



Prepárate para volver a clases



Estudiantes:
Técnicas para conocer y controlar tus emociones



PruébaT

FUNDACIÓN
Carlos Slim

Estudiantes: Técnicas para fortalecer tus emociones

“No tengas miedo de tus miedos. No están ahí para asustar. Están ahí para hacerte saber que algo vale la pena”

Las habilidades sociales y emocionales permiten identificar, comprender y regular emociones para establecer y alcanzar metas, o construir relaciones sociales sanas. Los niños, niñas y adolescentes requieren desarrollar estas habilidades para convivir con la comunidad educativa de forma saludable. Los estudiantes pueden fortalecer sus habilidades socioemocionales en los ámbitos de Autoconocimiento, Autorregulación, Colaboración y Empatía:

- ✓ **Autoconocimiento:** Permiten identificar las emociones provocadas por una situación de crisis y la forma en que éstas afectan tu actuar.
- ✓ **Autorregulación:** Estimulan el control de emociones provocadas por una situación de crisis, con el objetivo de neutralizarlas para continuar con las actividades cotidianas.
- ✓ **Colaboración:** Permiten trabajar de forma colaborativa, a pesar de encontrarse en una situación compleja.
- ✓ **Empatía:** Capacidad para percibir y compartir emociones, sentimientos y pensamientos de otros estudiantes.

Esta guía contiene una actividad que puede realizarse de forma autónoma con el seguimiento de un adulto.





1 Primera parte: Actividades para trabajar individualmente

La brújula de emociones

✓ **Ámbitos:** Autoconocimiento

✓ **Descripción:** Identifica cuáles son las emociones que sientes durante el transcurso del día

✓ **Descripción:**

- Lleva un registro de las emociones que sientes durante las distintas actividades e interacciones que realizas en el día.
- Para hacer esta actividad necesitarás una libreta con hojas disponibles, un lápiz o bolígrafo y una regla.

✓ **Indicaciones:**

- 1 En una hoja en blanco dibuja una tabla como la siguiente. En cada columna coloca los momentos más importantes de tu día, como el desayuno, el tiempo en la escuela, la hora de estudio, el receso, el regreso a casa, la hora de juegos y estudio, los momentos en que convives con tu familia, la hora de dormir, entre otros. Puedes colocar los momentos que quieras.

Desayuno	En la escuela	Camino a casa	Conviviendo con mi familia	Jugando con mis amigos



- ② Registra las emociones que sentiste durante esos momentos; puedes colocar una pequeña descripción sobre lo que te hizo sentir así.

Desayuno	En la escuela	Camino a casa	Conviviendo con mi familia	Jugando con mis amigos
Alegría porque mi mamá me preparó mi desayuno favorito.	Tristeza porque no vinieron mis amigos a clase.			

- ③ Al final del día revisa este cuadro e identifica la emoción más recurrente y anótala.

Mi emoción más recurrente durante el día fue:
Alegría: A pesar de que tuve momentos tristes, me divertí mucho el día de hoy.

- ④ También identifica la emoción que más fuerte sentiste durante tus actividades, puede ser más de una.

La emoción que más fuerte sentí durante el día de hoy fue:
Alegría: Me sentí muy contento cuando regrese a casa y mis hermanos me estaban esperando para jugar, me la pasé muy bien con ellos.



- 5 Realiza este registro durante 15 días. Al final haz un recuento de las emociones más predominantes y más fuertes que has sentido durante los últimos días.

	Mi emoción más recurrente	Mi emoción más fuerte
Día 1	Alegría	Alegría
Día 2	Alegría	Sorpresa
Día 3	Tristeza	Tristeza
Día 4	Miedo	Me sentí estresado
Día 5	Alegría	Sorpresa
Día 6	Alegría	Alegría
Día 7		
Día 8		
Día 9		
Día 10		
Día 11		
Día 12		

Mi emoción más recurrente durante el día fue:
Alegría: A pesar de que tuve momentos tristes, me divertí mucho el día de hoy.

La emoción que más fuerte sentí durante el día de hoy fue:
Alegría: Me sentí muy contento cuando regrese a casa y mis hermanos me estaban esperando para jugar, me la pasé muy bien con ellos.

✓ Reflexiones:

Si bien ninguna emoción es mala, pueden desarrollarse problemas relacionados con ellas. Si durante varios días identificas la tristeza, el miedo, la ansiedad o melancolía como emociones recurrentes durante tu día, conversa sobre esto con un familiar o con tu maestro, ellos podrán orientarte.