

Educación **Socio5** emocional



Modelo Educativo
2017



 **SANTILLANA**
Primaria

Educación Socio5 emocional



Educación **Socio5** emocional

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

Autora: Belia Ethel de Dios Méndez
Ilustración de portada: Shutterstock
Ilustración: Eva María Paz González
Fotografía: Gettyimages, Photostock, Shutterstock

.....

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: 978-607-01-3901-7
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 5 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 y nuestra capacidad 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 manejar y expresar sus emociones, lograr acuerdos y resolver conflictos.

Con el propósito de promover que los estudiantes adquieran habilidades sociales y emocionales como herramientas que les permitan desarrollarse de manera integral, Editorial Santillana ofrece el libro **Educación Socioemocional 5**, que presenta un conjunto de actividades y recursos de gran utilidad para que reconozcan la diversidad, valoren y respeten las reglas, alcancen acuerdos y sepan solucionar conflictos de manera pacífica.

Además, **Educación Socioemocional 5** 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** que les permiten comprender y manejar sus emociones, construir una identidad personal, mostrar atención y cuidado hacia los demás, colaborar, establecer relaciones positivas, tomar decisiones responsables y aprender a manejar situaciones retadoras, de manera constructiva y ética.

Estamos convencidos de que **Educación Socioemocional 5** 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 necesarias para desenvolverte con éxito en las situaciones cotidianas que requieran un manejo y control de las emociones y en el logro de tu bienestar.

Los editores



Educación Socioemocional 5 será de gran utilidad porque propone el trabajo de las cinco dimensiones socioemocionales que plantea el Modelo Educativo 2017.



Índice

Presentación

3

Conoce tu libro

6

Para qué educar
las emociones

8

Trimestre

1



Sesión

1	¡Atención!	10-11
2	La autoestima	12-13
3	Así me siento	14-15
4	Expreso mis emociones	16-17
5	Regulo mis emociones	18-19
6	Convivir en armonía	20-21
7	Tipos de conflictos	22-23
8	Para dialogar, primero escucho	24-25

Páginas

Valoro mis logros

26



Trimestre

2



Sesión

9	Genero sensaciones de bienestar	28-29
10	Practico estrategias de bienestar	30-31
11	Para alcanzar mis metas	32-33
12	Acéptame como soy	34-35
13	Siento lo que sientes	36-37
14	Establezco acciones y compromisos	38-39
15	En busca del acuerdo	40-41
16	Resuelvo conflictos	42-43

Valoro mis logros

44

Trimestre

3



Sesión

17	Aprecio lo que tengo	46-47
18	Mis decisiones pueden afectar	48-49
19	Creo y puedo hacerlo	50-51
20	Entiendo la diversidad	52-53
21	Naturaleza y seres vivos	54-55
22	Reconozco mi responsabilidad	56-57
23	Juntos es mejor	58-59
24	Propongo soluciones	60-61

Valoro mis logros

62

Conoce tu libro

Educación Socioemocional 5 se divide en tres trimestres y cada uno tiene **sesiones** de trabajo y una sección final en la que valorarás tus logros.

Trimestre 3



Reflexiona...

- ¿Cuáles son las oportunidades que tienes para desarrollarte y estudiar?
- ¿De qué forma tus decisiones y acciones afectan a otros?
- ¿Cómo ayudas a mejorar tu entorno?
- ¿Sabes cuáles son las causas y las consecuencias de los prejuicios? ¿De qué manera te afectan?
- ¿Contribuyes al cuidado de otros seres vivos y la Naturaleza?
- ¿Afrontas retos cuando se presentan?
- ¿Organizas planes de trabajo para lograr tus metas?
- ¿Cómo eliges la mejor forma para trabajar en equipo?

Platica con tus compañeros sobre tus respuestas.

En este trimestre aprenderás a valorar las oportunidades que tienes para desarrollarte en diversos aspectos e implementar acciones que mejoren tu entorno. Conocerás las causas y las consecuencias de hacer prejuicios sobre las diferencias humanas y harás acuerdos con tus compañeros, respetando sus opiniones, para alcanzar sus metas.

45

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.

Sesión 20

Entiendo la diversidad

En ocasiones, elaboramos un **juicio previo**, por lo general negativo, sobre un asunto sin conocer bien los detalles de toda la situación. A eso se le llama **prejuicio**.

Pero cuando conocemos el punto de vista de otra persona o grupo y entendemos los motivos o detalles de las circunstancias, somos **empáticos**.

También es importante reconocer que todos somos diferentes. La diversidad hace que la sociedad tenga riqueza de ideas y costumbres.

1. Comenta con tus compañeros qué observas en las imágenes. Luego lee.



Carmen es una niña que vive en Jalisco y pertenece a la comunidad huichol. Le gusta mucho ir a la escuela y siempre obtiene muy buenas calificaciones. Después de hacer su tarea, dedica una hora a elaborar artesanías en el taller familiar y eso la hace sentir muy orgullosa.

Antonio vive en Puebla. Aunque prefiere jugar fútbol todo el día, antes de ir a la escuela limpia su casa junto con su familia. Algunos de sus amigos le han dicho que él no debería limpiar, pero él se siente satisfecho.

2. Responde.

- ¿Qué tienen en común Carmen y Antonio?
- ¿Qué los hace diferentes?
- Antes de conocer sus historias, ¿qué habías pensado de ellos?

42

Dimensión: Empatía. Habilidad: Reconocimiento de prejuicios asociados a la diversidad.

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

Trimestre 3

- ¿Por qué consideras que Carmen se siente orgullosa?
- ¿Cuál es la razón por la que Antonio se siente satisfecho?

3. Observa las imágenes y contesta.



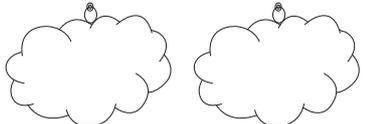
¿Cómo es ella? ¿A qué crees que se dedique? ¿Crees que sea entusiasmada?

