

COMPETENCIAS SOCIO-EMOCIONAL

6º

Institución Educativa CASD

Simon Bolivar





Existen personas con una intensidad emocional alta lo cual conlleva a que sean más pasionales y que expresen sus emociones más que otras personas, es por esto que se debe tener un manejo adecuado de las emociones puesto que saber gestionarlas cuando están frustrados o molestos se convierte en un gran desafío para estas personas.

Es importante tener una buena Inteligencia Emocional, pero, ¿Qué es la Inteligencia Emocional?, La inteligencia emocional se define como la habilidad de identificar, comprender y regular las emociones propias y las de los demás, y se aplica en todos los entornos diarios.

En la actualidad se ha vuelto muy popular este concepto y también existen muchos estudios que demuestran que trabajar la Inteligencia Emocional contribuye con múltiples beneficios para la salud mental.

Por otro lado en todos los centros educativos debería ser obligatoria la educación en emociones para crear personas emocionalmente estables e inteligentes para que gocen de un mayor bienestar mental así mismo fortalecer y preparar su personalidad para las posibles adversidades que pueda presentarles la vida en el futuro. Y es por eso que en esta cartilla encontraras distintas actividades y dinámicas sencillas para trabajar las emociones.

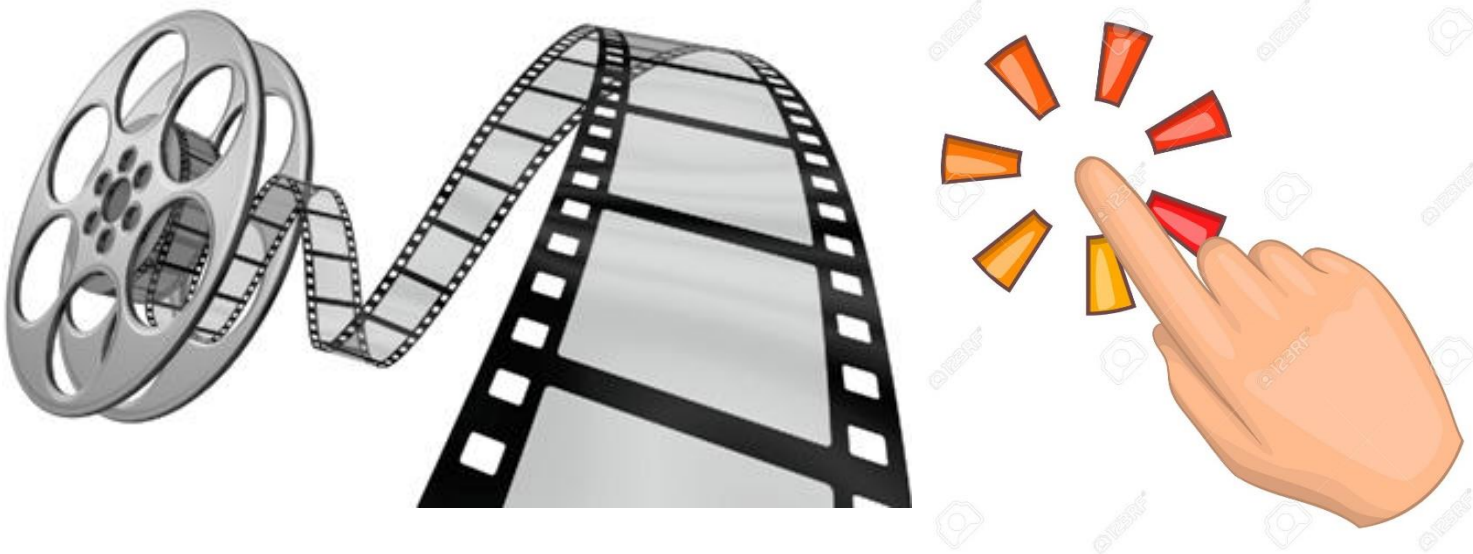
Solo es cuestión de tiempo, paciencia, esfuerzo y práctica desarrollar la destreza suficiente para gestionar y controlar la inteligencia emocional.



Antes de continuar con el desarrollo de la cartilla, te invito a que veas este cortometraje, donde te brindara mayor claridad e interés acerca de lo que vas a trabajar.

CLICK

https://www.youtube.com/watch?v=4_6Cp043qQg





Explorando mis emociones



Identificar las diferentes emociones



Alegria

Es la emoción que todos quisieran mantener siempre. Tiene su función, es la más positiva de todas. Cuando la sentimos nos sentimos felices, con ganas de hacer muchas cosas y nos apetece compartirla con los demás.



Tristeza

Es una emoción que aparece cuando sentimos que hemos perdido algo o a alguien. Cuanto mayor sea nuestro vínculo con lo que hemos perdido, más profunda será la emoción de tristeza y más nos costará desprendernos de ella.



La ira

Es una emoción que siempre aparece en situaciones de conflicto con otras personas o con nosotros mismos. La sensación de decepción, de frustración o de injusticia suele ser el detonante para que la ira se haga con las riendas de nuestros pensamientos y nuestros actos.



Miedo

Es una emoción que surge como medida de prevención ante cualquier peligro, real o ficticio. Puede ser la emoción más determinante para la supervivencia del ser humano desde sus orígenes.



