

# Educación **Socio6** emocional



# Educación **Socio6** emocional



# Educación **Socio6** emocional

Este libro fue elaborado en **Editorial Santillana** por el equipo de la Dirección General de Contenidos.

Autoras: Belia Ethel de Dios Méndez y  
Alba Guadalupe Radilla Toledo

Ilustración de portada: Shutterstock

Ilustración: Eva María Paz González

Fotografía: Shutterstock, Gettyimages

.....

D. R. © 2018 por Editorial Santillana S. A. de C. V.  
Avenida Río Mixcoac 274 piso 4, colonia Acacias,  
C. P. 03240, delegación Benito Juárez,  
Ciudad de México

ISBN: 978-607-01-3906-2

Primera edición: mayo de 2018

Miembro de la Cámara Nacional de la Industria  
Editorial Mexicana.

Reg. núm. 802

Impreso en México/*Printed in Mexico*



La presentación y disposición en conjunto y de cada página de **Educación socioemocional 6** son propiedad del editor. Queda estrictamente prohibida la reproducción parcial o total de esta obra por cualquier sistema o método electrónico, incluso el fotocopiado, sin autorización escrita del editor.

# Presentación

**D**e acuerdo con investigaciones en el campo de la psicología, se ha demostrado el papel que juegan las emociones y nuestra capacidad para manejar las relaciones sociales en el aprendizaje; por ello, es muy importante que los alumnos desarrollen sus capacidades para fortalecer su autoestima, aprender a expresar sus emociones, lograr acuerdos y resolver conflictos.

Con el propósito de promover que los estudiantes adquieran habilidades sociales y emocionales como herramientas que les permitan desarrollarse de manera integral, Editorial Santillana ofrece el libro **Educación socioemocional 6** que presenta un conjunto de actividades y recursos de gran utilidad para que reconozcan la diversidad, valoren y respeten las reglas, alcancen acuerdos y solucionen conflictos pacíficamente.

Además, **Educación socioemocional 6** apoya el proceso de aprendizaje con el cual los niños trabajan e integran en su vida los **conceptos**, los **valores**, las **actitudes** y las **habilidades** que les permiten comprender sus emociones, construir una identidad personal, mostrar atención y cuidado hacia los demás, colaborar, establecer relaciones positivas, tomar decisiones responsables y manejar situaciones retadoras de manera constructiva.

Estamos convencidos de que **Educación socioemocional 6**, será de utilidad porque propone el trabajo de las cinco dimensiones socioemocionales que plantea el Modelo Educativo 2017 y cada una de sus habilidades diversas necesarias para tener relaciones sociales positivas.

Confiamos en que este libro te brindará las herramientas necesarias para desenvolverte con éxito en las situaciones que requieran control de las emociones y en el logro de tu bienestar.

Los editores

**Educación  
Socioemocional 6**  
será de gran  
utilidad porque  
propone el  
trabajo de  
las cinco  
dimensiones  
socioemocionales  
que plantea  
el Modelo  
Educativo 2017.

# Índice

Presentación

3

Conoce tu libro

6

Para qué educar  
las emociones

8

## Trimestre

# 1



### Sesión

		Página
1	Yo decido	10-11
2	Mi autoconcepto	12-13
3	Autorregulación	14-15
4	Acciones positivas para el bienestar	16-17
5	Autonomía	18-19
6	Empatía	20-21
7	Soy sensible hacia los demás	22-23
8	Resolviendo conflictos	24-25
	<b>Valoro mis logros</b>	<b>26</b>



## Trimestre

# 2



### Sesión

Sesión		Página
9	Respondo con serenidad	28-29
10	Vínculos que promueven bienestar	30-31
11	Uso mi experiencia y creatividad	32-33
12	Ante un conflicto yo...	34-35
13	El que persevera...	36-37
14	Soy capaz en conjunto	38-39
15	Entre todos es mejor	40-41
16	Contribuyo en el proceso	42-43
17	Me autoevaluo	44-45
	<b>Valoro mis logros</b>	<b>46</b>

