

COMPETENCIAS

SOCIO-EMOCIONAL

6º

Institución Educativa CASD

Simon Bolivar





Existen personas con una intensidad emocional alta lo cual conllevan 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.



# 1º Unidad

## El poder de la gratitud





**“Si una persona no es agradecida con lo que tiene ahorita, difícilmente lo será cuando lo obtenga”**

**(Frank A. Clark).**

**La gratitud puede definirse como un sentimiento de aprecio y valoración por las acciones que otros hacen a favor nuestro.**

**No solamente los seres humanos experimentan este sentimiento. También los animales superiores cuentan con esta virtud, aunque la expresen en forma rudimentaria. Un perro, por ejemplo, entrega su lealtad a quien se ocupa de cuidarlo y amarlo.**





# Terminemos la historia

**Marca con una X la respuesta que consideres correcta**

Una señora va caminando por la calle llena de bolsas pues regresaba de la tienda. De pronto un niño se acerca a ella y le ofrece su ayuda para cruzar la avenida. Ella acepta sorprendida y ambos dialogan mientras cruzan la avenida.

**Al terminar el recorrido la señora:**

- a) Sonríe agradecida y da un beso al niño
- b) Le obsequia un dulce
- c) No dice nada y se marcha



**(Se debe hacer énfasis en todas las respuestas posibles que tiene la gratitud sabiendo que no se debe pedir nada a cambio cuando uno realiza un favor pero que, una sonrisa o un gesto son suficientes como respuesta a de gratitud)**



# Carta de agradecimiento

Te invito a que escribas  
porque estas agradecido y a  
quien va dirigida la carta










# 2º Unidad

Hola, buenos días!!!



**SER  
AMABLE  
NUNCA  
ESTÁ DE  
MÁS**





# La amabilidad

Es una importante fortaleza personal. La educación y el respeto por cuanto y cuantos nos rodean es un pilar básico de la convivencia entre iguales.

Es muy importante ser agradable y amable con las personas que nos rodean y tratar a los demás de manera que se sientan a gusto.

Seguro que hemos escuchado la frase “trata a los demás como te gustaría que te tratarasen”. Por eso, ser amable, sonreír, pedir permiso, ceder el lugar o tener buenas palabras son aspectos que debemos trabajar con el ejemplo y la práctica diaria.





# Carteles con normas de cortesía





# Las palabras Mágicas



A través de este video podrás entender la importancia de tener presente siempre las palabras mágicas

<https://www.youtube.com/watch?v=cg6DawbmPCs>





# El saco mascota



Desde que era muy niño, Mateo dedicó todas sus energías a encontrar el Saco Mascota, el más famoso objeto que había creado el mago Cachuflo. Nadie sabía qué tenía dentro para hacerlo tan especial, pero según decían, era capaz de hacer todo lo que su amo le ordenara. Mateo, convertido en un poderoso caballero, fue implacable en su búsqueda, superando todo aquello que se interponía en su camino, y cuando sus esfuerzos tuvieron recompensa y encontró el saco viviendo escondido en una cueva, se sintió el hombre más feliz del mundo.

Pero resultó que el saco estaba lejos de ser una buena mascota: gruñía cada vez que le pedían hacer algo, incluso aunque el caballero le amenazaba con sus armas; si algo se le metía en la cabeza no había forma de sacárselo, y no dejaba de morder, por más golpes que le daba Mateo para que no lo hiciera. Decepcionado tras meses de aguantar tan insufrible mascota, Mateo decidió venderla en el mercadillo, pero era tan molesta e insolente, que apenas nadie se acercaba a preguntar por su precio. Entonces se le acercó Diana, una



anciana mujer ciega, conocida de todos en aquella ciudad por su amabilidad y optimismo.

- Yo me quedaré con tu mascota, aunque no tengo mucho para pagarte.

Mateo se sintió aliviado al deshacerse del molesto saco, pero al momento vio cómo el saco hacía todo tipo de juegos y cariñosas piruetas con la anciana. Lleno de sorpresa, lo arrancó de sus manos, pero nuevamente el saco se tornó agresivo e insufrible. Entonces, rojo de ira, y tras arrojarlo al suelo, tomó su espada y lo rajó de arriba a abajo.

Y al hacerlo, quedó petrificado. Por el roto comenzaron a salir cientos de pequeños Mateos, todos furiosos y gritones, que lanzaron toda su furia contra el caballero. Y posiblemente hubieran acabado con él, si no fuera porque Diana se agachó a tomar el saco, y al hacerlo, todos los Mateos se transformaron en amables Dianas, volvieron al saco, cerraron la abertura, y comenzaron a jugar con su nueva dueña.

