágenes ilustrativas tomadas de:

shorturl.at/uv024

shorturl.at/bfHK1

shorturl.at/dACN8



Tenemos algunos videos para ti.



Re-Silencia

<https://www.youtube.com/watch?v=i6FILQrhQ8Y>



La fiesta

<https://www.youtube.com/watch?v=L5OSKf74dss>