## Trimestre

# 3



### Sesión

Sesión		Página
18	Mi influencia en...	48-49
19	Aprecio y retribuyo	50-51
20	Hago propuestas	52-53
21	Doy a conocer y colaboro	54-55
22	Medio ambiente	56-57
23	Responsabilidad en equipo	58-59
24	Reconozco fortalezas	60-61
	<b>Valoro mis logros</b>	<b>62</b>

# Conoce tu libro

Educación Socioemocional 6 se divide en tres trimestres y cada uno tiene sesiones de trabajo y una sección final en la que valorarás tus logros.

**Trimestre 2**



**Reflexiona...**

- ¿Cómo reaccionas ante situaciones de conflicto o desacuerdo?
- ¿Qué importancia crees que tienen las relaciones solidarias para tu bienestar permanente?
- ¿Qué actitud tienes al enfrentar un conflicto? ¿Cómo lo resuelves?
- ¿De qué manera actúas para mejorar un trabajo colectivo?
- Al proponer ideas y proyectos en equipo, ¿de qué manera tomas en cuenta las aportaciones de los demás?
- ¿Consideras que es importante un proceso para trabajar en equipo? ¿Por qué?

**Platica con tu compañero/a sobre tus respuestas y las de él/ella.**

En este trimestre aprenderás técnicas para enfrentar situaciones estresantes. Valorarás cómo las relaciones empáticas influyen en tu bienestar. Estudiarás de qué manera puedes solucionar situaciones cotidianas usando tu experiencia y creatividad y comprenderás cómo funciona el trabajo en equipo.

27

En cada entrada de trimestre se presentan preguntas para que reflexiones y conozcas algunos temas que trabajarás en las sesiones.

Las sesiones constan de un número diverso de actividades con las que desarrollarás y ejercitarás alguna de las cinco dimensiones de la educación socioemocional.

**Sesión 5**

**Autonomía**


Tomar una decisión es la capacidad y habilidad para elegir una opción entre varias alternativas; implica comprender la situación que se presenta, la cual se debe analizar, evaluar, reunir opciones y considerar las consecuencias. Algunas decisiones en nuestra comunidad no siempre dependen de nosotros, pero nuestras acciones siempre pueden ayudar a que nuestro entorno mejore.


1. Lee y responde.

Rogelio es alumno de sexto grado, es buen estudiante, siempre cumple con todos los trabajos de la escuela y ha competido en la olimpiada de matemáticas, además, fue seleccionado como el mejor de su clase y de la escuela. Todos hablan de él y de su gran capacidad para aprender matemáticas. En su salón, se encuentra Juan, quien por más que estudia, no logra obtener una buena nota. Juan le pidió ayuda a Rogelio para que le explique algunos temas, sin embargo, Rogelio le dijo que él no es bueno explicando. Eso disgustó mucho a Juan, pues piensa que Rogelio no quiso ayudarle.

- ¿Qué le aconsejarías a Rogelio?

2. Identifica y escribe cómo las decisiones personales ayudan a otros.

 Alberto levantó una cáscara de plátano que encontró en las escaleras de la escuela y la tiró en la basura.  
¿De qué manera su decisión ayuda a los demás?


 Karina encontró una cartera en la calle. Al abrirla, halló dinero, identificaciones y un número telefónico. Ella llamó al propietario de la cartera y se la devolvió completa.  
¿De qué manera su decisión ayuda a los demás?

18 **Dimensión Autonomía. Habilidades:** Toma de decisiones y compromiso.

Cada sesión tiene un número, un título e información importante sobre el contenido que trata y que debes conocer para resolver las actividades.

**Trimestre 1**

3. Colorea de rojo las acciones que no ayudan a tomar decisiones asertivas.

Siempre digo sí a todo.		Reflexiono las soluciones.
Decido sin pensar en los demás.		Actúo impulsivamente.
Elijo lo que a mí me conviene.		Decido pensando las consecuencias.