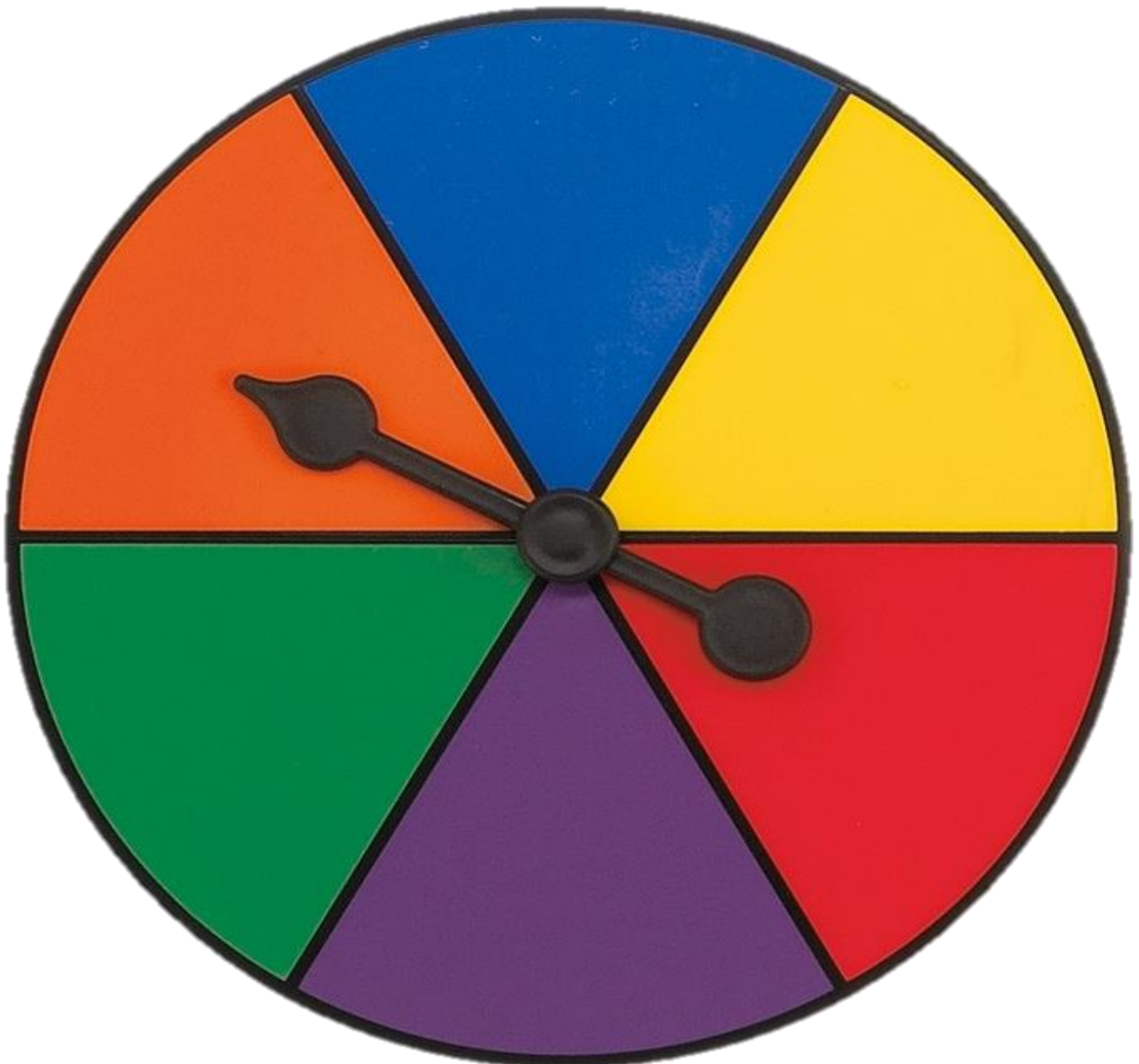
Asco

Es una emoción bastante desagradable pero muy importante. Mantiene una función similar a la del miedo ya que nos protege de estímulos peligrosos para nuestra salud. Cuando sentimos asco somos capaces de pasar de estar extremadamente hambrientos a perder todo el apetito. Generalmente evita que ingiramos sustancias que pueden ser nocivas o alimentos que no están en buen estado y pueden ser dañinos para el organismo.



Rueda de las emociones

En cada espacio de la rueda vas a escribir que cosas haces cuando te sientes feliz, triste, enojado, con miedo y asco



¿Como noto que estoy enojado(a)?

<u>¿ Cómo me siento ¿</u>		
5		<p>Estoy muy enfadado. Chillo. Me hago daño. Pego. Escupo. Tiro cosas.</p>
4		<p>¡Estoy enfadado! Grito. Digo cosas no agradables</p>
3		<p>Algo me molesta. Frunzo el ceño. No me apetece sonreír</p>
2		<p>Me siento bien. No hay problemas</p>
1		<p>¡Me siento genial! Me río, sonrío y estoy relajado</p>



Semáforo de las emociones

La ira es una emoción, y cuando la tienes notas que estás irritable, molesto, tenso.

La ira /enfado no es mala

La ira tiene una función: es como tu cuerpo te cuenta que hay algo que te molesta, y que tienes que solucionarlo.

Todos nos enfadamos en algún momento. Mamá y papá también se enfadan.

Manejo la ira de la mejor manera...

Paro
Pienso
Actuo





Responde las siguientes preguntas



<p>¿Cómo actuabas cuando sentías ira?</p>	<p>¿Cómo debes actuar de ahora en adelante cuando sientas ira?</p>



Manejo del estrés



¿Qué es el estrés?

El estrés es un sentimiento de tensión física o emocional. Puede provenir de cualquier situación o pensamiento que lo haga sentir a uno frustrado, furioso o nervioso.

