

8° C- Actividad 1 para OPV



¡Bienvenidas y bienvenidos a esta nueva aventura! En esta oportunidad les traemos la primera semana de la guía para Desarrollo socioemocional, en la que nos fortaleceremos junto a nuestra familia en el **AUTOCONOCIMIENTO EMOCIONAL**.

¿Qué haremos?



Te explicaremos qué son las competencias socioemocionales y en qué nos ayudan.

Conversaremos sobre algunos datos importantes de lo que pasa en la adolescencia para que toda nuestra familia comprenda mejor los cambios que atravesamos y nos apoyen para desarrollar las capacidades y habilidades que necesitamos para nuestro bienestar mental y emocional.



Conoceremos qué son las emociones, en qué momento las sentimos y cómo las expresamos.

Nos divertiremos, aprenderemos y practicaremos en familia unos juegos sobre el autoconocimiento emocional. ¡Ya quiero comenzar!



Estas actividades o juegos nos ayudarán a fortalecer nuestra autoestima, conocernos mejor, saber qué es lo que sentimos y cómo podemos expresar nuestras emociones de forma adecuada. De esta manera cuidamos de nuestra salud mental y la de nuestra familia.

No olvidemos que compartiremos agradables momentos con nuestra familia o personas responsables. Por eso es muy importante que todas y todos participemos.



Los juegos que te presentaremos durarán de 15 a 20 minutos cada uno. Cada día realizaremos un juego y con la familia acordaremos la hora para hacerlos. Al finalizar cada juego, aparecerán unas preguntas que fortalecerán nuestras relaciones familiares y nos ayudarán a crecer como personas.  
¡Así que es momento de iniciar esta aventura!

**Indicación:** reúne a tu familia y conversen sobre lo siguiente:

Pero ¿qué son las competencias socioemocionales?  
¿Me lo puedes explicar, papá?



Claro que sí, hija. Las competencias socioemocionales son aquellos conocimientos y destrezas que nos ayudan a conocer y manejar de mejor forma nuestras emociones, formar nuestra identidad, colaborar con los demás, tener relaciones positivas con las personas, tomar decisiones responsables, manejar situaciones retadoras y respetar las normas.

Tenemos 5 competencias socioemocionales y como familia te las iremos mostrando para que las comprendamos mejor. ¿Te parece bien?

El **autoconocimiento**, que es un buen amigo mío. Me ha ayudado a conocerme, saber cuáles son mis cualidades, mis puntos fuertes, mis debilidades y mis sueños. También me ayuda a saber cómo me siento y por qué me siento así.



El **autocontrol** me ha ayudado a reflexionar y a expresar lo que siento y pienso, sin herirme ni herir a los demás.



La **toma de decisiones responsables** es la que me guía para pensar, analizar y resolver problemas.

La **conciencia social** es aquella que nos permite pensar en los demás, es decir, ponernos en su lugar cuando ocurren problemas, apoyarles, ser solidarios. También nos permite ser respetuosos y respetuosas y aceptar las diferencias de gustos, ideas, pensamientos, creencias y sentimientos.



Las **habilidades sociales** son un grupo de destrezas que nos permiten relacionarnos de forma positiva y agradable con el resto de las personas. También nos permite expresarnos defendiendo nuestros derechos y como personas respetuosas con los demás.

Ahora que conocemos las competencias socioemocionales, piensa en lo que te gustaría descubrir. Escríbelo en el siguiente cuadro y coméntalo en familia:



A esta edad, dejamos de ser niñas y niños. Somos adolescentes y empezamos a tener muchos cambios.

Nuestro cuerpo cambia, nuestras emociones van a toda prisa y en ocasiones podemos sentir confusión por no entender lo que nos sucede.

Nos encontramos formando nuestra identidad, tenemos nuestras propias ideas, intereses, gustos; queremos compartir más tiempo con nuestras amistades, pero queremos que nuestra familia nos escuche y oriente con cariño y confianza aunque tengamos diferencias, puesto que aún estamos descubriendo quién deseamos ser y qué queremos hacer.



Todas y todos las y los adolescentes y jóvenes somos diferentes.



Tengo muchas amistades. Me gusta ayudar a los demás, soy voluntaria en mi comunidad y eso me ha llevado a conocer a muchas personas. Me gusta vestirme con pantalones, aunque a mi mamá le gustaría que usara vestidos largos, pero eso lo hemos negociado y ha respetado mis gustos. He hablado con mi familia sobre mis planes a futuro y me están apoyando bastante, ya que quiero continuar estudiando y convertirme en una persona que apoye la defensa de los derechos de las demás personas.

Yo aún no decido qué quiero para mi futuro, tengo muchas dudas y estoy descubriendo las cosas que me interesan y en las que soy buena. Pero con el apoyo de mi familia sé que lo iré descubriendo.



En esta edad, estamos aprendiendo a saber quiénes somos, a tener más seguridad, amarnos, respetarnos, compartir con otras personas y, sobre todo, sentir que somos amados y amadas. Necesitamos que nuestra familia nos apoye en este camino al autodescubrimiento.

