

Educación **Socio4** emocional





Educación Socio4 emocional



Este libro fue elaborado en Editorial Santillana por el equipo de la Dirección General de Contenidos.

Autora: Leticia Cruz Otero
Ilustración de portada: Shutterstock
Ilustración: Eva María Paz González
Fotografía: Shutterstock y Thinkstock

.....

D. R. © 2018 por Editorial Santillana S. A. de C. V.
Avenida Río Mixcoac 274 piso 4, colonia Acacias,
C. P. 03240, delegación Benito Juárez,
Ciudad de México.

ISBN: 978-607-01-3909-3
Primera edición: mayo de 2018

Miembro de la Cámara Nacional de la Industria
Editorial Mexicana.
Reg. núm. 802

Impreso en México/*Printed in Mexico*

La presentación y disposición en conjunto y de cada página de Educación socioemocional 4 son propiedad del editor. Queda estrictamente prohibida la reproducción parcial o total de esta obra por cualquier sistema o método electrónico, incluso el fotocopiado, sin autorización escrita del editor.

De acuerdo con investigaciones en el campo de la psicología, se ha demostrado el papel que juegan las emociones para manejar las relaciones sociales en el aprendizaje; por ello, es muy importante que los alumnos desarrollen sus capacidades para fortalecer su autoestima, aprender a expresar sus emociones, lograr acuerdos y resolver conflictos.

Con el propósito de promover que los estudiantes adquieran habilidades sociales y emocionales, Editorial Santillana ofrece el libro **Educación Socioemocional 4**, que presenta actividades y recursos de gran utilidad para que reconozcan la diversidad, valoren y respeten las reglas, alcancen acuerdos y solucionen conflictos pacíficamente.

Además, **Educación Socioemocional 4** apoya el proceso de aprendizaje con el cual los niños trabajan e integran en su vida los **conceptos**, los **valores**, las **actitudes** y las **habilidades** para comprender sus emociones, construir una identidad, mostrar atención y cuidado hacia los demás, colaborar, establecer relaciones positivas, tomar decisiones responsables y manejar situaciones retadoras de manera constructiva.

Estamos convencidos de que **Educación Socioemocional 4** será de gran utilidad porque propone el trabajo de las cinco dimensiones socioemocionales que plantea el Modelo Educativo 2017 y cada una de sus habilidades diversas necesarias para tener relaciones sociales positivas.

Confiamos en que este libro te brindará las herramientas para desenvolverte con éxito en las situaciones que requieran control de las emociones y en el logro de tu bienestar.

Educación Socioemocional 4 será de gran utilidad porque propone el trabajo de las cinco dimensiones socioemocionales que plantea el Modelo Educativo 2017.

Los editores

Índice

Presentación

3

Conoce tu libro

6

Para qué educar
las emociones

8

Trimestre

1



Sesión

1	El cajón de la conciencia de las emociones	10-11
2	La gestión del bienestar emocional	12-13
3	Buscando mi espacio de regulación emocional	14-15
4	Fortaleciendo la autoestima	16-17
5	¿Para qué me sirve la asertividad?	18-19
6	La expresión emocional de los demás también cuenta	20-21
7	Iniciativa personal	22-23
8	Identificación de necesidades y búsqueda de soluciones	24-25

Páginas

Valoro mis logros

26



Trimestre

2



Sesión

9	Bienestar emocional	28-29
10	Reafirmando mi bienestar emocional	30-31
11	Las raíces del liderazgo	32-33
12	Desarrollo mi responsabilidad	34-35
13	Tomar decisiones y compromisos	36-37
14	Evito discriminar y promuevo la tolerancia	38-39
15	¿Qué hacer ante un desacuerdo?	40-41
16	Resolución de conflictos	42-43
17	Cómo ser agradecido	44-45

Páginas

Valoro mis logros

46

Trimestre

3



Sesión

18	Aprendo a concentrarme	48-49
19	Aprendo del error	50-51
20	Ser perseverante	52-53
21	Desarrollando mis capacidades	54-55
22	Ser incluyente	56-57
23	Reconociendo a los demás	58-59
24	Cuidando el entorno	60-61