A continuación, vas a realizar una técnica de relajación que te permitirá disminuir el estrés

1. Siéntate y extiende las manos sobre la rodillas.
2. Cierra las manos fuertemente hasta sentir tensión y mantenerla durante 10 segundos, después se relaja suavemente.
3. Hombros: se encogen los hombros hasta las orejas y se libera poco a poco.
4. Cuello: se lleva al mentón el pecho y luego se relaja.
5. Boca: se abre la boca y se extiende la lengua, después se relaja.
6. Respiración: se inspira profundamente durante unos segundos y se expira muy despacio.
7. Espalda: se inclina la espalda hacia adelante, se mantiene la posición y se recupera.
8. Pies: se estiran los dedos como si quisiéramos ponernos de puntillas, aguantamos y recuperamos la posición.





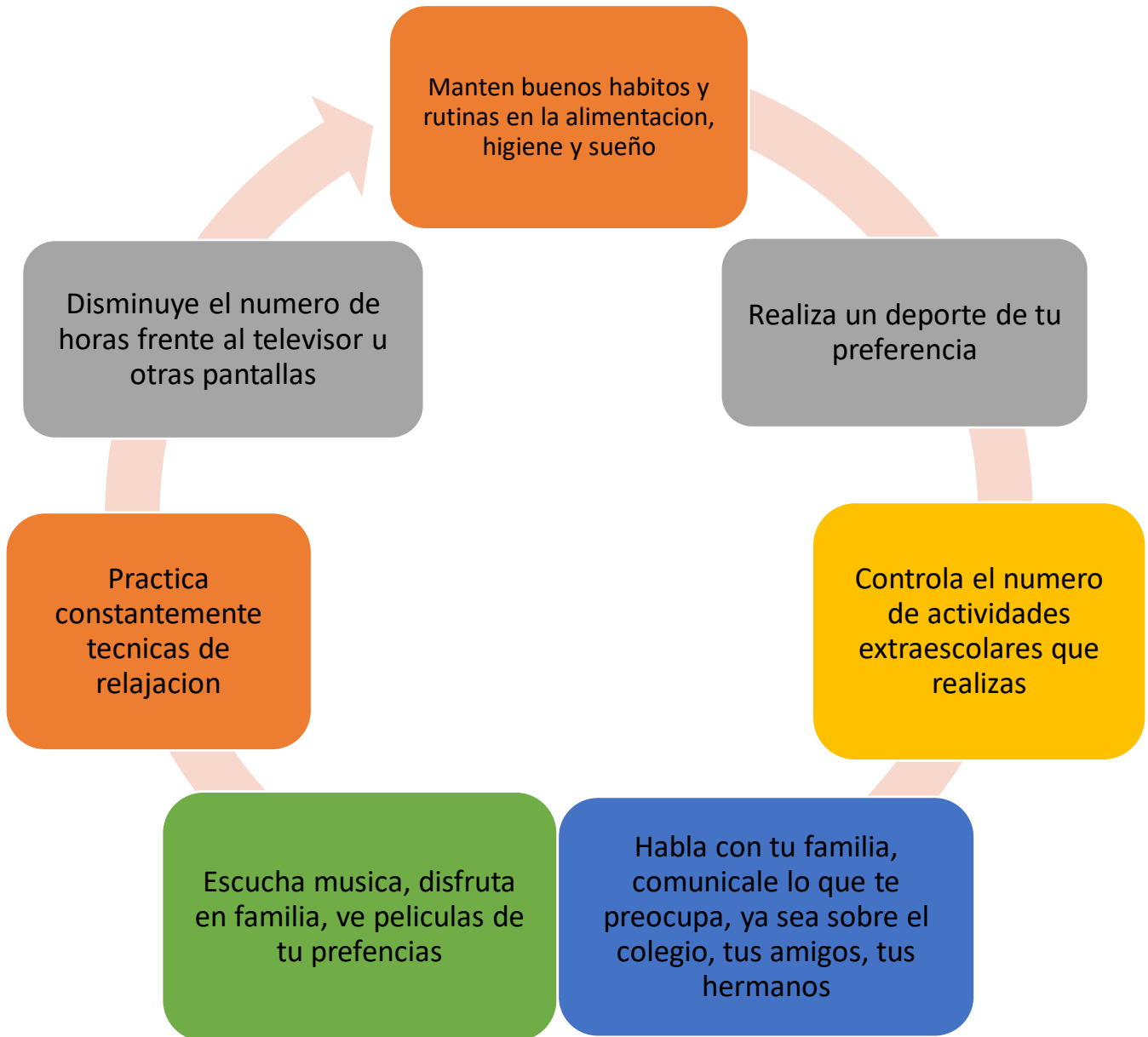
