

Educación

sonido  
emo  
bi  
na

4° grado



**SANTILLANA**  
Primaria

# PRESENTACIÓN

Imagina un mundo donde te sientes seguro y feliz de ser quien eres, puedes decir lo que piensas, lo que sientes y lo que necesitas para que los demás te puedan apoyar o aconsejar.

En ese mundo puedes jugar y compartir con tu familia y tus amigos, puedes ayudarte tú mismo a sentirte bien y trabajar para alcanzar tus metas.

Queremos impulsarte a crear ese mundo donde todos se escuchan, se respetan, se comprenden y se auxilian; donde disfrutan mientras aprenden juntos, aunque sean diferentes, porque nadie es rechazado.

En ese mundo, cuando ocurren problemas, los niños y los adultos platican, analizan, proponen, llegan a acuerdos y cumplen con su parte para superar las dificultades. Todos, desde su casa, escuela o lugar de trabajo, cuidan el medioambiente y procuran que otros lo hagan también.

Construir ese mundo es posible, pero requiere que todos mejoremos nuestra forma de pensar, sentir y actuar.

Aquí encontrarás juegos, cuentos y actividades que te servirán para comprender y manejar tus emociones, entender los sentimientos de los demás, hacer cosas por ti mismo y compartir y colaborar con otros; todo con el fin de ayudarte a que seas más feliz y contribuyas a construir un mundo mejor.



## Mis emociones

1. Escribe si tener miedo es bueno o malo y por qué.

---

---

2. Observa la imagen de Juana, la niña de un cuento que tiene una extraña característica: nunca tiene miedo. Responde.



a) ¿Qué le podría pasar a Juana al atravesar la calle?

---

b) En este caso, ¿le serviría tener miedo?

---

c) ¿Por qué?

---

3. Relaciona la columna a partir de la respuesta de cómo reaccionarías ante la situación que se pregunta.

### Información

Las emociones no son buenas ni malas, es mejor decir que son **constructivas** o **aflictivas**. Cuando una emoción la llevas al extremo y genera consecuencias que te afectan, se dice que es **aflictiva** o **dañina**. Sin embargo, cuando te ayuda a resolver problemas y te hace sentir bien, es **constructiva**.

¿Qué pasa si tienes un poco de miedo al examen de Matemáticas?

Me paraliza, me bloquea y me hace sentir muy mal físicamente.

¿Qué sucede si tienes mucho miedo al examen de Matemáticas?

Intentaría aprender a andar en ella, pero con precaución.

¿Qué pasa si no tienes nada de miedo al examen de Matemáticas?

Me ayuda a estudiar, prepararme y pedir ayuda.

¿Qué sucede si tienes mucho miedo de subirte a una bicicleta?

Probablemente no estudie.

4. Escribe una **A** en la situación que muestra una emoción aflictiva y una **C** en la que es constructiva.

a) Enojo

☐
☐

Raúl se acerca a dos compañeros que están molestando a Mauricio. Muy enojado pregunta qué está pasando e intenta buscar una solución al problema.



Marta observa que dos compañeras molestan a Lucía. Se enoja muchísimo, las insulta y una profesora, al darse cuenta, la regaña.



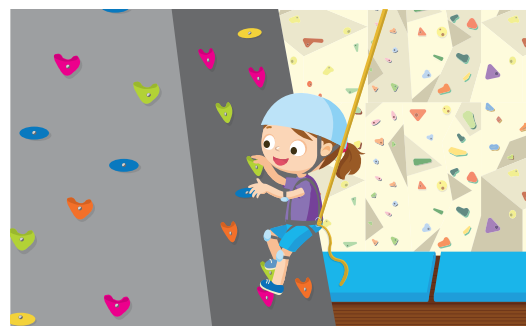
b) Alegría

☐
☐

Bianca tiene tres años, le encanta el agua, pero que no sabe nadar. En vacaciones, al ver la alberca, corrió y saltó al agua.



Inés quiere aprender a escalar. Su papá la lleva a un muro de entrenamiento. Al llegar, Inés, muy sorprendida y feliz, le dice: —¿Me ayudas a ponerme el casco y las protecciones? No me quiero lastimar.



## Aprendo a sentirme bien

1. Lee la situación y haz lo que se pide.



Leti está en su cuarto. Se siente alterada porque al día siguiente presentará una obra de teatro que estuvo ensayando por varios meses en su escuela, sin embargo, todavía no se aprende bien sus diálogos.