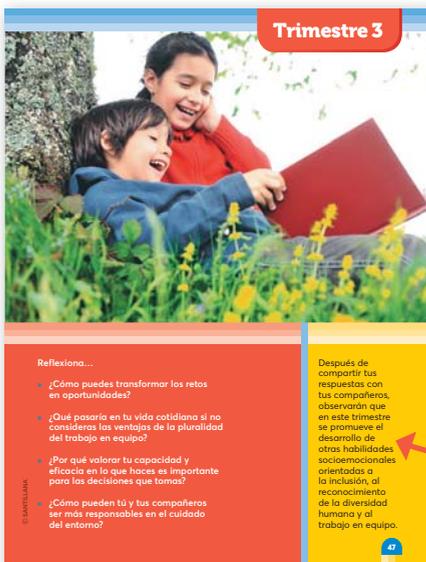
Páginas

Valoro mis logros

62

Conoce tu libro

Educación Socioemocional 4 se divide en tres trimestres y cada uno tiene **sesiones** de trabajo y una sección final en la que valorarás tus logros.

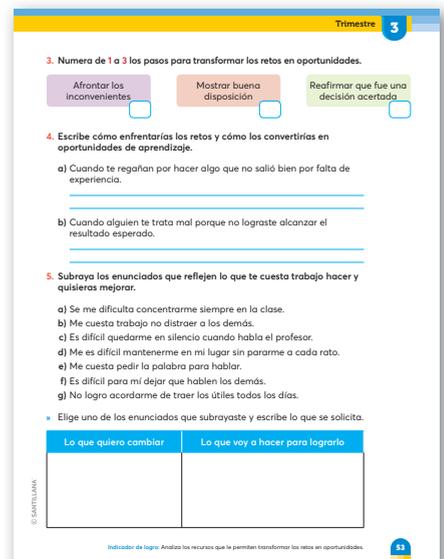


En cada entrada de trimestre se presentan preguntas para que reflexiones y conozcas algunos temas que trabajarás en las sesiones.

Las sesiones constan de un número diverso de actividades con las que desarrollarás y ejercitarás alguna de las cinco dimensiones de la educación socioemocional.



Cada sesión tiene un número, un título e información importante sobre el contenido que trata y que debes conocer para resolver las actividades.



Las raíces del liderazgo

La habilidad de liderazgo y apertura, requiere saber escuchar con atención y comunicar a otras personas, de forma respetuosa, que han sido escuchados o comprendidos. Esto nos ayuda a decir con claridad lo que pensamos, a entender los puntos de vista de otras personas y encontrar mejores soluciones o alternativas ante diferentes situaciones.

1. Observa la imagen y responde.



• ¿Crees que los niños escuchan con interés al compañero que está hablando?

• ¿Cómo sabes qué hacen?

• Rodea a la persona que escucha con interés.

2. Lee la historia y contesta.

En el grupo de Emilio hay una compañera que siempre escucha con atención a los otros niños y espera su turno para hablar. Cuando ella opina recupera las ideas y comentarios de otros compañeros, ya sea para resolver alguna situación del grupo o de la escuela.

• ¿Qué opinas de la compañera de Emilio? _____

• ¿Estás de acuerdo con su forma de actuar? Explica por qué. _____

Dimensión: Autonomía. Habilidad: Liderazgo y apertura.

3. Responde.

• ¿De qué temas hablas con tus amigos y compañeros? _____

• ¿Qué haces para poder escuchar aun cuando no estás de acuerdo con lo que dicen? _____

4. Subraya los enunciados que promueven la escucha y la comunicación.

• La opinión de todos es valiosa. • Lo que opines no interesa.

• Me enojo e ignoro tu opinión. • No se vale interrumpir.

• Guardo silencio y escucho. • Solo yo puedo comentar.

5. Observa las imágenes, lee y responde a qué tipo de entorno se refiere cada caso, social o natural.



Respetar el estacionamiento para personas con discapacidad ayuda a mejorar nuestro _____



No tirar la basura en la calle ayuda a mejorar nuestro _____

6. Responde.

• ¿Qué otras cosas puedo hacer con ayuda de otras personas para cuidar mi entorno natural? _____

Indicador de logro: Expresa su punto de vista y considera el de los demás para mejorar su entorno.

Se enuncia la dimensión y la habilidad emocional que se trabaja.

También se muestra el logro que debes alcanzar en cada sesión.

Valoro mis logros

Es momento de reconocer qué cosas puedes hacer bien 😊, cuáles realizas más o menos 😐, y cuáles otras aún necesitas apoyo para hacerlas 😞. Coloca una ✓ en la carita que corresponde a tu logro.