4. Identifica algún problema de tu comunidad y de tu escuela y elabora un plan para darles solución. Considera los pasos de la tabla para plantear tus propuestas.

Pasos para la toma de decisiones	Mi comunidad
Define el problema. ¿Qué sucede?	
Analiza el problema. ¿A quién afecta y de qué manera?	
Evalúa las alternativas de solución.	
Elige las alternativas. ¿Cuáles son las posibles decisiones?	
Aplica tu decisión. ¿Qué elegiste?	
Escribe un compromiso para realizarla (tiempo, lugar y forma).	

Pasos para la toma de decisiones	Mi comunidad
Define el problema. ¿Qué sucede?	
Analiza el problema. ¿A quién afecta y de qué manera?	
Evalúa las alternativas de solución.	
Elige las alternativas. ¿Cuáles son las posibles decisiones?	
Aplica tu decisión. ¿Qué elegiste?	
Escribe un compromiso para realizarla (tiempo, lugar y forma).	

Indicador de logro: Sabe tomar decisiones concretas que favorecen a los demás, aunque no le beneficien directamente.

19

**Sesión 13**

## El que persevera...

Todas las personas pasan por momentos difíciles. En esas situaciones ponen a prueba lo que han aprendido: creencias, habilidades, actitudes y valores, que forman parte de una cualidad, útil para enfrentar con éxito la adversidad.

La toma de decisiones, el esfuerzo y las ganas de superar cualquier obstáculo para conseguir propósitos o metas hace a una persona **perseverante**, esto es la constancia para cumplir objetivos. Es la fuerza de cada persona para lograr lo que se propone.

1. **Subraya con verde** las emociones de Luisa y con **rosa** las conductas que demuestran que es perseverante.

Luisa es ultramaratonista, ha competido en carreras de 50 km y 100 km. ¿Puedes creerlo? Para ello, además de correr, Luisa se prepara yendo al gimnasio, cuidando su alimentación y, lo más importante, enfocándose en la meta que quiere cumplir.

A veces se siente agotada, ella cuenta que se ha frustrado porque algunos entrenadores le sugirieron que mejor corriera distancias cortas porque es muy delgada, pero ella los ha sorprendido porque siempre llega en los primeros lugares. Sus papás no la apoyaban en un principio, por lo que Luisa estaba triste, pero no dejó de intentarlo. También dice que, cuando está corriendo, a veces siente que su cuerpo no responde, pero no deja que eso la derrote y en su mente ella se ve llegando a la meta.

2. **Lee y completa.**

Imagina que por tercera ocasión no clasificaste al concurso de ortografía y siempre has querido participar. Analiza tus emociones y recursos personales para enfrentar la situación.

- Me siento \_\_\_\_\_ por no clasificar para el concurso de ortografía.
- Reconozco que para el concurso yo...
- estoy dispuesto a \_\_\_\_\_
- tengo la capacidad de \_\_\_\_\_

¡No clasificé para el concurso!

36 Dimensión: Autorregulación, Habilidad: Perseverancia.

Se enuncia la **dimensión** y la **habilidad** emocional que se trabaja.

**Trimestre 2**

3. **Subraya la opción correcta.**

- Por lo general, cuando algo no me sale bien, lo que hago es...
  - a) echarle la culpa a los demás.
  - b) intentarlo nuevamente hasta conseguirlo.
  - c) busco a alguien que lo haga por mí.
- Cuando tengo un problema, acudo a...
  - a) mis amigos y vecinos más cercanos.
  - b) cualquier persona mayor que me conozca.
  - c) a una persona adulta de mi confianza.
- Ante una situación de conflicto...
  - a) me siento triste y no me dan ganas de enfrentar la situación.
  - b) me siento molesto y me cuesta trabajo aceptar mi responsabilidad.
  - c) no me siento bien, pero acepto mi responsabilidad y busco la solución.