¿Cómo es él? ¿A qué crees que se dedique? ¿Crees que sea entusiasmado?

4. Conoce y reflexiona.

Mi prejuicio sobre ellos era...

Ahora pienso...



Indicador de logro: Evalúo las causas y las consecuencias de los estereotipos y prejuicios asociados a la diversidad humana y sociocultural.

51

En busca del acuerdo

A veces es difícil llegar a un acuerdo con un amigo porque cada uno opina diferente. Por eso, conciliar con todas las personas de un grupo puede ser aún más complicado. Por ello, al dialogar debemos ser asertivos.

Siempre podemos aprender cosas nuevas de las opiniones contrarias a las nuestras. Pero para ello necesitamos pensar en la parte de razón que tienen quienes opinan de manera diferente. Así, alcanzaremos acuerdos con más facilidad.

1. Lee cada situación y contesta.



Situación 1

Ana llega a su casa y encuentra una caja de galletas. Inmediatamente piensa dónde las guardará. De pronto llega Mario, su hermano, y se emociona al ver las galletas.

Ana le dice que ella las vio primero y, por tanto, son suyas. Mario le advierte que si no comparte las galletas con él, la acusará con sus padres. Entonces Ana comienza a gritar y a insultar hasta que ambos terminan peleados y sin hablarse.

- ¿Quién tiene la razón?
- ¿Qué debió hacer Ana?
- ¿Qué barrera de comunicación hay en esta situación?



Situación 2

Pati y Pili están muy acaloradas y buscan algo en el refrigerador para refrescarse. Solo encuentran limones. Después de pensarlo, Pati pregunta: "¿Para qué vas a usar los limones?".

Pili: Se me antoja un agua fresca, ¿a ti? Pati: Pensaba en un pastel de limón. Pili: ¿Qué te parece si usamos la cáscara para el pastel y el jugo para el agua? Pati: Me parece bien, veamos si tenemos suficientes limones.

- ¿Cómo resolvieron la situación Pili y Pati?
- ¿Qué actitud tomó Pati?
- ¿Por qué les fue fácil llegar a un acuerdo?

40 Dimensión: Autonomía. Habilidad: Liderazgo y apertura.

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

2. Revisa la actividad anterior y subraya con rojo las prácticas de la situación 1 y con azul las de la situación 2.

- No interrumpir
- Decir insultos
- Mostrar molestia
- Escuchar
- No gritar
- Ser empático
- Discutir para ganar
- Mostrar tolerancia
- Respetar a los demás
- Ceder la palabra

3. Ordena de 1 a 4 los pasos para llegar a un acuerdo.

Elegir la mejor alternativa para todos.	Evaluar todas las opciones.
Escuchar los intereses y las necesidades de los demás.	Proponer opciones de beneficio mutuo.

4. Lee la oración y contesta.

Los maestros de la escuela siempre tienen la razón.

• ¿Crees que es verdadera o falsa? _____ ¿Por qué? _____

5. Colorea el letrero que representa tu opinión de cada afirmación. Luego argumenta tus respuestas y escribe una conclusión.

a) Las personas buenas nunca mienten.	Es verdad No es verdad A veces
b) Las burlas dan seguridad a las personas.	Es verdad No es verdad A veces
c) Los hombres son más fuertes que las mujeres.	Es verdad No es verdad A veces

a) _____
b) _____
c) _____
• Conclusión: _____

Indicador de logro: Dialoga con tus compañeros para tomar decisiones conjuntas y resolver problemas que les afectan.

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 efectuarlas 😞. Coloca una ✓ en la carita que corresponde a tu logro.

Indicador de logro	😊	😐	😞
Por lo regular me encuentro lo suficientemente tranquilo y calmado para concentrarme en todas mis actividades.			
Identifico y aprecio los logros personales, escolares y sociales que recientemente he tenido.			
Reconozco las causas, las experiencias, las acciones y las consecuencias de episodios emocionales que he vivido recientemente.			
Por lo general, mis respuestas emocionales me ayudan a expresar mis necesidades, sin perjudicar a otros.			
Normalmente mis pensamientos se enfocan en emociones que me proporcionan bienestar.			
Las decisiones que tomo me benefician y no perjudican a los demás.			
Planeo el procedimiento necesario para resolver un problema.			
Considero las ideas de los demás y me comunico con ellos de manera respetuosa, argumentando mis ideas claramente.			

26

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...

- » ¿De qué manera te concentras para hacer tus actividades correctamente?
- » ¿Qué esfuerzo has hecho para alcanzar una meta exitosamente?
- » ¿Qué vivencias han impactado tu vida cotidiana recientemente?
- » ¿Expresas tus emociones sin que estas afecten a otros?
- » ¿Qué pensamientos positivos generas y cómo influyen en tus emociones?
- » ¿Cómo identificas las causas y las soluciones de un problema?
- » ¿Qué haces para comunicarte con los demás y para considerar sus ideas?

Conversa con tus compañeros sobre sus respuestas.

En este trimestre podrás practicar estrategias que te ayuden a concentrarte, a apreciar tus logros, a reconocer y a expresar tus emociones, a identificar las soluciones y las consecuencias de un problema, a tomar decisiones que te beneficien sin afectar a otros y a comunicarte respetuosamente con los demás.

¡Atención!

La **concentración** se logra cuando la mente dirige la atención a una actividad específica, evitando pensamientos que no están relacionados con la tarea por realizar. Es necesaria para poder aprender o realizar algo exitosamente.

Para lograr una buena concentración, es necesario dormir suficiente, comer adecuadamente y pensar que para cada situación existe una solución. De esta manera, tu mente estará en un estado de tranquilidad que te permitirá trabajar en lo que te propongas.