Indicador de logro	😊	😐	😞
Distingo entre emociones constructivas y aflitivas en diferentes contextos.			
Reconozco cuando hay algo que no sé o se me dificulta, y muestro apertura para aprender, pedir ayuda o recibir realimentación.			
Practico formas de expresión emocional para reducir el estado de tensión o de estrés generado por una emoción aflitiva.			
Reconozco los pensamientos que generan y refuerzan las emociones de miedo, ira o frustración.			
Expongo mis ideas y mi punto de vista de manera respetuosa y clara.			
Reconozco acciones que benefician o dañan a otros y describo los sentimientos y consecuencias que experimentan los demás en situaciones determinadas.			
Genero y expreso mi punto de vista respecto a las situaciones que me rodean, distinguiendo lo bueno de lo malo, lo verdadero de lo falso.			
Analizo y dialogo sobre necesidades de mi entorno inmediato que pueden mejorar.			

En la sección **Valoro mis logros**, reconocerás los avances que tuviste durante el trimestre. Cada logro tiene un color que lo relaciona con la dimensión emocional que se trabajó:

- Rojo: Autoconocimiento
- Azul: Empatía
- Amarillo: Colaboración
- Verde: Autorregulación
- Morado: Autonomía

Para qué educar las emociones

 ¿Alguna vez has tenido sentimientos que no puedes reconocer o que te cuesta trabajo expresar?

Tal vez no lo sabías, pero identificar tus sentimientos y la manera en que los expresas influye en las relaciones con tus amigos y familiares, además de que repercute en tu aprendizaje.

Por ello, es importante que desarrolles tus propios recursos para un mejor **manejo** de las **emociones**, la **impulsividad** o la agresividad en tus **interacciones** cotidianas.



Desarrollar tus habilidades sociales y emocionales te ayudará a **fortalecer tu autoestima**, así como la **expresión** y la **gestión** de las **emociones**.

Estos propósitos se trabajan en las cinco **dimensiones socioemocionales**:

- » **Autoconocimiento.** Refiere al hecho de conocerse y comprenderse uno mismo.
- » **Autorregulación.** Implica el proceso de reflexión con apoyo en la expresión y regulación emocional, la perseverancia y la autogeneración de emociones para el bienestar.
- » **Autonomía.** Es desarrollar la confianza en uno mismo para manejar las situaciones que nos afectan por medio de la iniciativa personal, la identificación de necesidades y la búsqueda de soluciones, el liderazgo y la apertura, la toma de decisiones y compromisos, y la autoeficacia.
- » **Empatía.** Identificarse emocionalmente con otra persona y comprenderla bajo la ejercitación del bienestar y trato digno, manejo de situaciones de desacuerdo o conflicto, etcétera, así como el cuidado de otros seres vivos y de la Naturaleza.
- » **Colaboración.** Fortalecer las relaciones interpersonales mediante el uso de la comunicación asertiva, la responsabilidad, la inclusión, la resolución de conflictos y la interdependencia.

Dichas dimensiones buscan proveerte de herramientas para trabajar en el aula las habilidades socioemocionales que **favorecerán tu aprendizaje** y la **convivencia**.



Reflexiona...

- » ¿Cómo puedes expresarte emocionalmente para reducir situaciones que te generan malestar o estrés?
- » ¿Qué pasaría en tu vida cotidiana si no reconoces los pensamientos que te permiten enfrentar emociones de miedo o frustración?
- » ¿Por qué exponer tus ideas de manera clara y respetuosa es importante?
- » ¿Cómo puedes buscar soluciones concretas a partir del diálogo con los demás?

Comparte con tus compañeros las respuestas de las preguntas anteriores.

Si las respuestas resultan ser diferentes, a lo largo de este trimestre descubrirán que el desarrollo de las habilidades socioemocionales comienza con el autoconocimiento, así como el reconocimiento y ayuda de los demás.

El cajón de la conciencia de las emociones

La **conciencia emocional** consiste en conocer tus emociones y las emociones de los demás, se desarrolla cuando identificamos cómo nos sentimos, cómo manifestamos lo que estamos sintiendo y, sobre todo, si esa emoción nos ayuda o no en un momento determinado. De esta forma, entenderemos que nuestra caja contiene emociones tanto **aflictivas** como **constructivas**, las primeras son aquellas que disminuyen nuestro bienestar y las segundas, las que lo favorecen.

1. Lee.

El patito feo

Hans Christian Andersen

Como cada verano, la señora Pata empolló y todas sus amigas del corral estaban deseosas de ver a sus patitos, que siempre eran los más guapos. Llegó el día en que los patitos comenzaron a abrir los huevos poco a poco y todos se congregaron ante el nido para verlos por primera vez.

