

**BIENVENIDA AL CICLO ESCOLAR 2020-2021**

**ASPECTOS SOCIOEMOCIONALES EN COVID-19**

**PROFESORA: GLORIA GABRIELA GARCÍA RODRÍGUEZ**

**ASIGNATURA: MATEMÁTICAS**



**SEGUNDO GRADO**

**AGOSTO 2020**

A lo largo de la siguiente presentación disfrutarás del tema de las emociones que todos hemos presentado a causa de la pandemia generada por el COVID-19.

Me encantaría que compartieras tus emociones, realiza todas las actividades que se indican, puedes realizarlo en tu cuaderno o en un archivo de Word.

Fecha límite de entrega: Viernes 28 de agosto del 2020 antes de las 15:00 horas.

- ❖ Enviar la actividad al correo [gloria.garcia@aeefcm.gob.mx](mailto:gloria.garcia@aeefcm.gob.mx) del correo institucional del alumno.
- ❖ Si la actividad se realizó en el cuaderno favor de escanear el documento o tomar una fotografía de calidad y con el nombre del alumno en la parte superior de la hoja. En caso de realizar la actividad en archivo Word, anexar el documento al correo.
- ❖ En el asunto del correo escribir el nombre completo del alumno comenzando por apellido paterno acompañado del grado y grupo.



# AGENDA

EL COVID Y LAS EMOCIONES

MAPA MENTAL DE LAS EMOCIONES

¡VAMOS A EXPLORAR COMO NOS HEMOS SENTIDOS ESTOS DÍAS EN CASA!

VIDEO DE LAS EMOCIONES


DIFERENCIA ENTRE EMOCIÓN Y SENTIMIENTO

SEMÁFORO DE EMOCIONES


INTELIGENCIA EMOCIONAL

LOS 5 COMPONENTES DE LA INTELIGENCIA EMOCIONAL

10 CLAVES PARA COMUNICARTE ASERTIVAMENTE CON TU HIJO



### ¡Te presento al monstruo de colores!



Así como tú, el monstruo de colores ha tenido que permanecer en casa para protegerse del coronavirus. Durante este tiempo ha estado un poco confundido porque ha experimentado muchas emociones.

¿Quieres ayudarlo a entender y controlar sus emociones?

## PUNTO DE PARTIDA



¿Sabes qué es una emoción?

Actividad.

Escribe con tus palabras qué piensas que es una emoción. Después, realiza un dibujo tuyo teniendo una emoción y escribe porque te sentiste así.

**SABÍAS QUE?**



Los síntomas frecuentes del coronavirus son fiebre, tos y falta de aire. Pueden presentarse otros síntomas como dolor de cabeza, dolor de garganta, secreción nasal, diarrea o fatiga.

Mira el video: [¿Qué es el COVID-19?](#) para más información.



FIEBRE



TOSES



SENSACIÓN de FALTA de AIRE

## Las Emociones

### Concepto

Conjunto de:

- Respuestas Fisiológicas
- Sentimientos subjetivos
- Conductas

Ante demandas del entorno



### Tipos

P. Ekman identifica 6:

- ✓ Alegría
- ✓ Ira
- ✓ Repugnancia
- ✓ Miedo
- ✓ Asombro
- ✓ Tristeza



### Funciones

Cada una de las emociones:

- ✓ Favorece empatía
- ✓ Autodefensa
- ✓ Evitación
- ✓ Escape
- ✓ Procesos de atención
- ✓ Asimilar pérdida



### Bases

#### Sistema Límbico

- Amígdala
- Hipotálamo
- Hipófisis



S. Endocrino  
S. Autonómico

Reacciones emocionales

#### Lóbulo prefrontal

Modula las emociones

¡Vamos a explorar cómo nos hemos sentido estos días en casa!



Actividad.

Tal vez has tenido muchas emociones por no ver a tus amigos de la escuela o algunos familiares. Vamos a hacer nuestro propio monstruo de colores para expresar nuestras emociones.

Instrucciones

1. Dibuja tu monstruo de colores.
2. Para representar cada sentimiento, utiliza los colores de los monstruos que están debajo.
3. Escribe debajo como te has sentido estos días
4. Sé creativo.



## VIDEO DE LAS EMOCIONES



Todas las sentimos e inevitables. Nos informan que algo está pasando, bueno o malo.

