

Apoyo



4°, 5° y 6°



Las fichas *Educación socioemocional* han sido elaboradas pensando en ti, que quieres sentirte bien y contribuir con la construcción de un mundo mejor.

Estas fichas contienen actividades amenas y variadas que, paso a paso, te ayudarán a:

- Descubrir tus fortalezas y virtudes.
- Quererte y valorarte tal como eres.
- Manejar tus emociones y actuar de manera acertada.
- Motivarte para alcanzar tus metas.

Aprovecha esta oportunidad de conocer con mayor profundidad a la persona más valiosa: TÚ.



ÍNDICE

FICHA 1	AUTOCONOCIMIENTO	¿Aflictiva o constructiva? _____	2
FICHA 2	AUTOCONOCIMIENTO	¿Un mapa de emociones? _____	4
FICHA 3	AUTOESTIMA	¿Me comprometo a mejorar? _____	6
FICHA 4	AUTOESTIMA	¿Todos somos buenos en algo? _____	8
FICHA 5	AUTOCONTROL	¿Reacciono siempre igual? _____	10
FICHA 6	AUTOCONTROL	¿Regulo mis emociones? _____	12
FICHA 7	AUTOMOTIVACIÓN	¿Puedo elaborar un plan? _____	14
FICHA 8	AUTOMOTIVACIÓN	¿Valoro las oportunidades? _____	16

¿Aflictiva o constructiva?

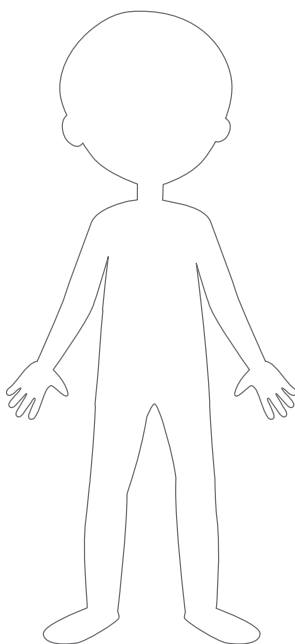


Llamamos aflictivas a todas aquellas emociones que nos generan malestar y tensión, como la ira, el enojo, la irritación, la amargura... Por el contrario, la emociones constructivas nos producen bienestar y nos ayudan a resolver situaciones de la manera más adecuada. Entre ellas están la serenidad, el interés, la alegría, la inspiración y la gratitud.

1. Anota dos emociones, una aflictiva y otra constructiva. Rodea las partes del cuerpo donde las sientes y describe cómo las experimentas.

» Usa un color distinto para cada emoción.

Aflictiva



Constructiva

- » Escribe qué sueles hacer cuando sientes alguna de las dos emociones anteriores.

a) Cuando estoy _____ suelo _____

b) Cuando me _____ suelo _____

2. Marca con ✓ lo que hacen las personas cuando se enojan de manera intensa.

Gritan.

Se pelean.

Escuchan lo que les dicen.

Golpean.

Dicen cosas que no son del todo ciertas.

Se mueven rápidamente.

☐
☐
☐
☐
☐
☐

3. Recuerda un momento en el que hayas experimentado una emoción aflictiva y dibújala.

» Explica cómo te sentiste al dibujar la emoción.

4. Comparte lo que escribiste con tu grupo, tus familiares o amigos.

» Al terminar, rodea la carita que exprese qué tan fácil fue compartir tu experiencia. Justifica tu respuesta.



¿Un mapa de emociones?

1. Escribe una experiencia, una situación o un pensamiento que haya ocurrido o pueda suceder en el momento que se indica.