Uno a uno fueron saliendo hasta completar seis preciosos patitos, cada uno acompañado por los gritos de alborozo de la señora Pata y sus amigas. Tan contentas estaban que tardaron poco en darse cuenta de que un huevo, el más grande de los siete, aún no se había abierto.

Todos se concentraron en el huevo que permanecía intacto. Al poco tiempo, el huevo empezó a romperse y salió un sonriente pato, más grande que sus hermanos, pero ¡oh, sorpresa!, muchísimo más feo y desgarbado que los otros seis. La señora Pata se moría de la vergüenza por haber tenido un patito tan feo y lo apartó con el ala mientras prestaba atención a los otros.



El patito se quedó tristísimo porque se dio cuenta de que allí no lo querían y decidió que debía buscar un lugar donde pudiera encontrar amigos.

Así que una mañana, muy temprano, antes de que se levantara el granjero, huyó del nido. Llegó a otra granja pero no encontró cariño y se marchó. Llegó el invierno y el patito feo tuvo que escapar del frío y de los cazadores.

Al fin llegó la primavera. El patito feo pasó por un estanque donde encontró las aves más bellas que jamás había visto y les preguntó si podía bañarse también.

Los cisnes le respondieron:

—¡Claro, eres uno de los nuestros!

—¡No se burlen de mí! Ya sé que soy feo y desgarbado, pero no deberían reír por eso... —dijo el patito feo.

—Mira tu reflejo en el estanque —dijeron— y verás cómo no te mentimos. El patito se introdujo incrédulo en el agua transparente y lo que vio lo dejó maravillado. ¡Durante el largo invierno se había transformado en un precioso cisne!

Así fue como el patito feo se unió a los suyos y vivió feliz para siempre.

2. Trabaja con un compañero y clasifiquen las emociones constructivas y aflictivas que se describen en el cuento.

Aflictivas		Constructivas	

3. Contesta y comenta con tu compañero.

- ¿Cómo podemos diferenciar cuando sentimos una emoción constructiva de la que es aflictiva?

- ¿Por qué ser consciente de nuestras emociones es importante?

La gestión del bienestar emocional

Aprender a reducir la tensión o estrés que generan las emociones aflictivas nos ayudará a tener bienestar y fortalecer nuestra habilidad de expresar sanamente nuestras emociones.

1. Contesten en grupo.

- ¿Cuál es la emoción aflictiva o constructiva de cada niño según la expresión de su cara?



- ¿Qué recomendarías a los niños que expresan una emoción aflictiva para que reduzcan su tensión o preocupación?

2. Piensa en una emoción aflictiva que experimentaste recientemente y responde.

- ¿Qué produjo esa emoción aflictiva? Describe la situación. _____

- ¿Qué acciones realizaste cuando se presentó esa emoción? _____

- ¿Qué pensaste en ese instante? _____

- ¿Qué piensas acerca de cómo actuaste ante esa emoción? _____

3. Lean en grupo.

El hada fea

Había una vez una aprendiz de hada madrina que aunque se esforzaba mucho para mostrar sus cualidades, sus compañeras de la escuela no le hacían caso porque era una hada muy fea.

Cada vez que había una misión para ayudar a una niño en apuros, antes de abrir la boca, ya le estaban gritando: ¡fea!, ¡vete de aquí!, muy desanimada y triste se iba a su escondite con su única amiga la araña.



» Contesta.

Recuerdas alguna vez en que te hayas sentido como la hada fea con una emoción aflictiva. ¿Sabes qué puedes hacer para sentirte mejor?

4. Anota una ✓ en las opciones que utilizarías para favorecer tu bienestar.

_____ Escuchar la música que te provoca calma, tranquilidad o alegría.

_____ Jugar un rato con tus amigos o tu familia porque disfrutas su compañía.

_____ Jugar libremente por tu cuenta porque te permite reírte y estimular tu sentido del humor.

_____ Recibir muestras de afecto de tus seres queridos que te ayudan a encontrar apoyo y alivio de lo que te aflige.

_____ Hablar con tu papá o tu mamá sobre tus sentimientos te da sensación de apertura y confianza.

» Sugiere una opción más para regular tus emociones aflictivas. _____

Buscando mi espacio de regulación emocional

La **regulación** de las **emociones** es la capacidad para manejar las emociones de forma apropiada. Esto significa aceptar que tanto las emociones como los sentimientos deben ser regulados, en especial cuando hay pensamientos negativos constantes que detonan **impulsividad, ira, miedo** o **frustración**.