Así comprendió Mateo que nada había malo en aquel saco que no estuviera previamente en él mismo, y con el mismo empeño con que persiguió el saco, se propuso mejorarse a sí mismo. Y lo consiguió de tal forma, que cuando la





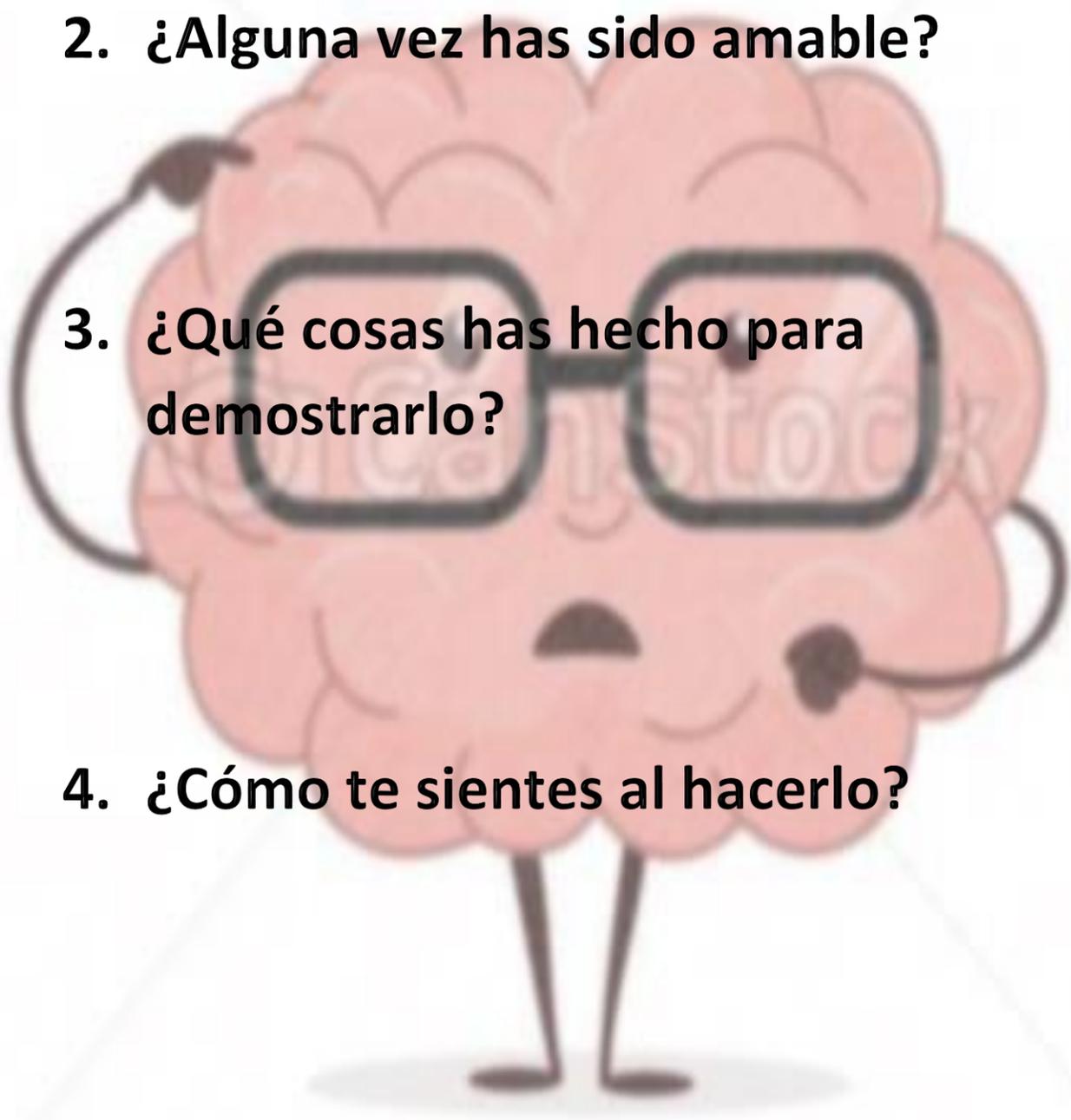
# ¿Soy amable?

1. ¿Qué entiendes por amabilidad?



2. ¿Alguna vez has sido amable?

3. ¿Qué cosas has hecho para demostrarlo?



4. ¿Cómo te sientes al hacerlo?



3º Unidad

# El perdón





Se suele valorar el hecho de saber perdonar, aunque también el saber pedir perdón, porque implica de algún modo, reconocer la culpa y el daño cometido a la otra persona.