Si al estudiar te **enfocas** en ello, observarás que aprenderás con más rapidez y asimilarás con mayor facilidad los conocimientos.

1. Con ayuda de tu profesor, realiza la actividad para relajarte.

Recuerda los primeros momentos de tu día... recuerda cómo despertaste. Al acordarte, respira profundamente y alégrate por haber despertado. Después visualiza el momento en el que te levantaste de la cama, respira hondo y observa que puedes moverte. Enseguida, visualiza la manera en que te aseaste; recuerda la sensación del agua en tu cara, respira profundo. Trae a la memoria el momento en el que te vestiste y recuerda la sensación de cubrir tu cuerpo. Respira. Por último, recuerda la sensación de haber comido algo y lo satisfecho que te sentiste al saciar tu hambre. Respira.

2. Lee el texto y luego subraya lo que a Hugo no le permite enfocarse en su tarea.

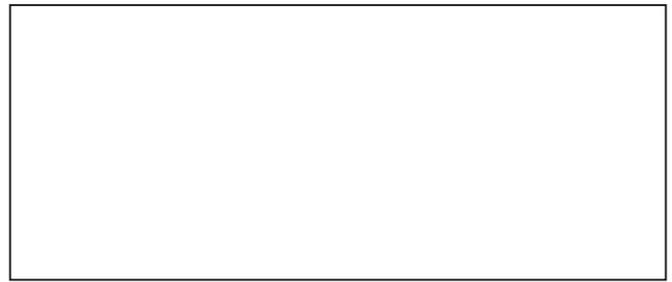
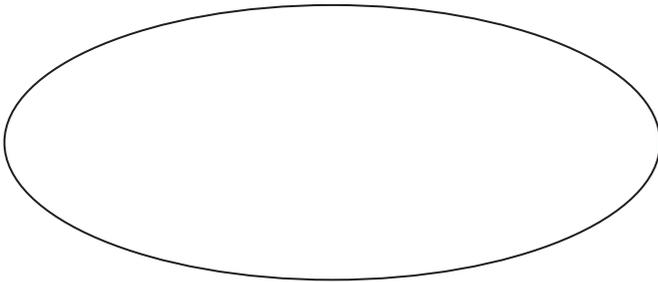
Cada tarde después de la escuela, Hugo hace su tarea con la siguiente rutina:

- » Revisa sus cuadernos y saca sus libros en su cama. Piensa a qué jugará después.
- » Come una fruta con chile y, sin limpiarse las manos, pone sus útiles en la mesa.
- » Comienza a hacer la tarea y, sin finalizarla, juega treinta minutos de videojuegos.
- » Se emociona tanto por los videojuegos que le es difícil enfocarse en la tarea.
- » Termina su tarea, dos horas después de haberla comenzado.

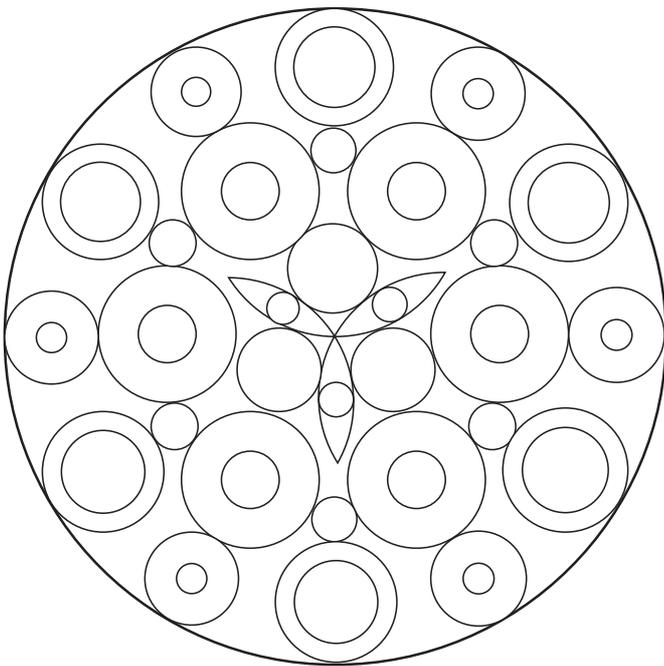
3. ¿Qué debe hacer Hugo para cumplir con su tarea? Ordena las acciones.

Sentarse a la mesa, asegurándose de tener a la mano los útiles que usará.	
Guardar todos sus útiles y jugar el resto de la tarde.	
Concentrarse en hacer la tarea.	
Antes de comenzar, identificar si tiene hambre o alguna otra necesidad y satisfacerla.	
Revisar cuáles son las actividades por hacer.	
Respirar profundamente y calmarse para empezar la tarea.	

4. ¿Te ha pasado algo semejante a Hugo? Escribe en el óvalo alguna situación en la que te fue difícil concentrarte y en el rectángulo anota cómo harías para enfocarte.



5. Otra técnica para lograr una adecuada concentración es colorear. Sigue el código de color para pintar la imagen.



Código de color

Círculos simples grandes: azul marino

Círculos simples medianos: gris

Círculos simples pequeños: negro

Círculos grandes con un círculo pequeño dentro: verde y morado

Círculos grandes con un círculo mediano dentro: amarillo y azul cielo

Círculos medianos con un círculo pequeño dentro: anaranjado y verde

Hojas: color de rosa

6. Marca con verde las decisiones en las que es necesario estar calmado y enfocado.

	Inscribirte o no en el concurso de poesía.
	Comer dulces o fruta después de comer.
	Ser el maestro de ceremonias en los honores a la bandera.
	Participar o no en las actividades de rescate de animales en un refugio.
	Jugar un juego de mesa o andar en bicicleta.

La autoestima

La autoestima es el nivel de **confianza** y **aceptación** que tenemos con nosotros mismos, con nuestras actitudes, creencias y comportamiento en general.