Al ser más conscientes de las emociones, se pueden identificar los pensamientos negativos que alimentan ciertas emociones que son necesarias, pero que requieren mayor regulación cuando se presentan.

1. Haz lo que se pide y contesta.

» Anota lo que piensas cuando...

estás enojado.

estás frustrado.

sientes miedo.

» Si en alguna ocasión pudiste evitar esos pensamientos, ¿qué fue lo que hiciste?

» Si no lograste evitar los pensamientos negativos, ¿qué consecuencia tuviste por estar enojado, frustrado o con miedo?

2. Rodea las situaciones en que el personaje reacciona de manera positiva ante la angustia o la frustración.



3. Completa los enunciados con base en tus propias vivencias.

» Toda persona se puede enojar, frustrar o tener miedo cuando...

» Para regular las emociones de enojo, miedo o frustración se puede...

» Cuando los demás me expresan su enojo, miedo o frustración, yo...

Fortaleciendo la autoestima

La autoestima es la valoración que nosotros hacemos de nuestra manera de ser, así como del conjunto de rasgos corporales, mentales y espirituales que nos conforman como persona. La **alta autoestima** también permite que podamos cambiar algo si así lo deseamos y, por tanto, **mejorar** en cualquier ámbito de nuestra vida.

1. Lee.

Dumbo

Helen Aberson

El ratoncito del circo quería mucho a Dumbo. El ratoncito era muy inteligente y sabía que Dumbo confiaría más en sí mismo, pero necesitaba aceptar sus orejas, aprovecharlas y hacer algo único, diferente y muy original. De esta manera, en lugar de criticarlo, lo admirarían.

—¿Qué haremos? —se preguntó el ratoncito, mientras observaba a Dumbo—. ¡Eso es! ¡Se me acaba de ocurrir una gran idea! ¡Con esas orejotas, Dumbo puede volar!

¿Cómo hacer que Dumbo volara si no confiaba en él mismo para caminar con la cabeza en alto viendo a los demás? ¡Eso sería una tarea difícil! El ratoncito le dijo a Dumbo que sus orejas estaban hechas para volar y que si se esforzaba lo conseguiría. Ya imaginarás que Dumbo no confiaba en él mismo y por más que intentaba volar, no lo conseguía.

Un día, mientras las urracas se burlaban de Dumbo, el ratoncito se enojó mucho, les gritó y les dijo que lo dejaran en paz porque Dumbo tenía una habilidad especial, pues podía volar como ellas.

El ratoncito le quitó entonces una pluma a una de las urracas y le dijo a Dumbo que la pluma era mágica, y que con ella podría volar. Dumbo tomó la pluma con la trompa, avanzó hasta el acantilado y se dejó caer. En ese momento tuvo confianza en él mismo, agitó sus orejas y, con el ratoncito trepado en su espalda, voló y voló por el cielo, feliz de haberlo logrado.

A partir de entonces, Dumbo fue la sensación del circo, ya no estuvo triste, confió más en él, y nunca más permitió que alguien se burlara de él.



2. Medita y comenta tus respuestas con tus compañeros.

- ¿En qué momentos te has sentido como Dumbo?

- ¿Qué hiciste para reconocer cuando no sabías algo o se te dificultaba algo?



3. Lee.

“De todos los juicios que emitimos en nuestra vida, el más importante es el que nos hacemos de nosotros mismos, porque eso afecta el centro de nuestra existencia”.

Nathaniel Branden



4. Reflexiona y responde.

- ¿Qué juicios sueles hacer de ti mismo?

- ¿De qué manera te ayuda tener esa visión de ti?

- ¿Qué te enseña la frase de Nathaniel Branden sobre la autoestima?

¿Para qué me sirve la asertividad?

El desarrollo de la asertividad nos permite demostrar un comportamiento equilibrado entre la agresividad y la pasividad. La **comunicación asertiva** significa no solo defender y expresar nuestros propios derechos, opiniones y sentimientos, sino al mismo tiempo respetar los derechos, sentimientos y opiniones de los demás.

Si no supieras para qué sirve un tenedor y una cuchara, ¿crees que los podrías usar de manera correcta?

Pues lo mismo ocurre con la asertividad: si no sabemos para qué sirve, resultará difícil que nos valgamos de ella para alcanzar logros en la vida.

Entre otras cosas, la asertividad te servirá para tener más amigos, estar tranquilo con lo que haces, decir correctamente lo que piensas, no dejarte presionar para hacer cosas que no quieres, lograr el respeto y la aceptación de los demás... En fin, ser más feliz.