4. **Colorea los recursos que consideres que te hacen falta y te ayudarán a superar emociones no agradables ante un conflicto.**

Confianza en mí mismo	Asumir mi responsabilidad en la situación	Solicitar la orientación de otra persona
Pensar que toda tiene solución	Platicarle a un adulto lo que voy a hacer	Intentar las veces necesarias
Observar las cosas positivas de la situación	Calmarme y enfocarme	Ser constante para lograr mis metas

5. **Escribe una situación de conflicto que te genere sentimientos no agradables y la forma en que lo resolverás con una actitud positiva.**

Tengo este conflicto:	Mis emociones son:	Lo enfrentaré con esta actitud:

Indicador de logro: Muestra una actitud de cambio hacia el futuro que le permite superar las emociones aflitivas generadas por un conflicto presente.

37

También se muestra el **logro** que debes alcanzar en cada sesión.

## Valoro mis logros

Es momento de reconocer qué cosas puedes hacer bien 😊, cuáles realizas más o menos 😐, y cuáles otras aún necesitas apoyo 😞. Coloca una ✓ donde corresponde a tu logro.

Indicador de logro	😊	😐	😞
Respondo con tranquilidad, serenidad y aceptación ante una situación de estrés, caos o conflicto.			
Me doy cuenta de la importancia de los vínculos que formo basados en la empatía y la colaboración para mi propio bienestar.			
Evalúo y soluciono situaciones de mi entorno inmediato, utilizando mi experiencia y creatividad.			
Valoro y tomo una postura ante las ideas de los involucrados en situaciones en las que hay desacuerdo o conflicto.			
Puedo mostrar una actitud de cambio hacia el futuro para superar emociones aflitivas provocadas por algún conflicto presente.			
Pongo en práctica mi capacidad para crear iniciativas conjuntas para mejorar los asuntos que me ocupan.			
Propongo ideas y proyectos junto con mis compañeros, considerando todas las aportaciones del equipo.			
Conozco el proceso del trabajo colaborativo y contribuyo de manera equitativa a enriquecerlo.			
Puedo hacer mi propia evaluación de cómo resolví un problema.			

46

En la sección **Valoro mis logros**, reconocerás los avances que tuviste durante el trimestre. Cada logro tiene un color que lo relaciona con la dimensión emocional que se trabajó:

- **Rojo:** Autoconocimiento
- **Azul:** Empatía
- **Amarillo:** Colaboración
- **Verde:** Autorregulación
- **Morado:** Autonomía



# Para qué educar las emociones

¿Alguna vez has tenido sentimientos que no puedes reconocer o que te cuesta trabajo expresar?

Tal vez no lo sabías, pero identificar tus sentimientos y la manera en que los expresas influye en las relaciones con tus amigos y familiares, además de que repercute en tu aprendizaje.

Por ello, es importante que desarrolles tus propios recursos para un mejor **manejo** de las **emociones**, la **impulsividad** o la agresividad en tus **interacciones** cotidianas.

Desarrollar tus habilidades sociales y emocionales te ayudará a **fortalecer tu autoestima**, así como la expresión y la gestión de las **emociones**.

Estos propósitos se trabajan en las cinco **dimensiones socioemocionales**:



- » **Autoconocimiento.** Refiere al hecho de conocerse y comprenderse uno mismo.
- » **Autorregulación.** Implica el proceso de reflexión con apoyo en la expresión y regulación emocional, la perseverancia y la autogeneración de emociones para el bienestar.
- » **Autonomía.** Es desarrollar la confianza en uno mismo para manejar las situaciones que nos afectan por medio de la iniciativa personal, la identificación de necesidades y la búsqueda de soluciones, el liderazgo y la apertura, la toma de decisiones y compromisos, y la autoeficacia.
- » **Empatía.** Identificarse emocionalmente con otra persona y comprenderla bajo la ejercitación del bienestar y trato digno, manejo de situaciones de desacuerdo o conflicto, etcétera, así como el cuidado de otros seres vivos y de la Naturaleza.
- » **Colaboración.** Fortalecer las relaciones interpersonales mediante el uso de la comunicación asertiva, la responsabilidad, la inclusión, la resolución de conflictos y la interdependencia.

