

FICHA DE TRABAJO

BUSCANDO MI BIENESTAR EMOCIONAL



ELABORADO POR

PROFRA. NORMA ALICIA MATURANO MARTINEZ

TIMILPAN, MEX. A 14 DE ABRIL DE 2021

BUSCANDO MI BIENESTAR EMOCIONAL

El desarrollo socioemocional en el alumnado a cobrado en los últimos tiempos una importancia relevante, no porque no la tuviera sino que los cambios que como sociedad experimentamos en la actualidad la ha convertido en una necesidad urgente. El enfoque humanista de los planes y programas y la propuesta de trabajo en relación a la Educación Socioemocional son una muestra de esfuerzos para dar respuesta a las necesidades de los alumnos en este aspecto de su vida. La propuesta de Aprendizajes Clave para la Educación integral define como desarrollo socioemocional: “Un proceso de aprendizaje a través de cual los niños y los adolescentes trabajan e integran en su vida los conceptos, valores, actitudes y 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 responsable y ética” (SEP). El presente material fue elaborado debido a la necesidad de trabajar el desarrollo socioemocional, específicamente el autoconocimiento y regulación emocional para buscar el bienestar propio y de los demás.

El material consiste en una ficha de trabajo para aplicar a los alumnos de 6º grado de Educación Primaria.

La ficha presenta la actividad a realizar que contiene inicio, desarrollo y cierre la cual tiene la finalidad de conducir a los alumnos a reconocer las emociones aflitivas que están experimentando para elegir actividades que les ayuden a gestionar y modificar sus propios estados de ánimo. Para empleo del material se recomienda como ya se dijo sea dirigido de forma que le de oportunidad de guiar al alumno a hacer un análisis de su conducta, emociones y pensamientos.

FICHA DE TRABAJO:**BUSCANDO MI BIENESTAR EMOCIONAL****OBJETIVO**

Reconocer las emociones aflictivas, la intensidad en que las experimento y practicar acciones que me generen bienestar y contribuyan a mejorar mi estado de ánimo.

ASPECTOS DE LA RESILIENCIA QUE FAVORECEN:

- Reconocer las emociones propias y de los demás.
- Identificar la intensidad de las emociones
- Reconocer y practicar las acciones que generan bienestar y contribuyen a disminuir los estados de ánimo aflictivos

ACTIVIDADES**RECURSOS****EDUCACION SOCIOEMOCIONAL****INICIO**

- Registra la emoción aflictiva que experimentes durante el día.
- Con ayuda del emocionometro marca el grado de intensidad en que la experimentaste.

- Emocionometro
- Cuaderno de notas
- Bolígrafo
- Teléfono

AUTOCONOCIMIENTO

- Valora como el reconocimiento de las emociones propias y actividades que generan un estado de ánimo placentero contribuyen al bienestar personal.

DESARROLLO

- Elige una actividad que te sea placentera, puede ser algo que disfrutes hacer y que te haga sentir mejor.

OBSERVACIONES

- Recuerda que es importante ser honesto a lo que sientes y escribes para mejorar tu bienestar.

- Realiza la actividad que elegiste.

CIERRE

- Escribe una reflexión sobre lo que sentiste y vuelve a medir la emoción para saber si la actividad te ayudó a cambiar tu estado de ánimo.
- Te invitamos a enviar tu reflexión por medio de un audio, video o texto escrito.



Emocionometro