1. Reflexiona, contesta y comenta.

- ¿Qué entiendes por asertividad?



- Además de lo anterior, ¿para qué más piensas que puede servirte la asertividad?

- ¿Tuviste alguna experiencia sobre cómo la asertividad ha hecho más fuertes tus relaciones con amigos y familiares? ¿Cuál fue?

2. Completa las frases y dibuja cada caso.

- » Si la asertividad me sirve para no dejarme presionar ni sentirme forzado a hacer cosas que no quiero, entonces... _____

- » Si la asertividad me permite ganarme el respeto y la aceptación de los demás, entonces... _____

- » Si la asertividad me ayuda a decir de manera correcta lo que pienso, entonces... _____

3. Formen equipos, anoten y comenten una situación en su vida en la que no aplicaron la asertividad y cuáles fueron las consecuencias.

La expresión emocional de los demás también cuenta

La **empatía** nos permite reconocer, comprender y conectarnos con las emociones ajenas. También nos ayuda a entender el punto de vista de los demás y la emoción desde la cual viven un suceso, logrando entendimiento y trato digno hacia otras personas.

1. Lee la situación y contesta.

A mi compañero Marco no lo dejan en paz varios niños del grupo. Casi siempre lo molestan cuando no está la maestra y en el recreo.

Gerardo, Guillermo y yo hemos decidido ayudarlo, pero Cintia y Marisol dicen que tal vez nos molesten también a nosotros, que mejor no hagamos nada.

» ¿Qué deben hacer los niños?

» ¿Crees que Cintia y Marisol tienen razón al aconsejar a sus compañeros?

» ¿A quién deben acudir para resolver esta situación?

2. Colorea los recuadros de las emociones o sentimientos que puede estar experimentando Marco en esa situación. La menor intensidad es 1.

» Comenta tus resultados en el grupo.

Emoción/sentimiento	1	2	3	4	5
Angustia					
Miedo					
Frustración					
Tristeza					
Ira					
Soledad					
Humillación					

Una manera de entender algunas situaciones es mediante una historia o "un caso" y "ponernos en los zapatos" de la persona a quien se hace referencia para entenderla mejor.

3. Lee y responde.

Lili es una niña de apenas cuatro años. Vive en un hogar donde están todos muy ocupados y nadie le hace caso.

Sus hermanos mayores no tienen tiempo para jugar con ella ni le enseñan cómo debe asearse. Sus papás trabajan todo el día y no hay quien vigile si come bien y si crece sanamente.

Carlos tiene cuatro años, sus hermanos mayores se llevan muy bien y entre todos se ayudan.

Todos están muy atentos de Carlitos. A sus papás les interesa que él crezca sano y fuerte.



- ¿Cómo crees que se sienten Lili y Carlos?

4. Piensa en Lili y en Carlos y llena el cuadro comparativo.

Lili y Carlos	
¿En qué se parecen?	
¿Cuáles son las diferencias?	

Iniciativa personal

La **iniciativa personal** es la puesta en marcha de nuestra autoconfianza en la acción. Esto requiere, entre otras cosas, de reflexión individual para expresar nuestros puntos de vista sobre las situaciones positivas y negativas que nos rodean, tanto en el ámbito personal como en el social, lo cual favorecerá que seamos cada vez más autónomos.

1. Colorea las casillas que describen la manera de ser de tu mejor amigo.

Escucha a los demás con respeto.	
Insulta, amenaza y humilla para imponerse.	
Actúa con seguridad y firmeza.	
Nadie lo toma en cuenta.	
Expresa con golpes lo que siente.	
Le asusta lo que los demás pueden pensar.	

2. Escribe con qué tipo de persona te identificas más y explica por qué.

Soy una persona _____ y me identifico con las personas _____ porque _____

3. Lee y responde.



Manuel y Pedro son amigos, pero siempre que Manuel quiere que Pedro les preste un juguete comienza a empujarlo. Entonces, Pedro se enoja y le deja de hablar.

- » ¿Cómo clasificarías esta situación, positiva o negativa?
Argumenta por qué. _____

4. Rodea las imágenes que son ejemplos de conductas positivas entre compañeros y contesta.



- ¿Qué consideraste para seleccionar las imágenes? _____
- ¿Qué crees que se debe hacer para transformar las conductas negativas en positivas? _____

5. Lee y subraya la reacción que tendrías en cada caso y responde.

En un examen observas que dos compañeros están haciendo trampa.