**Dichas dimensiones buscan proveerte de herramientas para trabajar en el aula las habilidades socioemocionales que favorecerán tu aprendizaje y la convivencia.**



## Reflexiona...

- » ¿Conoces los factores que influyen en ti para tomar decisiones?
- » ¿Cuáles son tus retos o dificultades personales?
- » ¿Identificas los factores que te llevan a un estado emocional aflitivo?
- » ¿De qué manera logras tu bienestar?
- » ¿Has tomado decisiones que beneficien a otros? ¿Cuáles?
- » ¿De qué forma respondes ante una ofensa?

Platica tus respuestas con tus compañeros.

En este trimestre identificarás los aspectos que influyen al tomar decisiones. Analizarás que las limitaciones personales son oportunidades de crecimiento y aprenderás a utilizar las emociones positivas para prevenir o compensar los estados aflitivos.

## Yo decido

En todo momento se deben tomar **decisiones**. Por ejemplo, en un día decides la ropa que te vas a poner, lo que vas a hacer, lo que quieres comprar, comer, jugar, etcétera.

Tomar una decisión implica elegir, de manera consciente, la mejor opción, tomando en cuenta los aspectos internos y externos, así como sus posibles consecuencias. Así, en caso de algún problema se puede responder de manera asertiva.

### 1. Observa las imágenes y responde.



- ¿Qué decidió el estudiante?  
\_\_\_\_\_
- ¿Consideras que fue una decisión correcta? ¿Por qué?  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_
- ¿Tú qué hubieras decidido? ¿Por qué?  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

### 2. Identifica los pasos para tomar una decisión y ordénalos de 1 a 4.

Tomo una decisión.	Analizo el problema.	Asumo las consecuencias.	Identifico las posibles soluciones.
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

3. Elige **Sí** o **No** para tomar una decisión asertiva y márcalo con una .

Caso 1  
Tu compañero te dice: "¡Vamos a decirle al director que Mario se quiere pelear con Juan!". Tú respondes...



Caso 2  
Tu mejor amiga te dice: "¡Déjame copiarte en el examen! Ayer estuve enferma y no estudié". Tú respondes...



- ¿Por qué elegiste las decisiones anteriores?

Caso 1: \_\_\_\_\_

Caso 2: \_\_\_\_\_

4. Lee el caso de Carlos y ayúdalo a tomar la mejor decisión.

Carlos se encuentra en el salón de clases esperando la llegada de su profesor, pero David no deja de molestarlo: le avienta pedazos de goma desde su lugar. Carlos se siente enojado, entonces él...

**Decisión 1**  
Decide informar inmediatamente a un profesor sobre el comportamiento de David para que hablen conjuntamente.

**Decisión 2**  
Decide enfrentarlo en la salida del colegio y si es necesario darle un golpe para que se calme y no lo moleste más.

## Mi autoconcepto

Un aspecto importante de la autoestima es descubrir y reconocer las capacidades, talentos y atributos personales. Puede tratarse de la fuerza física o habilidades, por ejemplo, la música, el dibujo o incluso la resolución de problemas. Otra forma de valorarse es reconociendo los defectos propios, pues ayuda a desarrollar las capacidades de las personas.

Reconocer las cualidades de los demás también es indicador de una buena autoestima. Y, si además de reconocerlas, expresamos a las personas que valoramos sus aspectos positivos, podemos mejorar la comunicación y la convivencia con ellas.