Postura animales

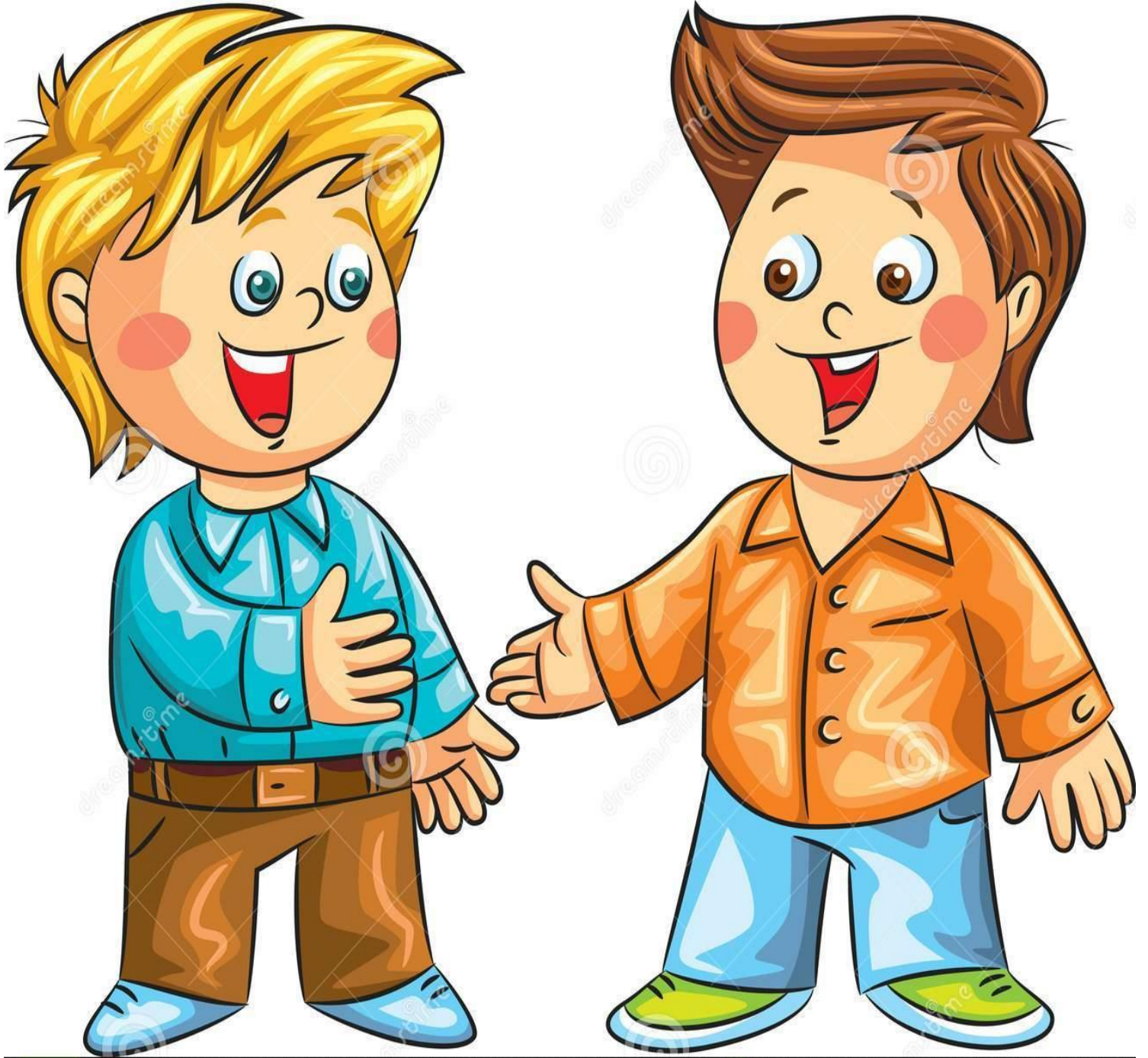
Estos ejercicios te ayudaran a relajarte, cada ejercicio realizalos durante un minuto.





Tips para manejar el estrés





**Comunicación
positiva**



Para aprender a ser capaz de hablar y escuchar en positivo se necesita tener en cuenta algunos puntos interesantes:

- Aprender a iniciar conversaciones
- Llamar la atención de forma correcta cuando alguien está hablando (esperar a un descanso o diciendo ‘perdona’)
- Utilizar el contacto visual
- Esperar turnos para hablar y escuchar
- Ser capaz de hablar con claridad
- Hablar de forma amable
- Saber cuándo hay que dejar de hablar





Responde las siguientes preguntas...

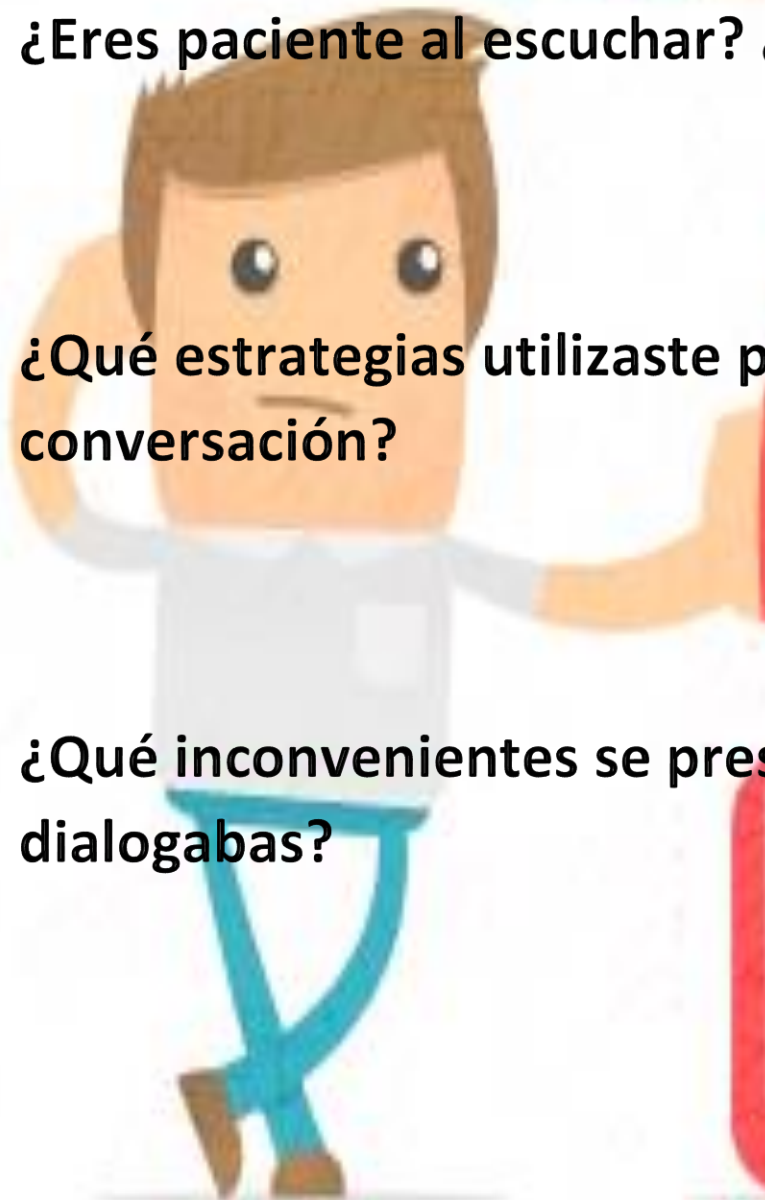
¿Cómo te sentiste mientras hablabas con esa persona?