Cuando ese nivel es alto, las personas se sienten bien con ellas mismas y actúan demostrando seguridad en lo que hacen. Por el contrario, cuando uno se siente insatisfecho consigo mismo, hay falta de confianza y, por tanto, se tiene poca seguridad en las actividades que se realizan.

Hay otros factores que influyen en tu autoestima: reconocer y valorar las tradiciones y la cultura de tu región y de tu entorno social (familia, escuela, comunidad).

1. Reflexiona y responde.

- ¿Cuáles son las cosas que mejor realizas y cómo te hacen sentir?

- ¿Qué aspectos de tu forma de ser te hacen sentirte seguro?

- ¿Qué aspectos de tu familia te gustan más?

- ¿Cuáles son las cosas que te hacen destacar en tu escuela o comunidad?

- De las cosas que haces, ¿cuáles te cuestan más trabajo realizar?

2. Dibújate haciendo lo que más te gusta en compañía de las personas que te aprecian.



3. Responde.

- ¿Qué acción social te hace sentir orgulloso de tu escuela?

- ¿Quiénes son las personas destacadas, en cualquier ámbito, de tu comunidad?

- ¿Qué tradición popular mexicana es tu favorita? ¿Por qué? _____



Así me siento

Cada persona siente las emociones a su manera porque todos somos distintos y tenemos historias diferentes. Incluso, si dos personas experimentan la misma emoción, cada una lo hará y lo manifestará de modo particular.

Las personas sienten con una intensidad diferente y debemos respetarlas. En distintas situaciones, las emociones pueden ser intensas, duraderas, leves o pasajeras.

Por ejemplo, el miedo puede sentirse como preocupación, ansiedad, angustia, inquietud, susto o espanto y a veces como pánico o terror.

1. Pregunta a un compañero cómo demuestra su felicidad y anota su respuesta y la tuya.

Yo demuestro mi felicidad...



Yo demuestro mi felicidad...

¿Cuál es la diferencia en lo que expresa cada uno? ¿Por qué?

2. Observa el ejemplo y completa la tabla.

Situación	Reacción del cuerpo	Emoción
Un niño me asusta.	Abro la boca y los ojos y brinco.	Sorpresa
Me ladra un perro.		
Obtengo 10 en el examen.		
Se me pierde algo valioso.		

3. Marca con una ✓ las preguntas que debes hacerte para reconocer tus emociones.

¿Qué siento?

¿Qué quiero hacer?

¿Qué sienten los demás?

¿Quién podrá ayudarme?

¿Por qué me siento así?

¿Qué quiero conseguir?

4. Une cada imagen con la emoción que le corresponde. Luego contesta.



Terror



Preocupación



Miedo

- ¿Cómo identificaste la emoción en las imágenes? _____

5. Completa la tabla con tus propias emociones. Observa el ejemplo.

Emoción	Causa	Experiencia	Acción	Consecuencia
Enojo	Olvidé el material para hacer mi presentación de Historia.	Me sentí enojado conmigo mismo. Sentía mis cejas tensas y mi mandíbula estaba apretada.	Le contesté molesto a mi amigo y a la maestra.	La maestra me dio oportunidad de entregarlo mañana, pero ya no podré sacar 10. Mi amigo se alejó.
Alegría				
Tristeza				

6. Utiliza las respuestas de tus episodios emocionales, anteriores y contesta.

- ¿Cómo puedo tener más episodios de alegría?

- ¿Qué puedo hacer para solucionar episodios de tristeza?

Expreso mis emociones

Expresar las emociones es importante para tu vida y tus relaciones. Identificarlas y **manifestarlas** de manera correcta, oportuna y con respeto te ayudará a lograr una convivencia armónica con los demás.

Las emociones surgen por sucesos de la vida diaria, recuerdos o expectativas sobre el futuro. Por ejemplo, puedes sentirte alegre al recordar algo agradable, o estar ansioso ante un examen.

Identificar estos sentimientos te ayuda a entender qué te sucede y a evitar situaciones que afecten a otros; también te motiva a perseguir lo que te hace feliz.

1. Lee el texto y contesta.

El último día de clase, la maestra pidió a Luisa que leyera una síntesis del libro *Colmillo Blanco*, de Jack London, pero cuando se refirió al personaje principal, Luisa empezó a llorar. La maestra, extrañada, le preguntó qué le ocurría y ella no respondió. Entonces Carmen, su mejor amiga, le explicó que Luisa estaba muy triste porque un automovilista había atropellado a su perrito, que ella quería mucho.

- ¿Qué sentimiento expresa Luisa en el relato? _____

- ¿Qué le aconsejarías a Luisa para que se sienta mejor? _____

2. Describe una situación que te haya generado alguna emoción como enojo, miedo o euforia.

- ¿Qué sentiste? _____
- ¿Qué pensaste? _____
- ¿Cómo actuaste? _____

3. Describe cómo expresas cada sentimiento.

- Preocupación: _____
- Cariño: _____
- Aburrimiento: _____
- Agradecimiento: _____

4. Escribe cómo se expresan las emociones en cada imagen. Luego contesta.



- ¿En cuál imagen se muestra una manera adecuada de expresar las emociones?
¿Por qué? _____
- De acuerdo con lo que se ve en la imagen, ¿cuáles son los beneficios de expresar asertivamente las emociones? _____

5. Subraya con rojo las frases que ayudan a expresar asertivamente las emociones.

No importa...

Quiero...

Me gusta...

Como solo tú importas...

No me gusta...

No entiendo a qué te refieres...

Me siento...

No voy a repetirlo una vez más...

Estoy enojado porque...

Ya te lo dije y no entiendes...

6. Anota cómo te expresarías de manera asertiva y no asertiva ante cada situación.

Situación	Asertiva	No asertiva
Tengo que presentar un examen muy difícil.		
El equipo en el que juego perdió el campeonato.		