Pasado

Recuerdos, logros, experiencias agradables que hayas vivido:

Emoción que te genera:

Presente

Actividades, pensamientos, cosas que te gusta hacer:

Emoción que te genera:

Futuro

Metas que te gustaría lograr, pensamientos que te llevan a esperar lo mejor:

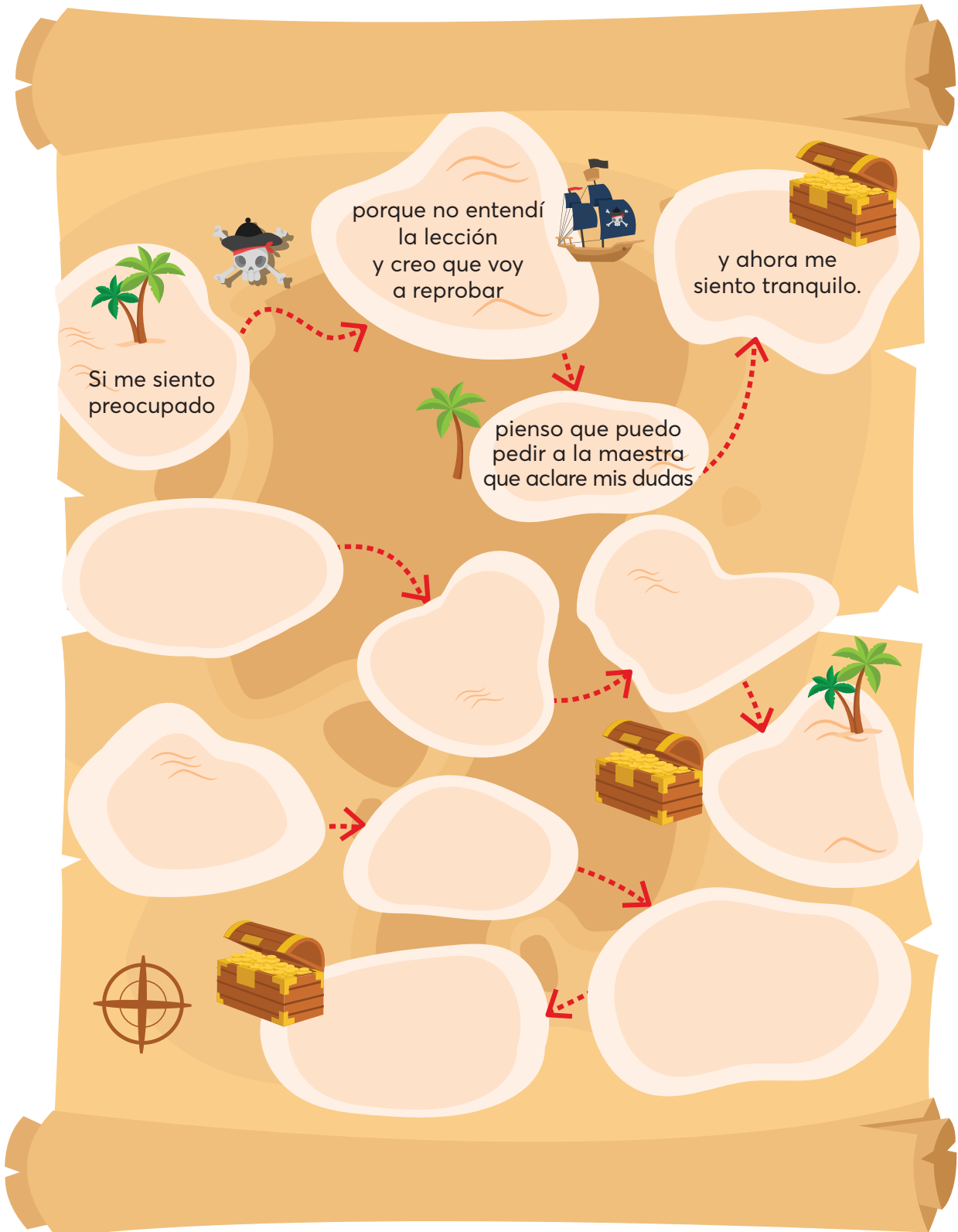
Emoción que te genera:

2. Escribe en la tabla algunas emociones aflictivas o desagradables que hayas experimentado y explica qué las causó.

» Después anota qué sentirías al cambiar la forma en la que piensas respecto a la situación que viviste. Observa el ejemplo.

Si yo me siento...	porque...	busco opciones y pienso que...	y ahora me siento...
preocupado	no entendí la lección y creo que voy a reprob	puedo pedir a la maestra que aclare mis dudas	tranquilo

3. Con la información de la tabla, traza en el mapa las rutas para hallar tus emociones constructivas y salir de las islas donde están las emociones aflitivas.