¿Qué te ayudo a mantener una buena comunicación?

¿Eres paciente al escuchar? ¿De qué manera lo haces?

¿Qué estrategias utilizaste para mantener la conversación?

¿Qué inconvenientes se presentaron mientras dialogabas?





Tolerancia a la frustración



“Mejor si jugamos juntos”

El cocodrilo

Cuando llega la hora del rincón de juegos, Cristina va directamente al cajón de los juguetes a coger el cocodrilo antes de que se lo quite Nacho. Nacho siempre le quita todo lo que ella se pide. Sólo para fastidiar. Pero nada más agarrarlo por la cola, su preciosa y aplastada cola verde, nota que alguien tira de él justo por el lado contrario, por la enorme boca de blancos y pequeños dientes.

- ¡Lo he cogido yo primero! - grita Cristina, tirando por el cocodrilo.
- ¡No, lo he cogido yo primero!
- grita Nacho, tirando del cocodrilo.
- ¡Es mío! - grita Cristina, zarandeando el cocodrilo.
- ¡No, es mío! - grita Nacho, zarandeando el cocodrilo.
- ¡Suéltalo ahora mismo!- grita Cristina, dándole una patada a Nacho.
- ¡Suéltalo tú! - grita Nacho, dándole una patada a Cristina.

La profesora los ve y acude a separarlos.

- ¡Eh, nada de pegarse!. ¿Qué pasas?
- Yo cogí primero el cocodrilo - lloriquea Cristina.
- No, lo cogí yo primero - lloriquea Nacho.

La profesora les quita el cocodrilo. - Pues vais a tener que jugar a otra cosa, porque el cocodrilo me lo quedo yo. Cristina mira a Nacho con rencor, diciendo: “¿Ves lo que has hecho?”. Y Nacho mira a Cristina con rencor, como diciendo: “Por tu culpa nos hemos quedado sin el cocodrilo”. Y cada uno se va a un rincón de la clase a buscar otra cosa con la que jugar.





Pero Cristina no se lo pasa nada bien, no hace más que pensar en lo mucho que quería el cocodrilo. Y Nacho tampoco se lo pasa bien. No hace más que pensar en lo mucho que quería el cocodrilo.

Al día siguiente, Cristina vuelve al cajón de los juguetes a coger el cocodrilo, segura de que Nacho se ha olvidado ya de él

Pero, nada más agarrarlo por la cola, su preciosa y aplastada cola verde, nota que alguien tira de él justo pero al lado contrario, por la enorme boca de blancos y pequeños dientes. Es Nacho, cómo no. Pero esta vez la profesora se da cuenta y va hacia ellos.

-Tendréis que turnaos. Diez minutos lo tendrá Cris. Y otros diez, Nacho - les dice.

Cristina se pasó sus diez minutos abrazando al cocodrilo, mirando a Nacho con ojos de triunfo, como diciendo: “Chincha, es mío, lo tengo yo primero”, luego es Nacho quien mira a Cristina diciendo: “Ahora te fastidias porque lo tengo yo”. La verdad es que ninguno de los dos se lo ha pasado nada bien durante el rincón de juego. En realidad, los dos se han aburrido un montón. Al día siguiente, cuando llega la hora del rincón de juego, Cristina le dice a Nacho:

- ¿Quieres que juguemos a que estábamos en la selva y veíamos un cocodrilo?

- Vale. Y teníamos que nadar muy deprisa para que no nos comiera - dice Nacho.

-Y cogíamos unos palos para luchar con el cocodrilo- dice Cristina.

- Y se venía con nosotros a enseñarnos la selva- dice Nacho. Y jugaron tanto, que el rincón de juego se les pasó en un pis -pas.