**Indicación:** reunámonos en familia y leamos con atención.

### ¿Qué es el autoconocimiento emocional?



Déjame que te explique. El autoconocimiento emocional es la capacidad de reconocer y nombrar nuestras propias emociones o cómo nos sentimos, conocer qué cosas nos gustan y cuáles no, escoger a las personas con quienes queremos estar y qué cosas queremos hacer.

### Ejemplo:

Karen es una adolescente que va a noveno grado, le alegra jugar fútbol por las tardes con sus amistades, le cuesta mucho resolver ejercicios de matemáticas, pero con el apoyo de su maestra que le explica, nuevamente es capaz de hacerlos. No le agrada que no tomen en cuenta su opinión y es muy solidaria con las demás personas.

Es importante saber qué son las emociones y en qué momento las sentimos.



¿Qué son las emociones?

Las emociones son reacciones que todas y todos hemos sentido; suelen suceder en el momento, por lo que son pasajeras y rápidas. Podemos expresarlas con el cuerpo y nuestro rostro puede decir cómo nos sentimos sin decir ninguna palabra.

Por ejemplo:



Quando estamos alegres nos sentimos con más energía, hacemos lo que nos gusta y compartimos con las personas que más queremos.



Sentimos enojo o frustración cuando vivimos una injusticia, no se respetan nuestros derechos o algo nos ha causado daño; por ejemplo, cuando nos acusan de algo que no hicimos.



El miedo aparece cuando sentimos que estamos en peligro y debemos protegernos.



La tristeza surge ante una pérdida de algo o alguien. Al sentir tristeza nos sentimos con menos energía, dejamos de hacer lo que nos gustaba, podemos llorar y apartarnos.



Conversemos en familia sobre las situaciones que nos encantan, aquellas que nos desagradan y las que nos relajan. Luego las escribiremos en los cuadros.

Me encanta



Me relaja



Me desagradan



**Continuemos reflexionando en familia**



- ✓ ¿Cómo nos sentimos en estos momentos?
- ✓ ¿Qué sensaciones sentimos en nuestro cuerpo cuando nos enojamos? ¿Y cuando estamos tristes, alegres o con miedo?
- ✓ ¿Qué acciones podemos realizar para evitar dañar a los demás cuando sentimos enojo, tristeza, desagrado y miedo?
- ✓ ¿Qué cambios realizaríamos en nuestra forma de expresar emociones? ¿Cómo los haríamos?



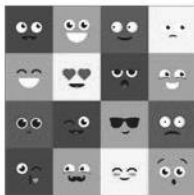
**¡Ahora es tiempo de poner en práctica lo aprendido!**



**Juego “Emociones revueltas”**

**Materiales sugeridos:** hojas de papel o de cuaderno, lápiz, lapicero o colores, tijeras o aquellos materiales que tengamos en casa.

**Indicación:** en este juego, dibujaremos 6 caritas con las emociones de: alegría, tristeza, miedo, ira, desagrado y agrado o me encanta.



Luego, en trozos de papel, cada quien escribirá situaciones en las que haya sentido cada una de las emociones que dibujamos, haciendo en total 6 emociones. Por ejemplo:

*Me enoja cuando no me escuchan  
No me gusta que no cumplan lo que prometen  
Amo ver una película en familia*

Revolveremos todos los papeles y por turnos iremos sacando un papelito, lo leeremos y trataremos de relacionarlo con la carita que represente la emoción, colocándolos alrededor de dicha carita. Luego explicaremos qué sensaciones nos produce esa situación y qué podemos hacer para sentirnos mejor.

**Compartamos nuestra experiencia:** ¿qué fue lo que más nos gustó del juego?, ¿qué fue lo que menos nos gustó?, ¿por qué?

## Juego “Mensajitos de alegría”

**Materiales sugeridos:** una bolsa o bote para colocar los mensajitos, papeles, lápiz o lapicero, plumones o colores, tijeras o aquellos materiales que tengamos en casa.



**Indicación:** busquemos una bolsa o un bote y en familia lo decoraremos con los materiales que tengamos en casa. Cuando esté listo, acordaremos que todas las noches, antes de ir a dormir, escribiremos un pequeño mensaje dedicado a un miembro de la familia y lo depositaremos en esa caja o bote decorado. Cada noche cambiaremos de persona para que nuestra familia tenga mensajes de nuestra parte y viceversa.

En ese mensaje podemos dar las gracias por algo que hizo esa persona durante el día y nos hizo sentir alegres, decirle algo que nos guste mucho o decirle cuánto la amamos. Se trata de enviar un mensaje bonito y sincero a uno de nuestros familiares. Después de una semana, reunidos en familia, sacaremos los papelitos y cada quien leerá los mensajes que le han dedicado, dando las gracias por esas palabras agradables.

**Compartamos nuestra experiencia:** ¿qué fue lo que más nos gustó del juego?, ¿qué fue lo que menos nos gustó?, ¿por qué?

### Para finalizar

Todas y todos compartiremos nuestra opinión sobre cómo nos sentimos al desarrollar estos juegos, diremos dos cosas agradables de las personas con las que hemos compartido estos momentos y nos daremos un fuerte abrazo.

**Escribir en su cuaderno de OPV, el comentario sobre las actividades realizadas en familia**