4. Responde en tu cuaderno: ¿por qué crees que encontrar las emociones constructivas es similar a hallar un tesoro?

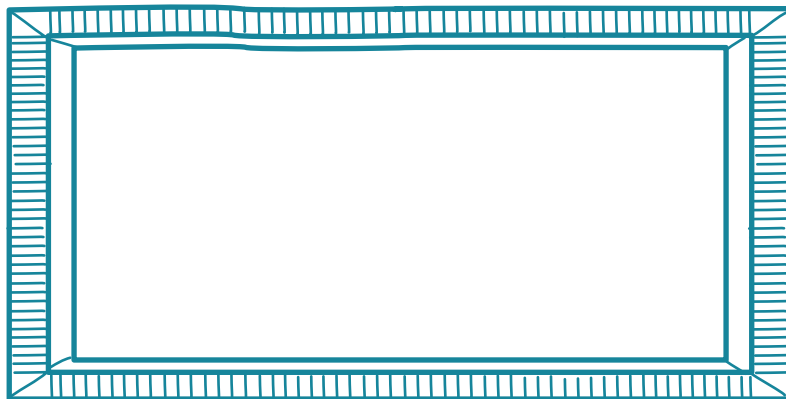
¿Me comprometo a mejorar?



¿Nos conocemos bien? ¿Sabemos qué características nos distinguen de los demás y nos hacen únicos? Estas y otras interrogantes nos ayudarán a construir nuestra escala de valores y autoestima. Recordemos que una persona con autoestima alta se conoce, se quiere, se cuida y se respeta. Por lo tanto, será capaz de tener mayor empatía con las personas que le rodean.



1. Dibuja en el espejo lo que consideras que te hace ser especial: eres amigable, alegre, inteligente, con buen sentido del humor, etc.



- » Muestra tu dibujo a tus compañeros, familiares o amigos y descríbelo.
- » Pídeles que complementen tu descripción con otros aspectos positivos y anótalos en los globos de texto.



2. Responde: ¿crees que las personas te ven como tú te ves? Explica.

3. Anota en la tabla algunos aspectos que consideras que debes mejorar en ti.

¿Cuáles aspectos debo mejorar?	¿Por qué?

- » Piensa y contesta: ¿qué ideas se te ocurren para mejorar esos aspectos?

4. Completa la siguiente Acta de compromiso.

ACTA DE COMPROMISO

Yo _____, a partir de hoy _____
 de _____ de _____ me comprometo conmigo
 mismo/a _____
 para cambiar _____
 y ser _____.