COVID-19  
Obtén la información más reciente de la Secretaría de Salud sobre el COVID-19

MÁS INFORMACIÓN

<https://www.youtube.com/watch?v=RDfLLr4BgOE>



Recuerda, no hay emociones buenas ni emociones malas. Solo hay que aprender a controlarlas.







### INVESTIGACION

Investiguemos un poco sobre las emociones. ¿Sabes cómo luce la tristeza, el enojo y el miedo?



# DIFERENCIA ENTRE EMOCIÓN Y SENTIMIENTO

Recuerda lavarte las manos y demostrar tus sentimientos a tus seres queridos. Diles cuanto los quieres 😊

¿Sabes diferenciar una emoción de un sentimiento?



Emoción	Sentimiento
	
Es una reacción o impulso que tenemos ante una situación.	Es la suma de la emoción + el pensamiento.
	
Duran poco tiempo.	Duran más tiempo que las emociones.
	
Son reacciones muy intensas.	Son de menor intensidad que los sentimientos.

**SABÍAS QUE?** El coronavirus sobrevive 24 horas en superficies de cartón y de 2 a 3 días en superficies de plástico y acero inoxidable.




Para algunos han sido días muy difíciles para otros no tanto pero disfrutes de estar en familia.

Es natural tener tristeza y miedo algunas veces. Recuerda que si quieres llorar puedes hacerlo. Busca un lugar seguro o a una persona de confianza para llorar o contarle tus miedos.



La clave para controlar tus emociones es expresarlas en un ambiente controlado que es un lugar donde te sientas relajado y en confianza. Puedes expresarlas platicando con alguien dibujando o escribiendo lo que sucedió.

**SABÍAS QUE?** Puedes hacer un diario de emociones para expresarte. Puedes escribir o dibujar en las noches los sentimientos que tuviste en el transcurso del día



¿Qué podemos hacer cuando tenemos emociones muy intensas?

Seguramente has estado en situaciones en que sientes tanto alguna emoción que no puedes controlarlo y haces algo que pudiera meterte en problemas.

Hoy vas a aprender una técnica muy útil para controlar tus emociones.

## Semáforo de las emociones.

El objetivo consiste en asociar los colores del semáforo con las emociones y la conducta. A continuación, te mostramos un ejemplo para facilitar el aprendizaje de esta habilidad:



**Rojo: Pararse.** Cuando no podemos controlar nuestra emoción, tenemos que detenernos.

**Amarillo: Pensar.** Es el momento de pensar y darme cuenta del problema y de lo que estoy sintiendo.

**Verde: Solucionarlo.** Si tienes tiempo de pensar, pueden surgir alternativas o soluciones a los problemas. Es momento de elegir la mejor solución.



Aquí hay más técnicas que puedes usar para controlar tus emociones.



Hablar con alguna persona de confianza sobre lo que te pone triste con tus abuelos, amigos o compañeros. No debes tener miedo a contar cómo se siente.

Elabora una lista de las cosas buenas que tienes. Te ayudará a ver todo lo bueno que tienes a tu alrededor.

## SCRIBBLE COMPUTER PAPER

Dibuja tus miedos. Si tienes miedo de los monstruos o un animal, dibújalo y conviértete en su amigo. Si tienes miedo a las tormentas, escribe un cuento sobre los rayos y los truenos.

Diviértete con tus miedos. Si te asusta la oscuridad, puede usar una linterna y convertirte en un intrépido explorador de la selva. Si lo que te da miedo es la sangre, puedes imaginarte cosas que sean de su mismo color pero que te gusten, por ejemplo tomates o globos.