» Colorea las emociones que consideras siente Leti.

Estrés

Alegría

Miedo

Tristeza

Ansiedad

Felicidad

Tranquilidad

Angustia

2. Lo que siente Leti se llama estrés. Rodea en la sopa de letras las seis reacciones que siente el cuerpo cuando está estresado. Luego completa las palabras.

s \_ d \_ \_ a \_ ión  
 \_ \_ \_ \_ \_ or  
 \_ a \_ \_ o  
 i \_ \_ \_ \_ \_  
 \_ o \_ \_ r de c \_ \_ \_ \_ a  
 d \_ \_ \_ \_ \_  
 \_ \_ \_ \_ óm \_ \_ \_ \_

|   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| a | z | r | b | i | l | z | t | c | m | b | a | o | x | s |
| q | w | f | e | l | i | c | i | d | a | d | a | v | b | u |
| e | y | p | h | x | n | t | e | m | b | l | o | r | t | d |
| d | o | l | o | r | d | e | e | s | t | ó | m | a | g | o |
| v | a | e | c | i | m | ñ | j | r | z | m | f | i | p | r |
| l | a | d | o | l | o | r | d | e | c | a | b | e | z | a |
| h | z | j | f | g | y | e | j | o | n | r | e | e | o | c |
| m | a | w | e | a | t | z | t | c | r | e | u | s | y | i |
| n | c | i | i | n | s | o | m | n | i | o | m | u | w | ó |
| b | v | a | n | b | f | d | h | y | a | e | a | k | x | n |

» Responde.

a) ¿Cuáles de estas sensaciones has experimentado?

---



---

3. Marca con una **✓** las situaciones en las que has visto a un adulto estresado. En el espacio vacío anota otra situación.

- ☐ Manejando en el tránsito.
- ☐ Si se enferma su hijo.
- ☐ Cuando tiene mucho trabajo.
- ☐ Si los demás no hacen lo que él o ella quiere.
- ☐ Cuando se le hace tarde.
- ☐ \_\_\_\_\_

### Con mis amigos y familiares

Practica con tu familia la técnica PARAR, como rutina en algún momento del día, por ejemplo, en la mañana, antes de salir de casa.

4. Escribe dos reacciones de las personas cuando están estresadas. Revisa el ejemplo.

Gritan \_\_\_\_\_

5. Anota una situación que te cause estrés. Responde.

» Practica una variante de la técnica PARAR cuando tengas estrés.

- I. Reconoce cómo te sientes, qué emociones experimentas, qué pensamientos pasan por tu mente y qué sensaciones hay en tu cuerpo.
- II. Haz una pausa en tus actividades y siéntate derecho en tu silla, con los pies apoyados sobre el piso y las manos sobre las piernas.
- III. Realiza tres respiraciones profundas. Trata de observar cómo te relajas en cada exhalación. Por un minuto, identifica las sensaciones de tu cuerpo. No las juzgues, solo siente.
- IV. Vuelve a la actividad que estabas haciendo. Te sentirás más tranquilo.



a) ¿Cómo te sentiste?

\_\_\_\_\_

## PARAR el estrés

1. Coloca una **✓** en la celda que corresponda al grado de ansiedad que te causa cada situación.

|                                                | No me causa ansiedad | Me causa un poco de ansiedad | Me causa mucha ansiedad |
|------------------------------------------------|----------------------|------------------------------|-------------------------|
| Hacer un examen.                               |                      |                              |                         |
| Mis amigos no me dejan participar en un juego. |                      |                              |                         |
| Llegar tarde a la escuela.                     |                      |                              |                         |
| La hora del refrigerio.                        |                      |                              |                         |
| La clase de la maestra regañona.               |                      |                              |                         |
| Exponer frente al grupo.                       |                      |                              |                         |
| Pedir permiso para ir al baño.                 |                      |                              |                         |