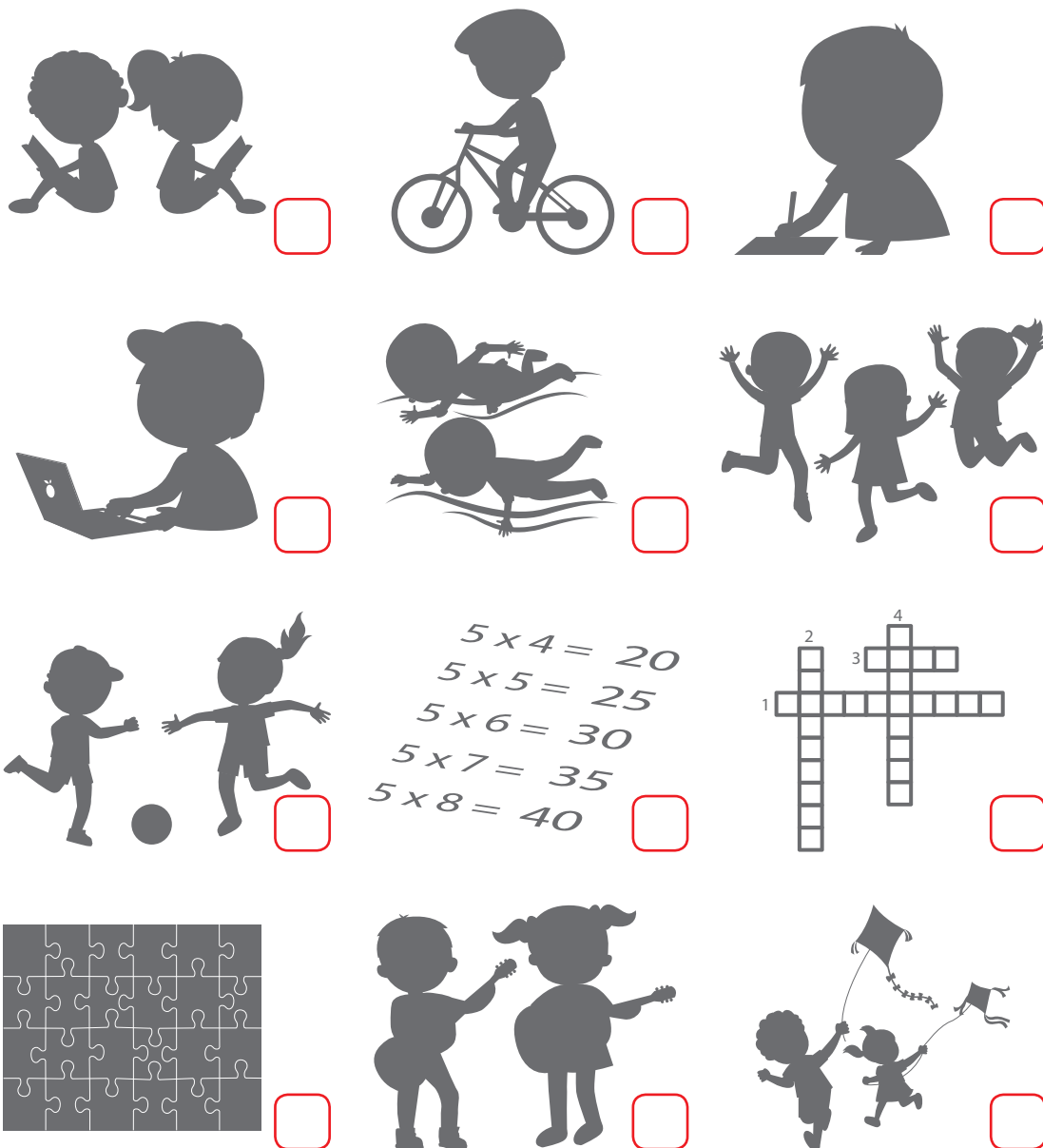
firma

5. Rodea los valores que necesitas para cumplir con lo expuesto en el Acta de compromiso.



¿Todos somos buenos en algo?

1. Marca con ✓ lo que sabes hacer bien y colorea de amarillo el recuadro de lo que aún te cuesta trabajo realizar.



» Elige un ejemplo de lo que te cuesta trabajo hacer y escribe tres pasos que puedes seguir para volverte un experto.

Paso 1 → _____

Paso 2 → _____

Paso 3 → _____

2. Completa la tarjeta de presentación como se indica.

- » Escribe tu nombre completo.
- » Escribe dos aspectos en los que eres capaz.
- » Pega tu fotografía o dibújate.

Mi nombre es _____

Yo soy capaz de _____

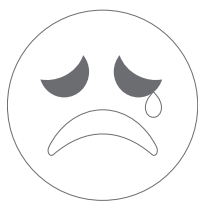
Yo soy capaz de _____



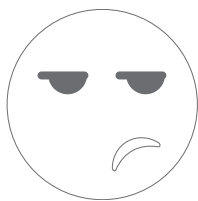
3. Escribe lo que te gusta de ti.

- a) De mi físico me gusta: _____
- b) De mi forma de ser me gusta: _____
- c) De cómo me relaciono con los demás me gusta: _____

4. Colorea las caritas que muestran cómo te sientes cuando alcanzas un logro.



triste



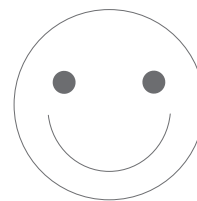
molesto



orgulloso



enojado



feliz

¿Reacciono siempre igual?

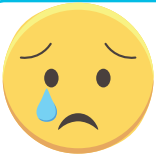
1. Lee la situación y relaciona con líneas las reacciones emocionales que se podrían tener con sus posibles consecuencias.

No logré mejorar mi calificación en Español,
¡Ahora no podré ver el partido con mis amigos!