El pedir perdón sinceramente, ayuda a reconocer sus errores y también a responsabilizarse de ellos.

El pedir perdón también trae consigo aprender la empatía y responsabilidad.

Muchas veces es difícil pedir perdón porque esto significa reconocer que hicieron algo mal y también va de por medio aceptar con responsabilidad las consecuencias de sus actos.



(Cedros, 2017)



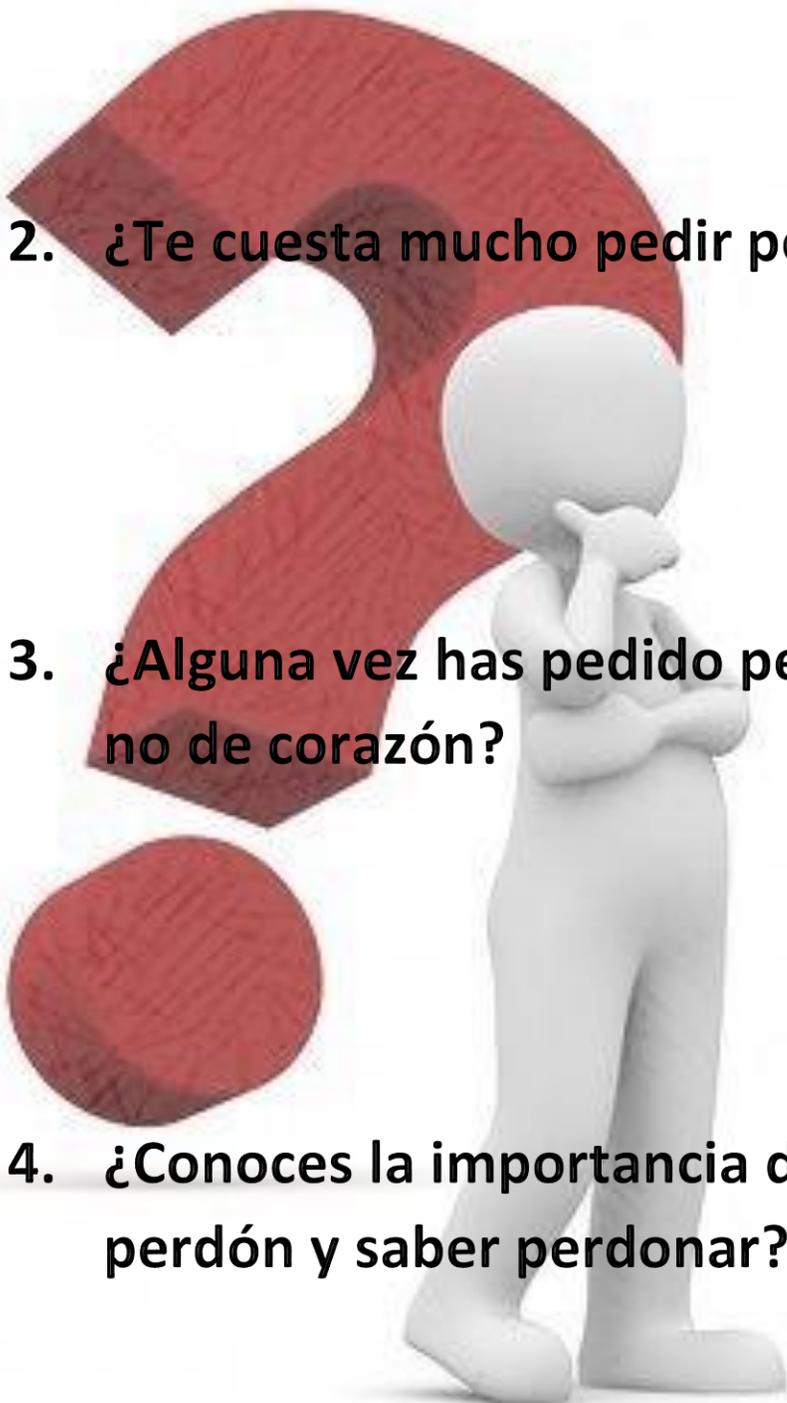
## Responde las siguientes preguntas

1. ¿Qué entiendes por perdonar?

2. ¿Te cuesta mucho pedir perdón?

3. ¿Alguna vez has pedido perdón pero no de corazón?

4. ¿Conoces la importancia de pedir perdón y saber perdonar?