Regulo mis emociones

Aprender a **controlar las emociones** y los sentimientos no es tarea fácil, por ello es importante que conozcas tus reacciones y sepas manejarlas.

Dominar tus emociones te ayudará a tomar decisiones asertivas, pues con enojo, tristeza o ira es común tomar malas decisiones.

Una manera de regular tus emociones es la del "semáforo". Alto: tranquilízate y reflexiona antes de actuar; preventiva: piensa en soluciones y en sus consecuencias; siga: pon en práctica la mejor opción.

1. Lee y contesta.

Un niño del salón no respeta a los compañeros y esto te provoca enojo. De acuerdo con el semáforo, anota qué harías para regular tu emoción.

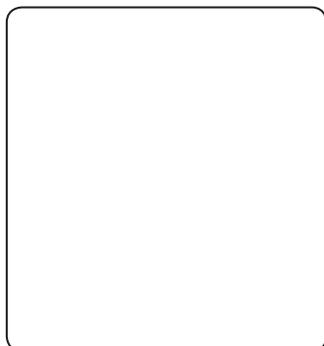


Alto: _____

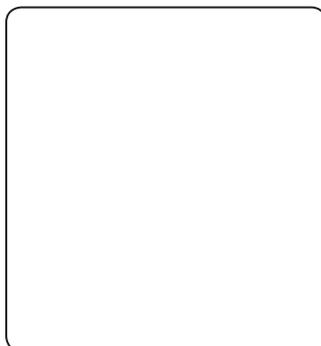
Preventiva: _____

Siga: _____

2. Ilustra cómo puedes controlar tus emociones y contesta.



Regular la respiración



Relajar tu cuerpo



Escribir lo que sientes

- ¿Qué otras alternativas podrían servirte para regular tus emociones?

3. Completa los cuadros con tus experiencias personales.

Situación que me causa sorpresa:

Situación que me causa preocupación:

Emociones que genera:

Emociones que genera:

Reacción asertiva ante la situación:

Reacción asertiva ante la situación:

4. Lee el texto y contesta.

Rocío y Susana trabajaron en equipo para preparar una exposición sobre Egipto. Consultaron enciclopedias, libros y sitios de internet y visitaron museos para tener suficiente información. El día de la presentación, Susana se enfermó y Rocío expuso sola. Al finalizar, la maestra la felicitó por el trabajo, pues Rocío dijo que tuvo que dedicar mucho tiempo a la investigación y a estudiar para presentarla sola.

- ¿Cómo actuarías en esta situación y qué le dirías a Rocío? _____

- ¿Qué es lo que más te molestaría? _____

- ¿Cómo regularías tu emoción? _____

- ¿Cómo se lo dirías de manera asertiva? _____

5. Escribe qué le dirías, de manera asertiva, a un compañero que no quiere jugar contigo. _____ _____ _____

6. Anota en tu cuaderno un plan de acción para regular tus emociones y ser más asertivo.

Convivir en armonía

En la casa hay cosas que podemos hacer y otras que no. La familia funciona de forma parecida a un equipo deportivo: todos deben realizar su respectiva tarea para conseguir un propósito.

Para entender por qué debemos cumplir reglas en nuestra familia, necesitamos ponernos en el lugar de las personas con las que convivimos y ver cómo ellos también respetan las normas para lograr el bien común.

1. Anota la regla de tu familia que menos te gusta, quién la propuso y por qué lo hizo.

Regla	Integrante	Motivo

- » Explica qué pasaría si dejaras de cumplir esa regla.

2. Escribe cómo cambiarías esa regla, por qué lo harías y cómo mejoraría la convivencia.

Regla	Motivo	Convivencia

3. Colorea los cuadros con las normas que se practican en tu familia.

<input type="checkbox"/>	Avisar si llegaré tarde a casa.
<input type="checkbox"/>	La cabecera de la mesa es para el jefe de la familia.
<input type="checkbox"/>	No utilizar teléfonos celulares mientras se come.
<input type="checkbox"/>	Las mujeres deben cuidar a los hijos.
<input type="checkbox"/>	La televisión solo se ve por las tardes.

<input type="checkbox"/>	Las mujeres deben atender a los hombres.
<input type="checkbox"/>	Todos deben participar en las tareas domésticas.
<input type="checkbox"/>	No insultarse ni gritarse.
<input type="checkbox"/>	Los espacios privados deben respetarse.
<input type="checkbox"/>	Los hombres no deben usar cabello largo.

4. Revisa la lista de la actividad 3 y anota las normas que ayudarían a tu familia a convivir mejor y explica por qué.

» Escribe las reglas que perjudicarían la convivencia con tu familia y explica por qué.

5. Colorea de verde las acciones que ayudan a solucionar un conflicto familiar sin afectar la convivencia.

Formar bandos: hijos contra padres.	Someter a votación las soluciones y que gane la que tenga más votos.	Establecer un tiempo y un lugar para dialogar juntos y solucionar el problema.
Los padres recuerdan a los hijos las reglas familiares y las aplican para resolver el conflicto.	Los hijos deciden cómo solucionar el problema por ser más jóvenes y creativos.	Cuando se habla del conflicto, se hace con respeto.

6. Escribe el conflicto o la consecuencia que puede provocar cada situación y la regla que lo evitaría.

Situación	Conflicto/Consecuencia	Regla para evitarlo
Hablarse con gritos y groserías.		
Cuando hay discusiones, todos hablan al mismo tiempo.		
La mamá es la única que realiza el quehacer de la casa.		
Dejar la ropa y los juguetes en el piso del cuarto.		
Durante la comida, algunos ven la televisión y otros su teléfono celular.		

