

Socioemocional  
**Laudes 1**



2018



# Reconocimiento de las emociones

Manejo de emociones y sentimientos

## Sesión 1

Aprender de las emociones

### ★ Vuelta a la práctica

Escribe lo que te provoca cada una de las siguientes emociones.



Alegría

---

---

---

---

---



Ira

---

---

---

---

---



### Tristeza

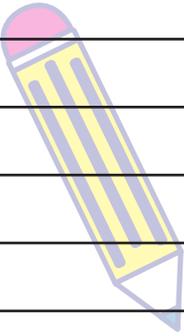
\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_



### Miedo

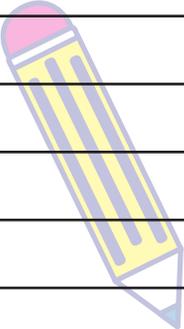
\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_



### Asombro

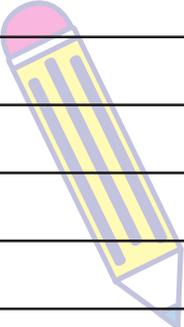
\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_





# Reconocimiento de las emociones

Manejo de emociones y sentimientos

## Sesión 2

¿Mis emociones hablan?

### ★ Vuelta a la práctica

Escribe o dibuja las respuestas a las siguientes preguntas en el lugar correspondiente.

¿Cuáles son las emociones que he experimentado últimamente?	¿Cómo reaccionó mi cuerpo ante estas emociones?	¿Qué situación la generó o la genera habitualmente?





# Formas de comunicación

## Comunicación asertiva

### Sesión 2

El lenguaje hiriente

#### ★Círculo de cultura

Escribe una o varias situaciones que te han hecho sentir mal o te han incomodado, no tanto por las palabras, sino por el cómo te lo dijeron o el lenguaje corporal que hayan utilizado.



Todo el tiempo estamos comunicando algo aunque no pronunciamos ni una palabra. Nuestro cuerpo, nuestra postura, nuestra mirada siempre están diciendo algo; a esto le llamamos lenguaje no verbal. Debemos tener en cuenta que, sin advertirlo, podemos llegar a lastimar a los demás con nuestro lenguaje no verbal; en este caso la violencia puede ser muy sutil: desde una mirada o un silencio, hasta ignorar a alguien. Debemos hacernos responsables de lo que decimos y de lo que expresamos con nuestro cuerpo.





# Formas de comunicación

## Comunicación asertiva

### Sesión 3

Congruencia: lo que digo, pienso y hago

#### ★Partir de la propia experiencia

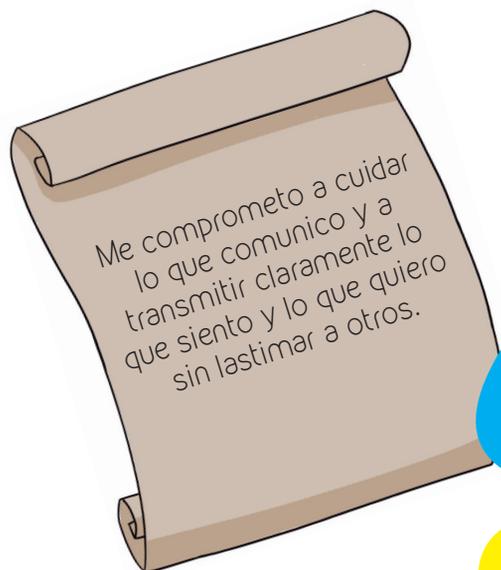
Analiza el siguiente refrán y escribe aquellas cosas que no has hecho, aunque dijiste o habías prometido que lo harías. Ejemplo: Mejorar mis calificaciones, hacer ejercicio...

«Del dicho al hecho, hay mucho trecho»



## ★ Vuelta a la práctica

Piensa en el compromiso escrito en el pergamino y completa el Triángulo de la Congruencia donde anotarás las acciones que harás para cumplir con este acuerdo.