¡Que lástima! Tenía tantas
ganas de ver el partido...



¡Ya sé! Le voy a pedir
a mi hermano que me
ayude a estudiar.



¡Nunca voy a poder mejorar la
calificación! Me voy a perder de
todo. ¡Será siempre lo mismo!

Seguro ya no van a
querer ser mis amigos.

¡No es justo! ¿Por qué nunca
me dejan salir?



No debí responder así
a mis papás, ahora
estoy castigado.



¡Oh nooo!, ¿qué les voy a
decir a mis amigos?

Les voy a avisar a
mis amigos que no voy
a poder ir.

Ni modo, ¿ahora cómo hago
para mejorar mi calificación?



¡Lo sabía, no iba
a poder!

» Completa la frase.

La forma en que expreso mis emociones influye en...

2. Realiza lo que se indica a partir de la situación.

Imagina que un amigo o un familiar tomó sin tu permiso algo muy importante de tu mochila. Quieres decirle que esta acción te molestó, pero no quieres que se enoje.

- » Colorea el recuadro que consideres que tiene la frase más adecuada para comunicar lo que sientes.

No me gustó que tomaras algo de mi mochila sin consultármelo.

Estoy molesto contigo porque tomaste algo de mi mochila sin decirme.

No quiero que nos enojemos por esto, pero quisiera que me preguntes antes si puedes tomar alguna de mis cosas.

3. Responde.

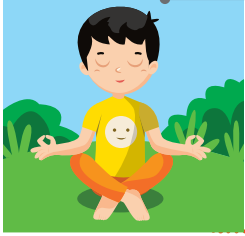
- a) ¿Por qué reaccionamos diferente dependiendo de dónde estamos y con quién?

- b) ¿Para qué sirve ensayar las formas de decir lo que sientes?

4. Rodea la mejor opción de reacción, de acuerdo con el contexto.

Situación	Emoción	Reacción 1	Reacción 2
Simulacro de alarma de incendio.	miedo	Salir corriendo al punto de encuentro.	Estar atento a las indicaciones de la maestra.
Antes del examen te enteras de que eximiste.	alegría	Salir del salón y saltar de alegría sin distraer a tus compañeros.	Gritar de la emoción y abrazar a tus compañeros que están haciendo examen.
Te das cuenta de que, por error, tienes el libro que tu compañero tiene perdido desde hace dos semanas.	vergüenza	Entregárselo, pedirle una disculpa y contarle lo que pasó.	Preferir no entregarlo.

¿Regulo mis emociones?



Al surgir un desacuerdo o un conflicto, muchas veces nos invaden el enojo, la tristeza o la frustración y actuamos de modo irracional. Para evitar eso, existen varias estrategias cuyo propósito es regular nuestras emociones para que podamos actuar de una manera racional.

1. Lee la situación.



Luis está muy molesto con su amigo Carlos porque le comentó su idea para el proyecto de Ciencias y se la copió. Carlos presentó el proyecto como si fuera suyo y obtuvo una mejor calificación que Luis. Este último está muy enojado porque tuvo que mostrar un proyecto diferente y no obtuvo tantos puntos como su amigo.

- » Colorea las alternativas que puedan ayudar a Luis a regular su enojo antes de ir a hablar con Carlos.

Exhibirlo en las redes sociales.

Patear una pelota.

Ir al baño.

Comer.

Llorar.

Contar hasta diez.

Pedirle un consejo a un adulto.

Vengarse.

Irse a dormir.

Respirar profundamente.

Escuchar música un rato.

2. Une con una línea roja las palabras que pertenecen a la razón y con una línea azul las que se relacionan con la emoción.

analizar

odiar

calmarse

conversar

enojarse

preguntar

investigar

pegar

llorar

aventar

respirar

esperar

vengarse

- » Ordena las palabras que pertenecen a la razón como pasos para enfrentar un conflicto. Piensa qué debe hacerse primero, después y de último para regular las emociones y resolver el problema.

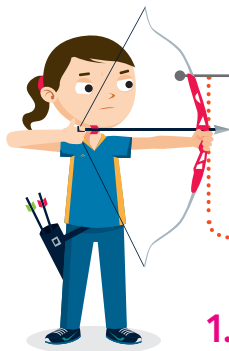
3. Responde.