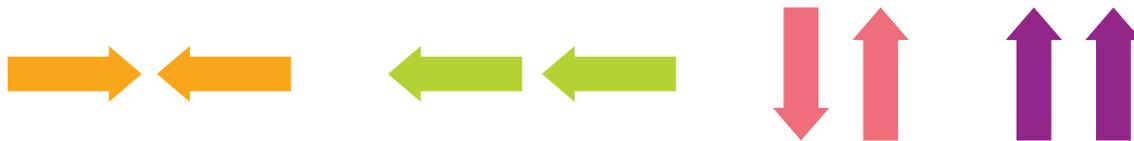
Tipos de conflictos

¿Te has encontrado en un **conflicto** personal, familiar o escolar y no sabes qué hacer?

Por ejemplo, a veces discutes con tu mejor amigo, tu mamá se enoja contigo o un compañero te critica: te sientes mal y se te dificulta actuar porque no sabes cómo resolver lo anterior.

En estas situaciones lo mejor es aceptar que tienes un conflicto y que debes **solucionarlo**. Como el problema involucra a otra persona, es necesario que te pongas en su lugar, que pienses cómo se siente y qué motivos tiene para actuar así. Enseguida puedes elaborar un plan que te ayude a remediar la situación.

1. Rodea las flechas que representan un conflicto. Explica tus razones.



2. Anota en cada recuadro el tipo de conflicto al que se refiere la oración: **familiar**, **escolar** o **personal**.

El papá de Gabriela últimamente ha llegado a casa más tarde que de costumbre y su mamá está molesta.

Adrián y Paulina comparten una computadora. Cada vez que Adrián la usa, cambia la contraseña y eso desagrade a su hermana.

Los alumnos de 5° C quieren usar la cancha de fútbol, pero los de 5° B no los dejan.

El papá de Marco llega molesto del trabajo todos los días porque a su nuevo jefe no le cae bien y le está haciendo pasar muy malos ratos.

Los profesores seleccionaron a algunos niños para participar en el coro de la escuela, pero los demás alumnos se disgustaron, pues piensan que hay preferencias.

Andrés y Paco son amigos desde hace dos años y parecían inseparables hasta que conocieron a Karla, una nueva compañera que se lleva mejor con Paco.

3. Lee.

Pedro tiene once años y practica muchos deportes, pero no le gusta perder. Cuando gana, presume su triunfo; cuando pierde, se enoja mucho, regaña a sus amigos y hasta ha llegado a golpear a un compañero. Por eso sus amigos ya no quieren jugar con él y lo rechazan. Pedro quiere remediar la situación.

**4. Contesta.**

- ¿Qué tipo de conflicto tiene Pedro? _____
- ¿Cómo se siente él? _____
- ¿Cómo se sienten los demás? _____
- ¿Qué puede hacer Pedro para solucionar su conflicto? _____

5. Redacta la continuación de la historia de Pedro en la que se resuelva el conflicto.**6. En una hoja blanca describe un conflicto escolar o familiar que hayas tenido y analízalo con base en las preguntas de la actividad 4.****7. Responde.**

- ¿Dónde crees que es más común tener conflictos? ¿Por qué?

- ¿Cómo te imaginas un mundo sin conflictos?

- Comenta en grupo si es posible eliminar totalmente los conflictos y anota tu conclusión.

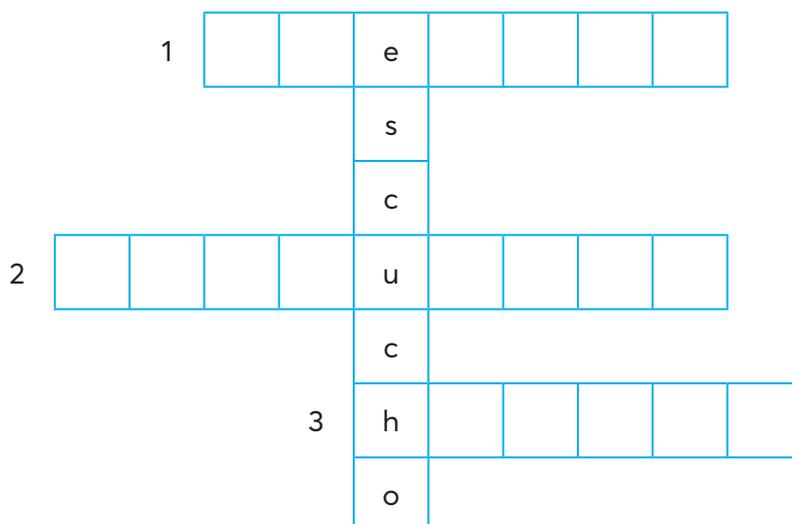
Para dialogar, primero escucho

Cuando hablamos claro y escuchamos con interés, surge el diálogo, la base de la verdadera comunicación.

El diálogo respetuoso nos permite conocernos mejor, favorece la convivencia y permite la solución de los retos que enfrentamos en solitario o en grupo.

Expresar nuestros puntos de vista y escuchar los de otras personas, puede fortalecer nuestras ideas y argumentos y podemos lograr un diálogo productivo.

1. Resuelve el crucigrama y completa las oraciones.



1. Prestar atención a otra persona.
2. Lo que recibe una persona después de formular una pregunta.
3. Pronunciar palabras para expresar algo.

- a) Para escuchar, hay que _____ lo que los otros dicen.
- b) Al escuchar lo que otro pregunta, se puede dar una _____ correcta.
- c) Para que otros nos escuchen, hay que _____ claramente.

2. Lee el texto y subraya.

- De **verde**, los puntos de vista de Sandra y sus amigas.
- De **morado**, los argumentos de ambas partes.
- De **rojo**, las ideas o propuestas.