**¡OJO!** Debes cuidar que escribas solo las actividades que realmente puedes realizar por más pequeñas o simples que sean. Después, firma tu compromiso. Recuerda que tu firma vale mucho.



La comunicación no verbal va más allá de las palabras; es la comunicación que transmite, en mayor medida, los verdaderos sentimientos. El lenguaje no verbal es el lenguaje corporal que no miente fácilmente. Incluso, a veces, podemos decir palabras dulces o amorosas, pero nuestro lenguaje no verbal o nuestras acciones dicen otra cosa, por eso debemos buscar ser congruentes, es decir, que lo que decimos, lo que pensamos y lo que hacemos coincidan.



# Análisis del problema

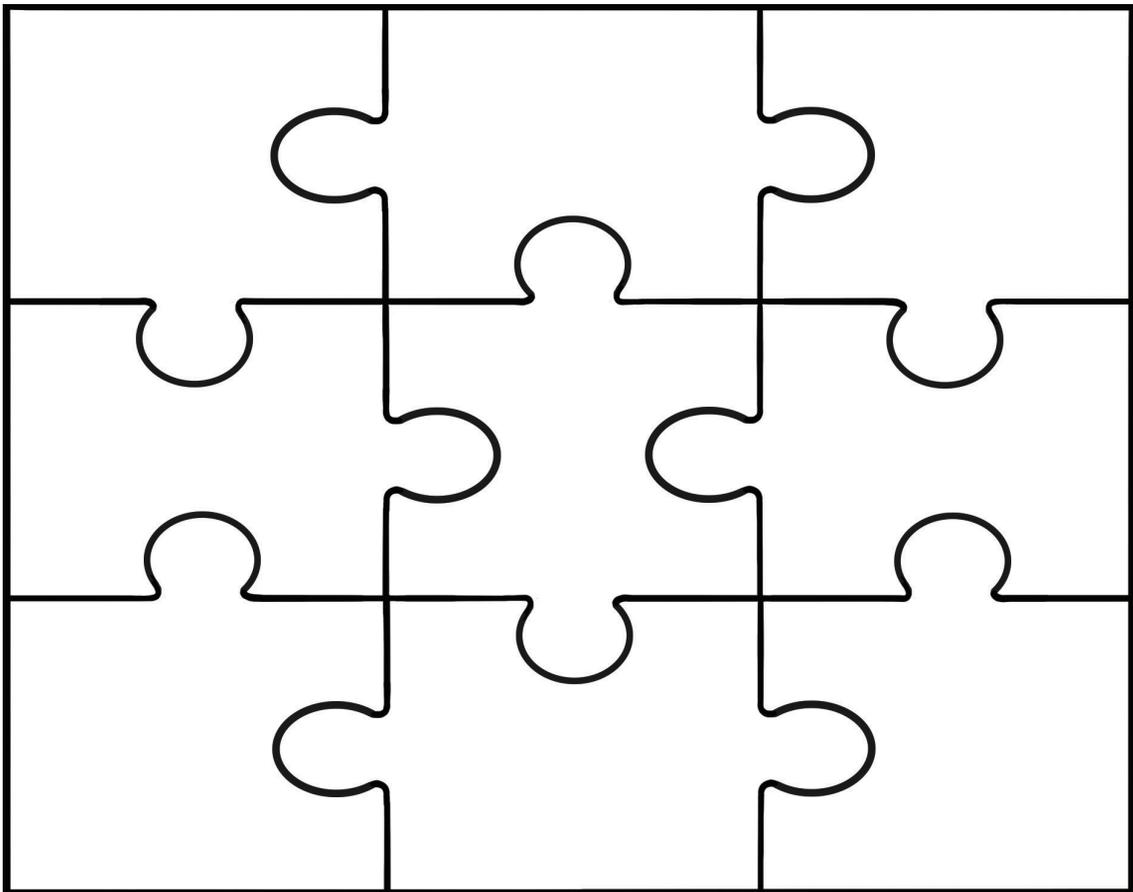
Manejo de problemas y conflictos

## Sesión 2

El Rompecabezas de los Problemas

### ★Círculo de cultura

Redacta un problema. Para poder escribirlo, tienes que desglosarlo y escribir una parte del conflicto en cada pieza del rompecabezas.