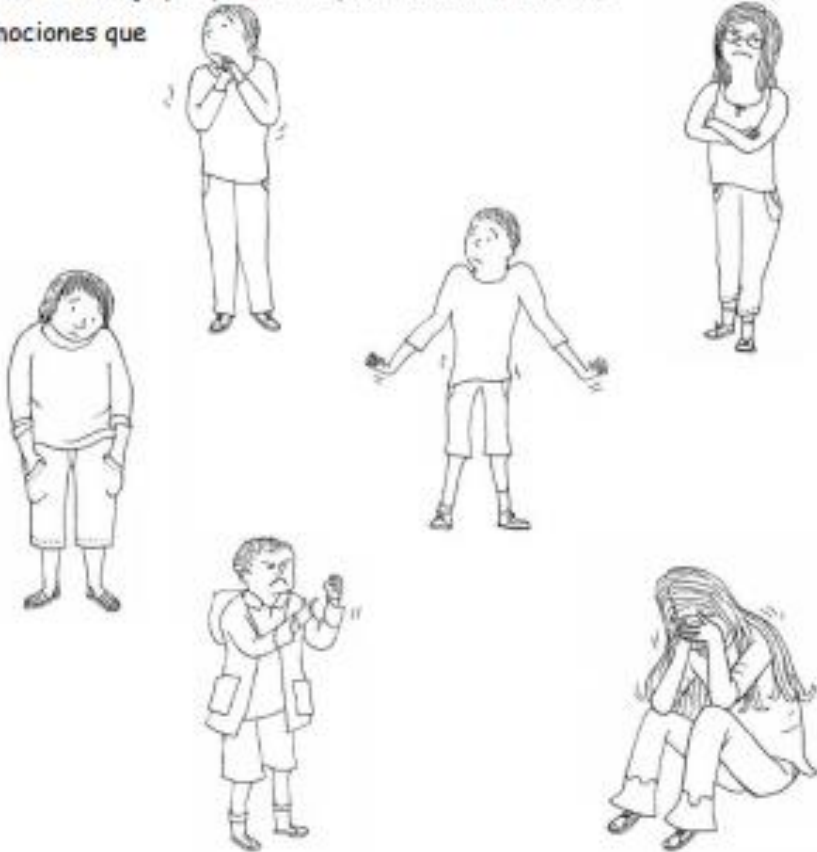
Descargar el enojo. Si el enfado es muy grande, puedes golpear un almohadón o almohada hasta que tu furia se haga más pequeña.

Hablar con la persona que te ha molestado. Es importante que comentes con la persona que te ha hecho enfadar, cómo se siente y qué necesitas. Eso sí, sin gritar ni insultar.



**Actividad 1.**

Encierra con color **azul** las personas que estén **tristes**, con color **rojo** las personas **enojadas** y con color **negro** la personas con **miedo**. Después puedes colorear a las personas. Escribe debajo porque crees que están sintiendo las emociones que



### Lee el siguiente cuento:

El monstruo de colores un día se enteró que un nuevo virus estaba enfermado a mucha gente. Así que su mamá le dijo que tenían que quedarse en casa para protegerse del virus. El monstruo tenía mucho tiempo libre en casa.

El primer día decidió hacer figuras de papel y luego ver televisión. El segundo día, decidió que sería mejor leer una revista de historietas que le había prestado su hermano Raúl.

Raúl era su hermano menor y lo quería mucho. Sin embargo, se peleaban algunas veces. Como el monstruo tuvo que quedarse en casa todo el tiempo, tuvo que convivir mucho con Raúl. Entonces se peleaban más seguido. En una ocasión, Raúl no le quiso prestar un libro de colorear y el monstruo se enojó muchísimo.



Actividad 2. Utiliza la técnica del semáforo de las emociones y escribe o dibuja qué debería hacer el monstruo en las tres etapas del semáforo.




Ahora vamos a aprender a controlar nuestras emociones.

1. Piensa en una situación en la que te hayas sentido triste y pregúntate: ¿por qué te sentiste así? Escríbelo debajo.

---

---

---

---

---

---

---



2. Si me siento triste y quiero llorar, puedo hacerlo. Solo tengo que buscar un espacio donde me sienta seguro. Si tengo miedo y deseo que alguien esté conmigo, busco a una persona de mi confianza. Si estoy enojado, también puedo golpear una almohada para liberar el enojo.

3. ¿Cómo quiero expresarlo? ¿se lo digo a una persona de confianza de mi red de apoyo?, ¿lo escribo?, ¿dibujo?, ¿coloreo?. Utiliza alguna de las técnicas que hemos visto en las etapas anteriores.



**¡Expresa aquí  
tus emociones!**



¡Wooooow!, ivaya que hemos aprendido mucho!  
Vamos a demostrarlo, pero antes me  
gustaría saber cómo te has sentido.



Escribe o dibuja cómo te has sentido realizando las actividades de  
la guía. También escribe si algo en especial te ha gustado o no de  
la guía.

A large, empty rounded rectangular box intended for writing or drawing.

Recuerda que tu todos los maestro y tu PEM te echan mucho de menos, y queremos que tu y toda tu familia se encuentre bien, no nos olvides.

Pronto todo esto terminará y podremos abrazarnos nuevamente.