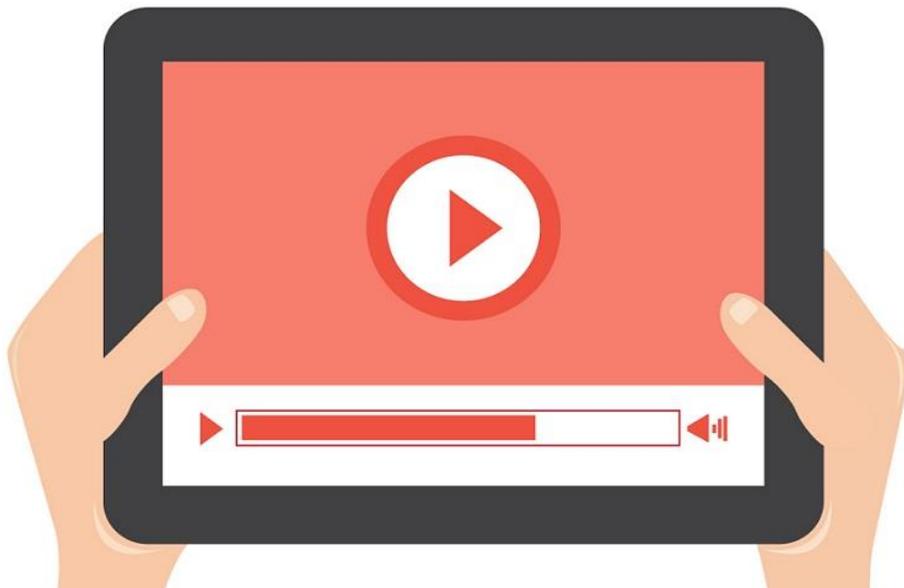


# Cuento

## Perdonar y agradecer



<https://www.youtube.com/watch?v=JreTBm6fF9I>





**Realiza un dibujo, una frase  
o un poema en donde  
expreses el valor del perdón**



4º Unidad

# Automotivación





La motivación es un estado interno que activa, dirige y mantiene la conducta de la persona hacia metas o fines determinados; es el impulso que mueve a la persona a realizar determinadas acciones y persistir en ellas para su culminación.









## Aprende a motivarte con frases como:

**“Todo es posible en la medida que creas que es posible”.**

**“Eres un ganador”.**

**“Vive, ama y sé feliz”.**

**“Arriésgate, no te quedes con las ganas”.**

**“No pierdas ni un solo día sin acercarte a tu sueño”.**

**“Eres fuerte y valiente”.**

**“Tú puedes”.**

**“Lo lograrás”.**



**Así que a partir de hoy, ama lo que eres, disfruta lo que haces y vive intensamente. La vida es una, ¡aprovéchala!**

# Manejo del enojo





Una emoción es la manera que tiene nuestro cuerpo y nuestra mente de actuar ante un cambio en el mundo que nos rodea o incluso dentro de nosotros mismos. Nos permiten reaccionar con rapidez ante acontecimientos inesperados.

Son impulsos que nos preparan para actuar y funcionan de forma automática. La emoción tiene un papel importante en el comportamiento humano, ya que es el elemento que lo origina y que le da sentido.

Las respuestas que una emoción provoca en la persona que las experimenta se observan en su propio organismo y en su comportamiento. Aunque compartamos la misma emoción, cada persona la expresa de forma particular, dependiendo de sus experiencias anteriores y su entorno.



**Escribe e ilustra una  
situación en la que no  
puedes controlar tu enojo**

A large, empty rectangular box with a thin black border, intended for the student to write and illustrate a situation where they cannot control their anger.



**Escribe e ilustra una  
situación en la que puedes  
controlar tu enojo**

A large, empty rectangular box with a thin black border, occupying the lower two-thirds of the page. This box is intended for the student to write and illustrate a situation where they can control their anger.



Encuentra en la sopa de letras, las palabras que aparecen a continuación.



AMOR – ALEGRIA – RABIA – MIEDO – TRISTEZA – ODIO

<i>A</i>	<i>M</i>	<i>O</i>	<i>R</i>	<i>Q</i>	<i>E</i>	<i>L</i>	<i>A</i>
<i>L</i>	<i>V</i>	<i>N</i>	<i>M</i>	<i>X</i>	<i>J</i>	<i>Z</i>	<i>L</i>
<i>E</i>	<i>Q</i>	<i>R</i>	<i>R</i>	<i>M</i>	<i>E</i>	<i>H</i>	<i>B</i>
<i>G</i>	<i>C</i>	<i>A</i>	<i>W</i>	<i>T</i>	<i>T</i>	<i>E</i>	<i>M</i>
<i>R</i>	<i>C</i>	<i>B</i>	<i>S</i>	<i>A</i>	<i>W</i>	<i>F</i>	<i>I</i>
<i>I</i>	<i>E</i>	<i>I</i>	<i>Z</i>	<i>V</i>	<i>G</i>	<i>H</i>	<i>E</i>
<i>A</i>	<i>R</i>	<i>A</i>	<i>I</i>	<i>P</i>	<i>I</i>	<i>C</i>	<i>D</i>
<i>T</i>	<i>W</i>	<i>C</i>	<i>E</i>	<i>O</i>	<i>D</i>	<i>I</i>	<i>O</i>