- a) ¿Eres capaz de regular tus emociones cuando tienes un conflicto con alguien? ¿Por qué? Explícalo a través de un ejemplo.

- b) Después de un conflicto, ¿te recuperas rápidamente o te toma mucho tiempo calmarte? ¿Por qué?

4. Dibuja y describe cuatro actividades o acciones que te ayuden a relajarte y a regular tus emociones cuando tienes un conflicto o una discusión con alguien.

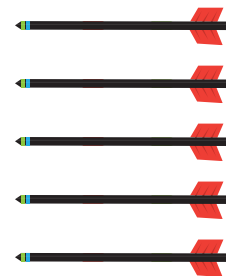
¿Puedo elaborar un plan?



Cuando nos fijamos retos personales debemos elaborar un plan que nos permita alcanzarlos. Además, debemos ser constantes y tener una actitud positiva, incluso en los momentos más difíciles.

1. Escribe cinco retos que te gustaría conquistar.





2. Completa la tabla para poner en marcha tu plan de retos.

Plan para lograr mis metas		
Mis retos (Anota del reto más sencillo al más complejo)	Mis apoyos (Quiénes te van a apoyar)	Mis resultados (Qué resultado quieres obtener)
Reto 1		
Reto 2		
Reto 3		

» Comparte tus retos con tus compañeros, familiares o amigos y comenta quiénes serán tus apoyos para cumplirlos.

3. Completa.

Este es mi reto: _____

Para lograrlo, seguiré este plan:

Lo primero que debo hacer es _____

Después tengo que _____

Finalmente, haré _____

4. Contesta.

¿Qué ocurriría en mi vida si lograra cumplir mis retos personales?

¿Qué pasaría en mi vida si no lograra cumplir estos retos?

5. Colorea en cada caso el recuadro que consideres.

	Falso	Verdadero
Fijar mis retos personales me ayuda a comenzar a cumplirlos.		
Todos los retos que me proponga se cumplen con el solo hecho de pensarlos.		
Para cumplir retos personales es mejor si me apoyo en alguien más.		
Es terrible no cumplir retos personales.		

¿Valoro las oportunidades?



¿Sabías lo afortunado que eres de tener tantas oportunidades para desarrollarte y estudiar? Probablemente tu vida sería muy diferente si no tuvieras las opciones que tu familia te ha brindado. Quizá no conocerías los lugares que has visitado, ni a las personas que te han acompañado. Valorar lo que tenemos y agradecer a quien nos lo procura nos da felicidad.



1. Haz una lista de todas las personas que han contribuido con tu desarrollo y que te han ayudado a ser quien eres. Anota sus nombres sobre los escalones. Puedes incluir familiares, amigos, maestros, etcétera.
2. Escribe tres actividades para las que seas hábil.

- » Redacta de quién y cómo fue que adquiriste cada habilidad.

¿De quién la aprendiste?	¿Qué hiciste para desarrollarla?
a)	
b)	
c)	

3. Colorea los recuadros de las áreas del conocimiento hacia las que se enfocan tus habilidades.

Artes: música, danza, teatro, pintura, escultura.	Ciencias: naturaleza, ingeniería, medicina, informática, robótica.	Lenguaje: idiomas, literatura, escritura, canto.
Deportes: natación, basquetbol, futbol, atletismo, escalada, karate.	Otros: diseño, cocina, fotografía, negocios, moda, comunicación.	

4. Describe qué quieres hacer cuando seas grande y explica por qué.

- » Indica qué necesitas para convertirte en la persona que imaginas. Piensa en lo que deberías estudiar o los apoyos que requerirás.

5. Elige tres personas importantes en tu vida de las que incluiste en la escalera de la actividad 1 y describe cómo cada una ha contribuido con tu desarrollo.

- » Escribe de qué forma aplicas en tu vida diaria lo que te enseñaron. Observa el ejemplo.

Nombre	Cómo ha contribuido	Cómo lo aplico
Maestro de karate	Me enseñó a tener paciencia.	Me ayuda a ser mejor persona con mis familiares, amigos y compañeros de clase.



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