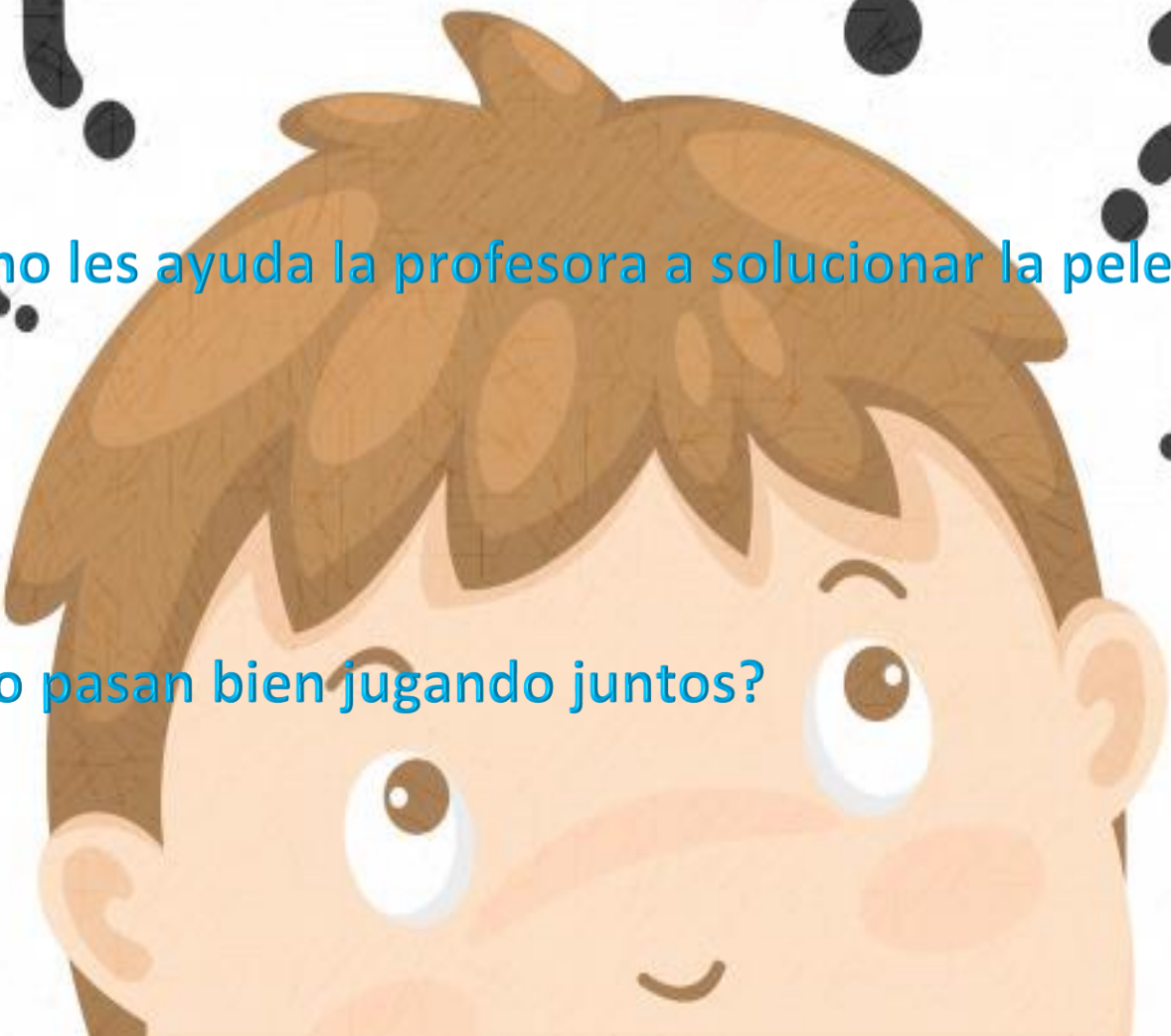
Respondamos...

¿Qué pasa al principio del cuento entre Cristina y Nacho?

¿Qué haces cuando quieres el mismo juguete?

¿Cómo les ayuda la profesora a solucionar la pelea?

¿Se lo pasan bien jugando juntos?





La frustración representa una vivencia de tipo emocional que se manifiesta cuando un proyecto, una ilusión o un deseo que no se llega a cumplir.

Esto genera un conjunto de emociones como la tristeza, el enfado, la ansiedad o la angustia. Cada niño puede reaccionar y enfrentarse a estas situaciones de manera distinta.