## ★ Vuelta a la práctica

Coloca algunos elementos protectores que te pueden ayudar a enfrentar adecuadamente la situación que pusiste en tu rompecabezas. Por ejemplo, hacer deporte, hablar con alguien, pedir ayuda, etc.





# Análisis del problema

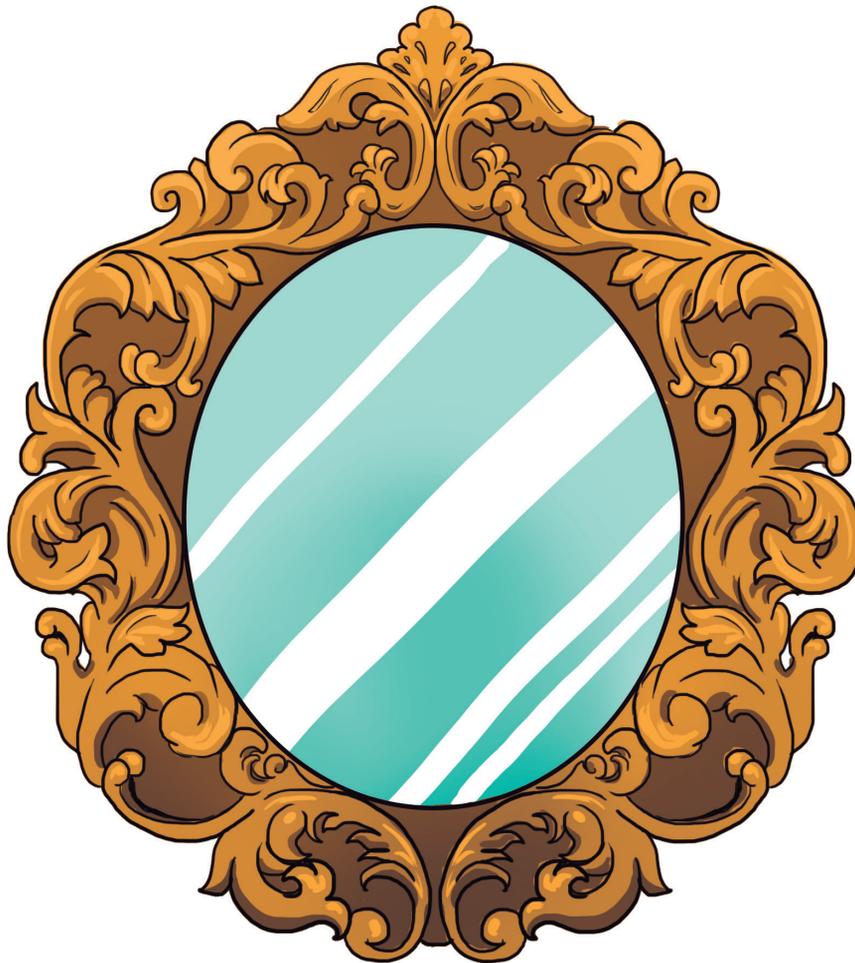
Manejo de problemas y conflictos

## Sesión 3

Entre todos nos ayudamos

### ★Círculo de cultura

Escribe en el espejo las fortalezas que te mencionaron tus compañeros en la dinámica, y no olvides poner las otras cualidades que tienes y que no te comentaron.



Los problemas, conflictos y dificultades siempre van a existir, y eso no lo podemos evitar, pero lo que sí podemos nosotros controlar es la forma en que los afrontamos, la forma en la que los vivimos, no se trata de creer que podemos con todo que somos como superhumanos que todo lo pueden, sin embargo, a veces saber afrontarlo es pedir ayuda, hablarlo, llorarlo, gritarlo, etc.