- Los acusas con el profesor.
- No haces nada y finges que no viste nada.
- Les dices a los compañeros que sean honestos y le digan al profesor lo que hicieron.

Un amigo te dice que le mintió a sus papás para que no lo castigarán.

- Le dices que no se preocupe pero que no lo vuelva hacer.
- Le sugieres que hable con sus padres aunque no le quiten el castigo.
- Le dices que tú vas a hablar con ellos para que le quiten el castigo.

Identificación de necesidades y búsqueda de soluciones

El **desarrollo de la autonomía** implica entre otras habilidades, saber identificar las necesidades del entorno que nos rodea en casa o en la escuela y, en la medida de nuestras posibilidades, buscar las soluciones pertinentes para hacer nuestras actividades sin peligro o riesgo.

1. Observa las imágenes y rodea las situaciones o los objetos que representan un riesgo para la seguridad de los niños.



2. Subraya las situaciones que ponen en peligro tu seguridad.

- » Viajar en el automóvil sin usar el cinturón de seguridad.
- » Practicar un deporte o aprender un nuevo idioma.
- » Aceptar una recompensa por hacer algo indebido.
- » Colaborar en los quehaceres de tu casa.
- » Dar información de tu familia a extraños.
- » Convivir pacíficamente con tus compañeros.

3. Elige una de las situaciones subrayadas de la actividad anterior, coméntala con un compañero y escribe por qué es un riesgo.

4. Observa las imágenes y une con una línea lo que harías en cada situación.



Pedir ayuda



Evitarlo



5. Realiza lo que se pide.

» Escribe una situación en la que hayas puesto en peligro tu seguridad o la de tus amigos.

» Anota una situación en la que hayas estado en riesgo debido al ambiente o al entorno.

Valoro mis logros

Es momento de reconocer qué cosas puedes hacer bien 😊, cuáles realizas más o menos 😐, y cuáles otras aún necesitas apoyo para hacerlas 😞. Coloca una ✓ en la carita que corresponde a tu logro.

Indicador de logro	😊	😐	😞
Distingo entre emociones constructivas y aflitivas en diferentes contextos.			
Reconozco cuando hay algo que no sé o se me dificulta, y muestro apertura para aprender, pedir ayuda o recibir realimentación.			
Practico formas de expresión emocional para reducir el estado de tensión o de estrés generado por una emoción aflitiva.			
Reconozco los pensamientos que generan y refuerzan las emociones de miedo, ira o frustración.			
Expongo mis ideas y mi punto de vista de manera respetuosa y clara.			
Reconozco acciones que benefician o dañan a otros y describo los sentimientos y consecuencias que experimentan los demás en situaciones determinadas.			
Genero y expreso mi punto de vista respecto a las situaciones que me rodean, distinguiendo lo bueno de lo malo, lo verdadero de lo falso.			
Analizo y dialogo sobre necesidades de mi entorno inmediato que pueden mejorar.			



Reflexiona...

- » ¿Cómo puedes manejar mejor el estrés para que te permita mantener el bienestar emocional?
- » ¿Qué pasaría en tu vida cotidiana si no consideraras el punto de vista de los demás para mejorar tu entorno?
- » ¿Por qué mostrar una actitud flexible en la resolución de un conflicto es importante?
- » ¿Cómo puedes aliviar el malestar de las personas que son excluidas?

Comparte con tus compañeros las respuestas de las preguntas anteriores.

Durante este trimestre, todas sus respuestas les permitirán descubrir el desarrollo de otras habilidades socioemocionales dirigidas al bienestar personal y al fomento de la colaboración para la resolución de conflictos.

Bienestar emocional

El **bienestar** es la habilidad que podemos desarrollar para estar y **sentirnos bien** con uno mismo y con las personas que nos rodean. Cuando el estrés se presenta lo acompañan pensamientos negativos, nuestro organismo se alerta e interpreta algunas situaciones como amenazas, lo que afecta directamente nuestro bienestar.

1. Colorea de **azul** las situaciones que pueden generar estrés positivo y con **rojo** el estrés negativo.

- Martín quiere ganar el concurso de oratoria, pero piensa que se puede equivocar al hablar.
- Daniela dará un concierto de canto y se imagina que las personas le aplauden después de su presentación.
- A Víctor le encantaría aprender a patinar, pero piensa que es muy difícil y mejor no lo intenta.
- Luisa practica natación todos los días, pues piensa que pronto la llamarán al equipo representativo.