Sopa de letras

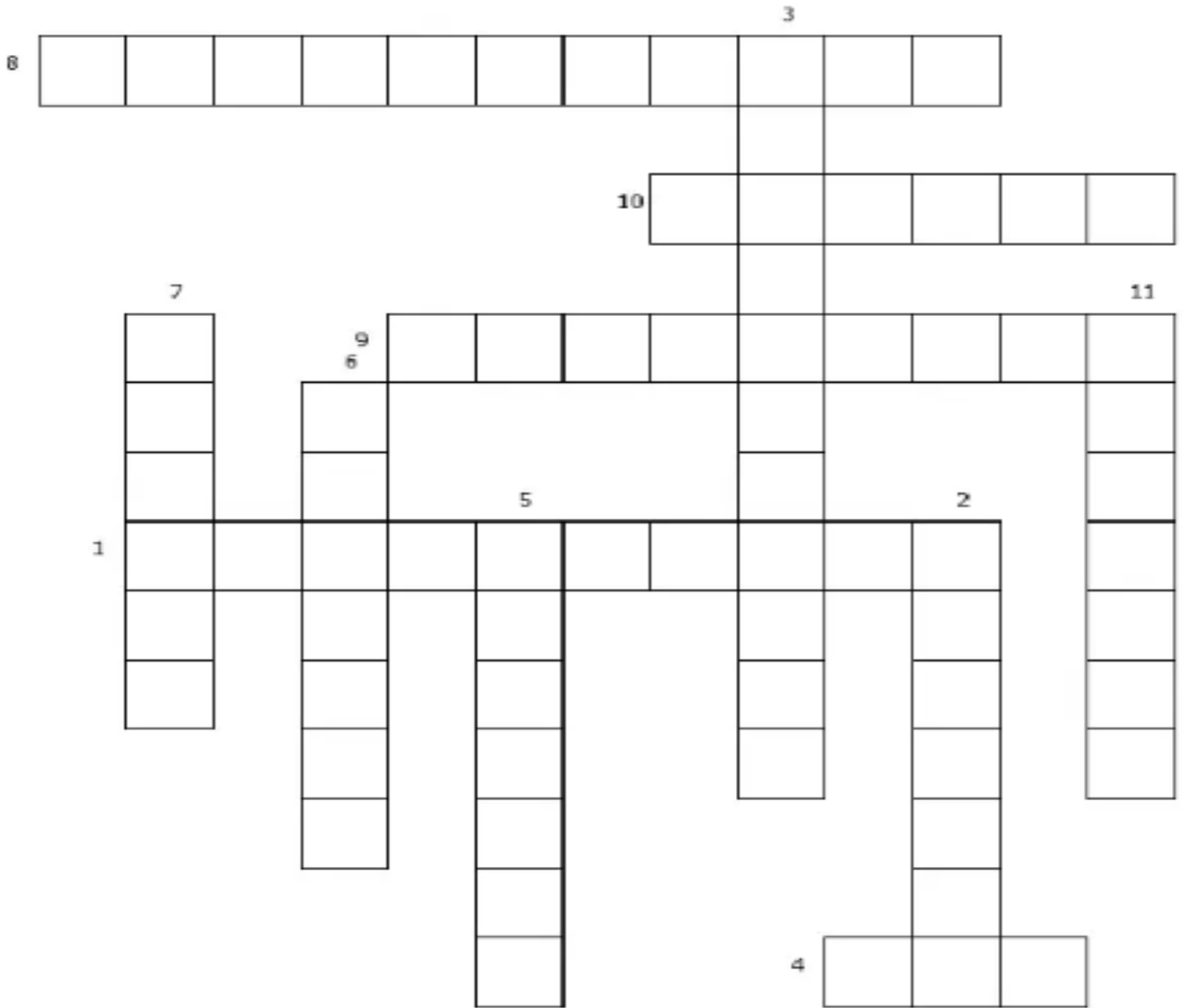
I	C	P	E	R	D	O	N	T	C	A	A	C
E	N	O	E	O	O	R	S	X	I	Z	B	C
S	A	E	N	E	N	E	H	C	A	U	R	I
P	L	E	A	V	B	N	N	A	C	S	E	D
O	A	N	E	O	I	A	E	L	E	R	S	O
U	L	C	N	R	R	V	L	M	P	P	P	D
D	A	D	I	E	D	P	E	A	T	E	E	I
C	A	I	L	E	A	C	O	N	A	O	T	A
D	A	O	M	Z	N	D	U	R	C	A	O	L
U	T	S	H	U	R	C	A	A	I	I	C	O
E	S	C	U	C	H	A	I	E	O	E	A	G
U	D	A	T	S	I	M	A	A	N	R	N	O
E	R	E	F	L	E	X	I	O	N	C	C	L

- PAZ
- TOLERANCIA
- AMISTAD
- RESPECTO
- ESCUCHA
- DIALOGO
- REFLEXION
- CONVIVENCIA
- ACEPTACION
- BONDAD
- PACIENCIA
- PERDON
- CALMA





Crucigrama



convivencia

Bondad

Paciencia

Tolerancia

respeto

virtud

valores

amistad

armonia

cooperación

paz



**Toma de
decisiones**



A lo largo del día tomamos muchas decisiones, por ejemplo cuando elijo qué ropa me pongo hoy, qué libros me llevo a clase, ¿voy a ir a jugar esta tarde después de hacer los deberes?, etc.

¿Qué decisiones tomas habitualmente a lo largo del día?



Algunas decisiones son fáciles de tomar y otras son difíciles, dependiendo de las circunstancias de cada persona, p. Ej. Elegir entre un chicle de menta o fresa no entraña dificultad, pero decirle a una amiga o un amigo que no voy a su casa como habíamos quedado, puede ser más complicado, porque a lo mejor se enfada conmigo. Es decir, que al tomar decisiones hay que tener en cuenta las consecuencias de lo que elegimos.

Existen seis pasos fundamentales que hay que dar para la toma de decisiones...

Paso 1: Defino el problema o la decisión que debo tomar.