2. Completa las frases.

a) Lo que más me estresa en clase es \_\_\_\_\_

b) Sé que estoy estresado porque \_\_\_\_\_

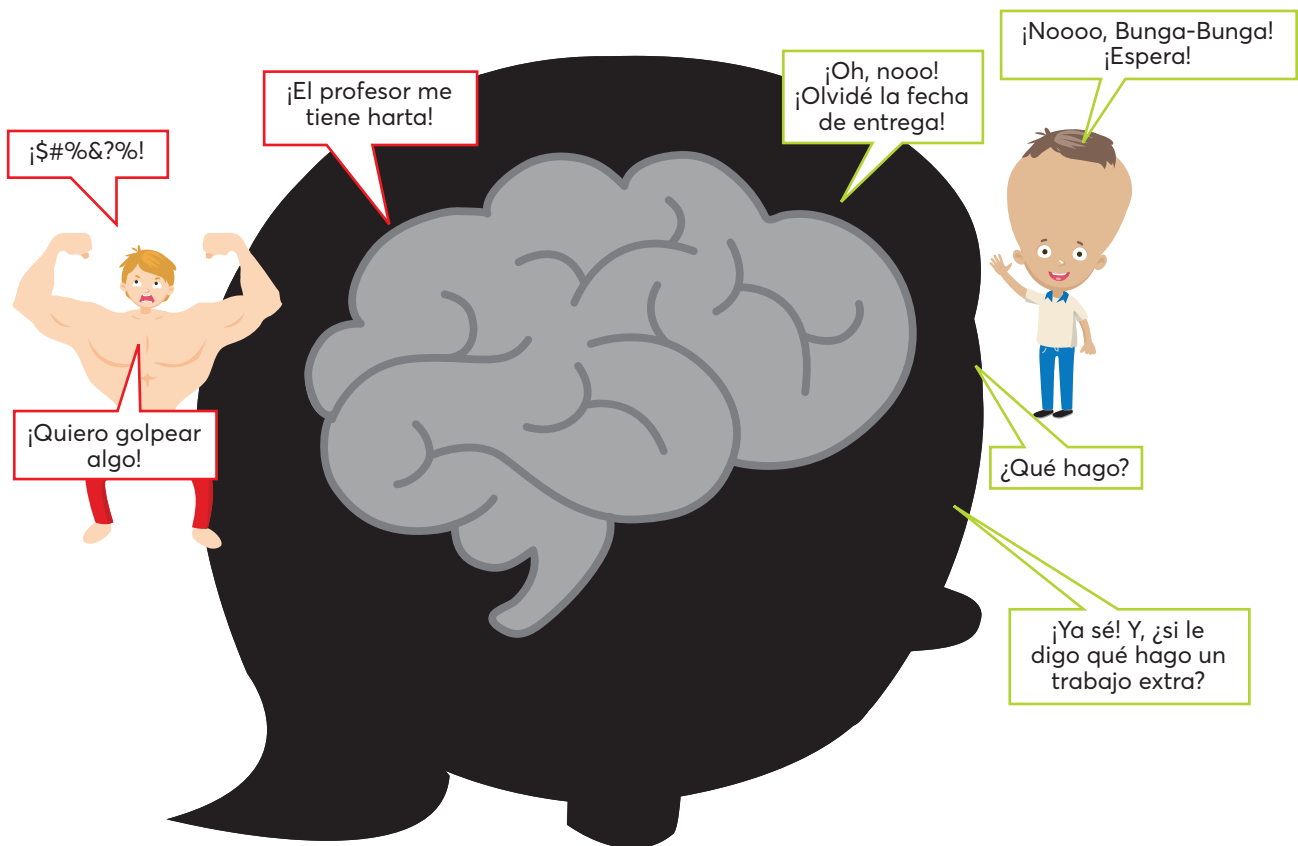
### ¿Cómo te sentiste?

Recuerda registrar en tu bitácora emocional cuál fue el estado de ánimo que predominó en ti este mes.

- » Escribe los pasos que sigues para calmarte cuando te estresas.



3. Analiza los pensamientos de una niña estresada y responde.



» Anota dos pensamientos que genera Bunga-Bunga en ti.

» Anota dos pensamientos que genera el doctor Cerebro en ti.

4. Escribe las ventajas de pensar con el doctor Cerebro.

Información

Bunga-Bunga representa la parte del cerebro en la que se producen las reacciones emocionales de forma rápida y automática.

Doctor Cerebro representa el área del cerebro que razona, analiza, planea y toma decisiones de manera responsable.





Las fichas Educación socioemocional han sido tomadas y adaptadas de la serie Educación Socioemocional (México, 2019).