Sandra practica con dos compañeras el baile de fin de curso. En repetidas ocasiones sus amigas le han dicho que no lo hace bien porque se salta algunos pasos y se le olvida seguir el ritmo, pero ella piensa que lo realiza bien, ya que termina al mismo tiempo que ellas el baile. Sus amigas, molestas, le piden que ensaye con alguien más. Después, Sandra comenta con Roberto que no entiende por qué ya no quieren ensayar con ella y este, con paciencia, le marca los pasos. Sandra admite que se ha equivocado y les ofrece disculpas.

3. Revisa lo que piensan los estudiantes del equipo 1 y del equipo 2 sobre qué animal es mejor mascota.

Equipo 1
Perros

- *Hay que sacarlos a pasear.
- *Son tiernos, pero destruyen muchas cosas.
- *Si los educas, son buenas mascotas.

Equipo 2
Gatos

- *Son independientes.
- *Son muy limpios.
- *Hay que dejarlos salir por la noche.

- » Formen equipos, propongan más argumentos sobre los perros y los gatos según corresponda.
- » Participen en el debate, expongan sus ideas y escuchen las de otros.
 - Al escuchar los argumentos sobre los perros, ¿qué explicación no habías considerado?

 - Al conocer los argumentos sobre los gatos, ¿qué explicación no habías pensado?

 - ¿De qué forma expresaste tus puntos de vista?

 - ¿De qué manera escuchaste los argumentos de los demás?

 - ¿Qué equipo consideras que tiene razón? ¿Por qué?

4. Colorea los retos que pueden solucionarse conociendo los puntos de vista y argumentos de otros.

- Un problema de matemáticas.
- Pintar un mural sobre animales salvajes.
- El menú de una fiesta del grupo.
- Armar un mueble con un manual.

5. Reúnete con un compañero, comenten lo que dice la frase y contesten.

“La humanidad seguirá existiendo mientras podamos seguir dialogando. Es decir, mientras seamos capaces de exponer nuestras razones y escuchar las razones del otro”.
Ralph Waldo Emerson (1803-1882)

- ¿Están de acuerdo con lo que dice Emerson? _____ ¿Por qué? _____

Valoro mis logros

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

Indicador de logro	😊	😐	😞
Por lo regular me encuentro lo suficientemente tranquilo y calmado para concentrarme en todas mis actividades.			
Identifico y aprecio los logros personales, escolares y sociales que recientemente he tenido.			
Reconozco las causas, las experiencias, las acciones y las consecuencias de episodios emocionales que he vivido recientemente.			
Por lo general, mis respuestas emocionales me ayudan a expresar mis necesidades, sin perjudicar a otros.			
Normalmente mis pensamientos se enfocan en emociones que me proporcionan bienestar.			
Las decisiones que tomo me benefician y no perjudican a los demás.			
Planeo el procedimiento necesario para resolver un problema.			
Considero las ideas de los demás y me comunico con ellos de manera respetuosa, argumentando mis ideas claramente.			



Reflexiona...

- » ¿Qué consideras que es bienestar?
- » ¿Cómo se genera el bienestar?
- » ¿Alguna vez has sido perseverante?, ¿cómo lo has realizado?
- » ¿Alguna vez te has propuesto alguna meta?
- » ¿Cómo afrontas los retos personales?
- » ¿De qué manera demuestras trato digno hacia otras personas?
- » ¿Cómo identificas las causas y las soluciones de un problema?
- » ¿Qué haces para comunicarte con los demás y para considerar sus ideas?

Platica con tus compañeros sobre tus respuestas y las de ellos.

En este trimestre podrás practicar estrategias que te ayuden a reconocer cómo generar un ambiente de bienestar, a valorar el esfuerzo de superar tus retos y a tomar las mejores decisiones que favorezcan el trato digno y respetuoso.

Genero sensaciones de bienestar

Una situación difícil o conflictiva se presenta en el momento que algo nos disgusta, nos inquieta, nos atemoriza o nos irrita. Es oportuno enfrentar la situación y **responder con recursos positivos** que te ayuden a experimentar **bienestar**.

Los recursos positivos como alegría, humor, amor, etcétera, ayudarán a solucionar un conflicto con más rapidez.

1. Observa y responde.



- ¿Quién tiene la razón? _____

- ¿Por qué el argumento del chico del chaleco es cierto?

- ¿El punto de vista del chico de azul es incorrecto? ¿Por qué?

- Describe una situación similar a esta, en la que dos personas tengan razón porque cada uno tiene su punto de vista.

2. Lee y responde.

Blanca pertenece a la orquesta de la escuela, donde toca el piano. Su profesor la ha felicitado en varias ocasiones por su talento. Ella tiene que practicar dos horas al día para conservar y aumentar su nivel, pero el piano de la escuela no está afinado. Por ello debe ensayar en casa, a menudo, por más de dos horas, porque pronto tendrá una audición para el conservatorio. Sin embargo, tanto su vecina como su hermana se han quejado del ruido mientras toca. Su vecina tiene un familiar enfermo y su hermana prepara su examen. Blanca se siente angustiada porque tiene que seguir practicando y no quiere molestar a los demás.



- ¿Cuáles son los sentimientos de Blanca con respecto a su vecina y su hermana?

- ¿Su vecina y su hermana tienen razón de quejarse? ¿Por qué?

- ¿Por qué Blanca no puede dejar de practicar?

- ¿Debe Blanca ignorar la molestia de su vecina y su hermana? _____
¿Por qué? _____

- ¿Cómo debería resolver la situación Blanca?

3. Colorea las soluciones que eligió Blanca y que crearon bienestar para todos.

Blanca necesita practicar a diario, por eso le dice seriamente a su hermana y a su vecina que lo hará de cuatro a cinco de la tarde.	Blanca pide ayuda a sus padres para rentar durante un mes un piano por espacio de una hora en el conservatorio.	Le propone a su hermana salir a estudiar a la biblioteca mientras ella practica en su casa.
Blanca investiga que el familiar de su vecina tendrá un tratamiento de dos semanas y su hermana presentará el examen en una semana, por lo que decide no practicar en dos semanas.	Blanca platica con su hermana y la vecina para ver qué acuerdo pueden establecer. Acordaron horarios en los que puede practicar y no intervenir en las actividades de su hermana y además deje descansar al enfermo.	Blanca toma con humor la situación. Para no dejar de practicar, fabrica un teclado de cartón y después de su práctica acude con su vecina a leer con su familiar enfermo.