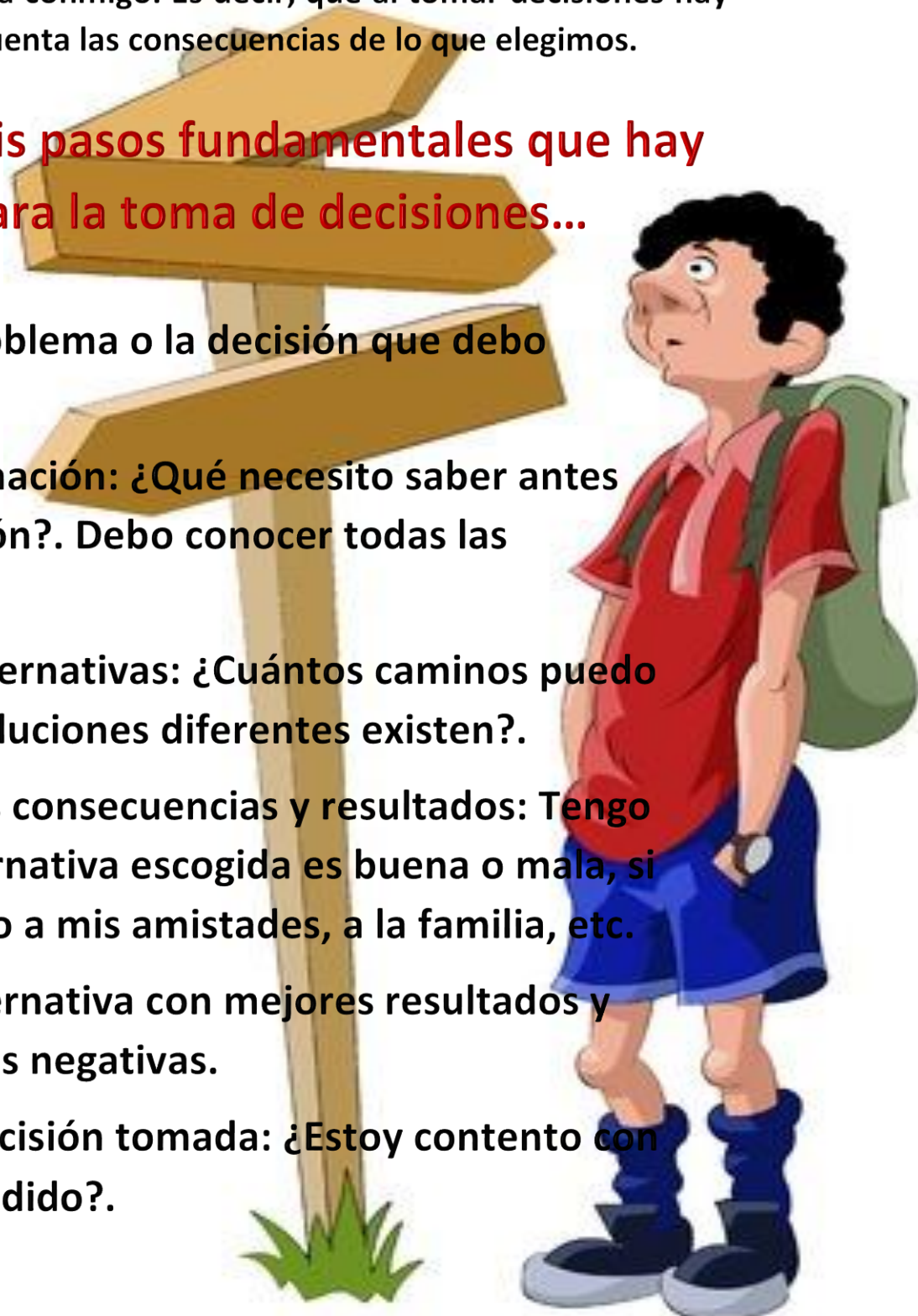
Paso 2: Busco información: ¿Qué necesito saber antes de tomar una decisión?. Debo conocer todas las opiniones, etc.

Paso 3: Identifico alternativas: ¿Cuántos caminos puedo tomar?, ¿Cuántas soluciones diferentes existen?.

Paso 4: Pienso en las consecuencias y resultados: Tengo que pensar si la alternativa escogida es buena o mala, si me afecta a mí sólo o a mis amistades, a la familia, etc.

Paso 5: Escojo la alternativa con mejores resultados y menos consecuencias negativas.

Paso 6: Analizo la decisión tomada: ¿Estoy contento con ella?, ¿Qué he aprendido?.





Decisiones fáciles	Decisiones difíciles





El misterioso ladrón de ladrones

Caco Malako era ladrón de profesión. Robaba casi cualquier cosa, pero era tan habilidoso, que nunca lo habían pillado. Así que hacía una vida completamente normal, y pasaba por ser un respetable comerciante. Robara poco o robara mucho, Caco nunca se había preocupado demasiado por sus víctimas; pero todo eso cambió la noche que robaron en su casa.

Era lo último que habría esperado, pero cuando no encontró muchas de sus cosas, y vio todo revuelto, se puso verdaderamente furioso, y corrió todo indignado a contárselo a la policía. Y eso que era tan ladrón, que al entrar en la comisaría sintió una alergia tremenda, y picores por todo el cuerpo.

¡Ay! ¡Menuda rabia daba sentirse robado siendo él mismo el verdadero ladrón del barrio! Caco comenzó a sospechar de todo y de todos. ¿Sería Don Tomás, el panadero? ¿Cómo podría haberse enterado de que Caco le quitaba dos pasteles todos los domingos? ¿Y si fuera Doña Emilia, que había descubierto que llevaba años robándole las flores de su ventana y ahora había decidido vengarse de Caco? Y así con todo el mundo, hasta tal punto que Caco veía un ladrón detrás de cada sonrisa y cada saludo.

Tras unos cuantos días en que apenas pudo dormir de tanta rabia, Caco comenzó a tranquilizarse y olvidar lo sucedido. Pero su calma no duró nada: la noche siguiente, volvieron a robarle mientras dormía.

Rojo de ira, volvió a hablar con la policía, y viendo su insistencia en atrapar al culpable, le propusieron instalar una cámara en su casa para pillar al ladrón con las manos en la masa. Era una cámara modernísima que aún estaba en pruebas, capaz de activarse con los ruidos del ladrón, y seguirlo hasta su guarida.

Pasaron unas cuantas noches antes de que el ladrón volviera a actuar. Pero una mañana muy temprano el inspector llamó a Caco entusiasmado:

- ¡Venga corriendo a ver la cinta, señor Caco! ¡Hemos pillado al ladrón!

Caco saltó de la cama y salió volando hacia la comisaría. Nada más entrar, diez policías se le echaron encima y le pusieron las esposas, mientras el resto no paraba de reír alrededor de un televisor. En la imagen podía verse claramente a Caco Malako sonámbulo, robándose a sí mismo, y ocultando todas sus cosas en el mismo escondite en que había guardado cuanto había robado a sus demás vecinos durante años... casi tantos, como los que le tocaría pasar en la cárcel.



Reflexionemos...

¿Cómo defines el comportamiento de Caco Malako?



¿Cómo actuarías tu ante esta situación?

¿Si tuvieras a Caco Malako al frente, que le dirías?

¿Qué consejo le darías Caco Malako, luego de conocer sus acciones ?