# 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**





# Soy capaz de pedir ayuda





## El espejo estropeado

Había una vez un niño listo y rico, que tenía prácticamente de todo, así que sólo le llamaba la atención los objetos más raros y curiosos. Eso fue lo que le pasó con un antiguo espejo, y convenció a sus padres para que se lo compraran a un misterioso anciano. Cuando llegó a casa y se vio reflejado en el espejo, sintió que su cara se veía muy triste. Delante del espejo empezó a sonreír y a hacer muecas, pero su reflejo seguía siendo triste. Extrañado, fue a comprar golosinas y volvió todo contento a verse en el espejo, pero su reflejo seguía triste. Consiguió todo tipo de juguetes y cachivaches, pero aun así no dejó de verse triste en el espejo, así que, decepcionado, lo abandonó en una esquina. "¡Vaya un espejo más vidrioso! ¡Es la primera vez que veo un espejo estropeado!"

Esa misma tarde salió a la calle para jugar y comprar unos juguetes, pero yendo hacia el parque, se encontró con un niño pequeño que lloraba entristecido. Lloraba tanto y le vio tan sólo, que fue a ayudarlo para ver qué le pasaba. El pequeño le contó que había perdido a sus papás, y juntos se pusieron a buscarlo. Como el chico no paraba de llorar, nuestro niño gastó su dinero para comprarle unas golosinas para animarle hasta que finalmente, tras mucho caminar, terminaron encontrando a los padres del pequeño, que andaban preocupadísimos buscándole. El niño se despidió del chiquillo y se encaminó al parque, pero al ver lo tarde que se había hecho, dio media vuelta y volvió a su casa, sin haber llegado a jugar, sin juguetes y sin dinero. Ya en casa, al llegar a su habitación, le pareció ver un brillo procedente del rincón en que abandonó el espejo. Y al mirarse, se descubrió a sí mismo radiante de alegría, iluminando la habitación entera. Entonces comprendió el misterio de aquel espejo, el único que reflejaba la verdadera alegría de su dueño. Y se dio cuenta de que era verdad, y de que se sentía verdaderamente feliz de haber ayudado a aquel niño.

Y desde entonces, cuando cada mañana se mira al espejo y no ve ese brillo especial, ya sabe qué tiene que hacer para recuperarlo.







Encierra en un círculo las imágenes que consideres que necesitan de ayuda





# Bibliografía

- Cedros. (24 de Noviembre de 2017). *Kinder Cedros del Valle*.  
Obtenido de ¿Como explicar el valor del perdon a tus hijos:  
<https://blog.colegios-cedros-yaocalli.mx/kinders/como-explicar-el-valor-del-perdon#:~:text=El%20pedir%20perd%C3%B3n%20sinceramente%2C%20ayuda,tambi%C3%A9n%20a%20responsabilizarse%20de%20ellos.&text=Muchas%20veces%20es%20dif%C3%ADcil%20para,las%20consecuen>
- Garcia. (19 de Febrero de 2019). *Eres mama*. Obtenido de Como desarrollar la gratitud en el aula:  
<https://eresmama.com/como-desarrollar-la-gratitud-en-el-aula/>
- Hernandez. (20 de febrero de 2015). *Proyecto de educacion emocional* . Obtenido de  
<http://blogcolegiochg.blogspot.com/2017/01/enero-y-febrero-trabajamos-la-amabilidad.html>
- iniciativa, R. t. (2018). Como practicar la gratitud. *Tengo iniciativa, educacion financiera y emprendimiento para niños, 2-3*.
- Peña. (17 de Junio de 2016). *Buena vida*. Obtenido de Practicas para mantener la motivacion: <https://buenavida.pr/6-practicas-para-mantener-la-motivacion/>
- Sacristan. (24 de Mayo de 2010). *Cuentopia*. Obtenido de Cuentos de la amabilidad:  
<https://cuentosparadormir.com/infantiles/cuento/el-saco-mascota>



Sanchez. (4 de Febrero de 2020). *La mente es maravillosa*.

Obtenido de La gratitud, una virtud de los mejores:

<https://lamenteesmaravillosa.com/la-gratitud-una-virtud-de-los-mejores/>