## ¿Qué es la Inteligencia Emocional?

Es la capacidad que tiene una persona de manejar, entender, seleccionar y controlar sus emociones y las de los demás con eficiencia, generando así, resultados positivos.



AUTOCONTROL

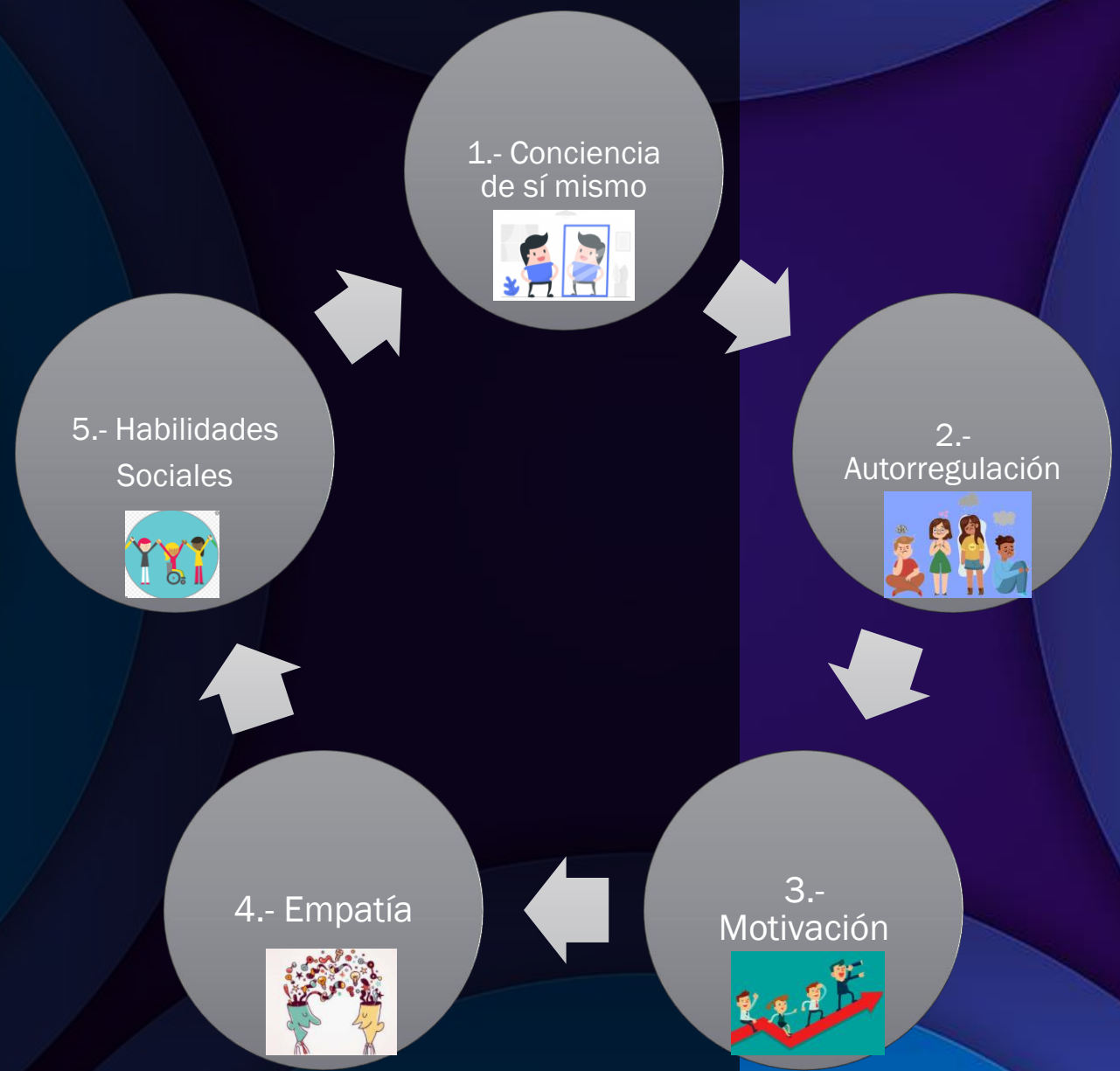
EMPATÍA

COMPASIÓN

COMUNICACIÓN

RESILIENCIA

# LOS 5 COMPONENTES DE LA INTELIGENCIA EMOCIONAL



# 10 CLAVES PARA COMUNICARTE ASERTIVAMENTE CON TU HIJO