2. Escribe el pensamiento y las expresiones corporales que tuvo cada niño de la actividad anterior.

	Martín	Daniela	Víctor	Luisa
Pensamiento				
Posturas o gestos				

3. Subraya en qué situaciones te sentirías estresado.

- a) Me cambiaron de escuela y no conozco a nadie.
- b) Se enfermó mi mamá y no me han explicado qué tiene.
- c) Reprobé el examen.
- d) Perdí mi suéter del uniforme.
- e) Un compañero me molesta todos los días.

4. Escribe cuándo te sentiste muy estresado de manera negativa y por qué.

5. Subraya los enunciados que te pueden ayudar a reducir el estrés.

- » Fijarme solo en las cosas malas.
- » Comento mis problemas con alguien en quien puedo confiar.
- » Practico deporte o técnicas de relajación.
- » Pienso que las cosas saldrán bien.

6. Anota la emoción que corresponde a los pensamientos de los personajes: **Optimismo**, **Preocupación**, **Desánimo** o **Ilusión**.



Rosa cree que le ocurrió algo a su papá, porque ya es tarde y aún no llega de trabajar.



Sandra imagina que su dibujo no será elegido, pues su compañero que dibuja bonito hizo uno mejor.

7. Escribe qué pueden hacer las niñas para controlar el estrés.

Reafirmando mi bienestar emocional

Las **emociones** para el **bienestar** nos permiten afrontar de la mejor manera los desafíos de la vida cotidiana, con comportamientos apropiados y saludables ante situaciones aflitivas.

Esta es una habilidad que se fortalece con la toma de perspectiva, que significa imaginar cómo nos sentiríamos, qué pensaríamos o qué haríamos si estuviéramos en la situación de otra persona. Por tanto, la toma de perspectiva permite relacionarnos bien con los demás.

1. Observa las situaciones aflitivas y responde con las frases que se presentan.

*la niña le ofrece una manzana
*desánimo



*tiene hambre
*se me olvidó mi sándwich

• ¿Qué crees que le pasa al niño?

• ¿Qué crees que siente?

• ¿Qué crees que piensa?

• ¿Por qué crees eso?

*está preocupado
*pena



*no fue mi intención
*el niño del chichón lo escucha

• ¿Qué le pasa al niño de la izquierda?

• ¿Qué crees que siente?

• ¿Qué crees que piensa?

• ¿Por qué crees eso?

2. Comenta con el grupo lo que harías o le dirías a alguno de los niños para que se sintieran mejor.

3. Revisa los casos anteriores y contesta.

» En el caso del niño que no llevaba sándwich.

a) Si estuviera en el lugar del niño, ¿cómo me sentiría por olvidar mi sándwich?

b) Si estuviera en el lugar de la niña, ¿qué haría?

» En el caso del niño que pegó cuando jugaba beisbol.

a) Si estuviera en el lugar del niño del bat, ¿cómo me sentiría al ver al otro niño con el chichón?

b) Si estuviera en el lugar del niño del chichón, ¿qué haría?

4. Ordena los pasos de 1 a 4 para ponerse en el lugar de otro. Comparte tus respuestas con un compañero.

Observar sus gestos, posiciones, etcétera.

Tratar de entender lo que le pasa y por qué le pasa.

Tratar de imaginar y reconocer lo que siente.

Escuchar lo que dice.

5. Escribe los pasos que has practicado y los que te falta practicar.

He practicado con frecuencia _____

Me falta practicar _____

Las raíces del liderazgo

La habilidad de **liderazgo** y **apertura**, requiere saber **escuchar con atención** y **comunicar** a otras personas, de **forma respetuosa**, que han sido escuchados o comprendidos. Esto nos ayuda a decir con claridad lo que pensamos, a entender los puntos de vista de otras personas y encontrar mejores soluciones o alternativas ante diferentes situaciones.

1. Observa la imagen y responde.



- ¿Crees que los niños escuchan con interés al compañero que está hablando?

- ¿Cómo sabes qué hacen?

» Rodea a la persona que escucha con interés.

2. Lee la historia y contesta.

En el grupo de Emilio hay una compañera que siempre escucha con atención a los otros niños y espera su turno para hablar. Cuando ella opina recupera las ideas y comentarios de otros compañeros, ya sea para resolver alguna situación del grupo o de la escuela.

- ¿Qué opinas de la compañera de Emilio? _____

- ¿Estás de acuerdo con su forma de actuar? Explica por qué. _____

Educación **Socio4** emocional