- » Explica por qué las soluciones coloreadas incluyen recursos positivos y comenta tus argumentos con un compañero.

Practico estrategias de bienestar

Experimentar una sensación de **bienestar** es tener un estado saludable, físico y emocional que te permite sentirte tranquilo.

A la capacidad para expresar sentimientos, ideas, opiniones de forma libre y clara en el momento adecuado se le llama **asertividad**.

Ser asertivo es una estrategia que te ayuda a tener una sensación de bienestar ante hechos adversos, porque permite expresarte sin actitudes desagradables y encontrar una solución.

1. Lee el texto.

Todos los días Paco va a la escuela a pie y pasa por la casa de su vecino Luis, quien tiene un perro pastor alemán muy grande y bravo llamado Choqui.

Como Choqui anda casi siempre suelto, Paco lleva consigo un palo con el que se defiende cuando el perro le ladra.



Paco está cansado de esta situación. Pero no le ha dicho nada a Luis, porque es su mejor amigo y no quiere que se enfade.

El otro día a Paco se le cayó una libreta mientras intentaba defenderse y Choqui la destrozó por completo. ¡Paco está harto! Así es que aventó el palo y se dirigió enérgico a la casa de Luis...

2. Reflexiona y responde.

- ¿Qué habrías hecho si fueras Paco?

- ¿Por qué?

- ¿Cómo crees que reaccionaría Luis si Paco hiciera lo que acabas de escribir?

3. Une con una línea las reacciones de Paco con su descripción.

Le gritó a Luis sin darle explicación. Incluso le dejó de hablar.

timidez

Le dijo a Luis que su perro lo molestaba y propuso amarrarlo para que no lastime a nadie.

agresividad

No le dijo nada a Luis, así evitaría molestarlo.

asertividad

4. Lee y responde.

Sin descanso

Todos los compañeros del grupo estaban ansiosos por salir al recreo. Pero uno de los alumnos se había portado muy mal, por tanto, la maestra decidió que, por culpa de ese niño, nadie saldría a jugar aquel día.

Los niños tendrían que quedarse en el salón a hacer una tarea especial de Matemáticas.

Cuando sonó el timbre a la hora del descanso, Jorge, Nina y Raúl decidieron hablar con la maestra.

- Jorge se dirige con timidez, ¿qué le diría a la maestra?

- ¿Cómo te sentirías si fueras Jorge y por qué?

- Nina responde de manera agresiva, ¿qué le diría a la maestra?

- ¿Cómo te sentirías si fueras Nina y por qué?

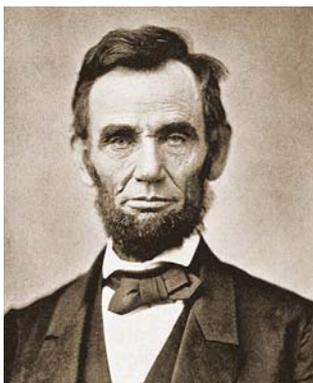
- Raúl responde de forma asertiva, ¿qué le diría a la maestra?

Para alcanzar mis metas

Hay personas a las que admiramos porque han alcanzado metas importantes. Sin embargo, pocas veces nos preguntamos acerca de las decisiones, el esfuerzo y los obstáculos que tuvieron que superar para conseguir sus propósitos.

Por lo general, las personas **exitosas** son **disciplinadas** y **perseverantes**. La constancia es la fuerza de cada persona para lograr lo que se propone sin rendirse.

1. Lee el texto y realiza lo que se pide.



Abraham Lincoln (1809-1865) fue uno de los presidentes más importantes de Estados Unidos de América. Gracias a él fue abolida la esclavitud en ese país. Sin embargo, es poco conocido que durante su carrera política sufrió múltiples fracasos.

En 1833 intentó ser elegido a la Cámara de Representantes y no lo logró. Algunos años después perdió dos nominaciones al Congreso y en 1854 fue derrotado en el Senado. En 1856 no consiguió ser nominado como vicepresidente y dos años después perdió nuevamente en el Senado. Ninguno de estos tropiezos detuvo a Lincoln en su propósito de servir a su país y, por fin, en 1860 ganó las elecciones para presidente del país.

- » Rodea en el texto los intentos de Lincoln para lograr lo que quería.
- » Contesta.

- ¿Qué cualidades consideras que tenía Lincoln para alcanzar sus metas?

- ¿Cómo piensas que Lincoln logró su meta?

2. Escribe una anécdota en la que hayas sido perseverante para lograr algo.

- ¿Cómo lo lograste?

- Qué sentiste al lograrlo? Descríbelo.

Educación **Socio5** emocional

Con el propósito de promover que los estudiantes adquieran habilidades sociales y emocionales que les permitan desarrollarse de manera integral, Editorial Santillana ofrece el libro **Educación Socioemocional 5**, que apoya el aprendizaje con el que los niños trabajan e integran en su vida los **conceptos, valores, actitudes y habilidades** que les permiten comprender y manejar sus emociones, construir una identidad personal positiva, colaborar y establecer relaciones armónicas.

Educación Socioemocional 5 es de gran utilidad porque propone el trabajo de las cinco dimensiones socioemocionales que plantea el Modelo Educativo 2017 y confiamos en que los alumnos se desenvolverán con éxito en las situaciones cotidianas que requieran el manejo de las emociones para el logro de su bienestar.

 **SANTILLANA**
Primaria

ISBN 978-607-01-3901-7



9 786070 139017