### 1. Lee el texto.



Un dicho dice: "Si las cosas que valen la pena se hicieran fácilmente, cualquiera las haría". Para alcanzar metas importantes se necesita dedicación, esfuerzo, compromiso y motivación, lo que aplica para el estudio. Pero, ¡ten la seguridad de que vale la pena! Gracias al estudio y al aprendizaje, el ser humano trasciende y puede avanzar en su vida personal y como parte de la sociedad.

Los estudiantes con buenos hábitos y técnicas de estudio, generalmente tienen un concepto positivo de ellos mismos: se aceptan como son, están conscientes de sus fortalezas y limitaciones, y saben que si se preparan y trabajan, lograrán las metas que se han propuesto.

El *autoconcepto* es la forma como te ves y te hablas a ti mismo. Por eso el autoconcepto condiciona el aprendizaje en forma positiva o negativa.

### 2. Escribe dos aspectos positivos en los que eres bueno y dos en los que tienes limitaciones.

Habilidades que tengo	Habilidades por desarrollar

### 3. Piensa y anota los retos que te gustaría superar para mejorar y crecer como persona. Establece un cronograma para realizar tus retos.

Área	Mi reto es...	Fecha de realización
Deporte		
Escuela		
Con mis amigos		

#### 4. Lee y responde.

En la clase de matemáticas Maricarmen no ha podido armar los prismas que el profesor dejó como actividad, ella se siente frustrada ante tal situación.

- ¿Qué le aconsejarías a Maricarmen?

---



---

#### 5. Dibuja la comunidad donde vives. Enseguida, anota los principales problemas que enfrenta y las acciones que puedes llevar a cabo para mejorarla.

Dibujo de mi comunidad	Descripción de mi comunidad
Problemas que enfrenta la comunidad donde vivo	Acciones para mejorar mi comunidad

#### 6. Contesta.

- ¿Por qué es importante conocer mis habilidades?

---



---



---

- ¿Por qué son importantes los retos para el crecimiento personal?

---



---

# Autorregulación

La felicidad, la tristeza, la ira, el miedo, etcétera son **emociones**, que todos experimentamos. **Expresar** e **identificar** que las sentimos es importante, pues de no ser así, pueden afectar nuestra concentración, desempeño e incluso perjudicarnos emocionalmente.

Cuando se identifican y expresan las emociones de manera adecuada, se pueden aplicar diferentes estrategias para conservar o resolver las situaciones que provocan dichas emociones.

**1. Lee la frase y escribe qué quiere decir.**

"No somos responsables de las emociones, pero sí de lo que hacemos con ellas".  
Jorge Bucay

---

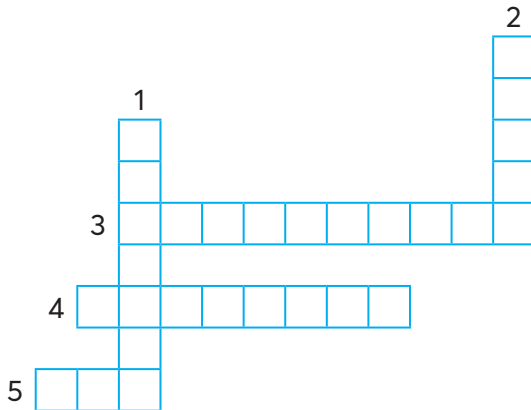


---



---

**2. Resuelve el crucigrama de las emociones de acuerdo con las pistas.**



- 1.** Es grata y se expresa con júbilo.
- 2.** Provoca angustia, inseguridad o peligro.
- 3.** Causa exaltación y motiva a realizar cosas buenas o positivas.
- 4.** Dan ganas de llorar, provoca decaimiento o poco ánimo.
- 5.** Se manifiesta con enfado, resentimiento o irritabilidad.

**3. Describe cómo es tu personalidad.**

Yo soy una persona...

4. Colorea la luz que corresponde: la **verde** en los comportamientos correctos, la **amarilla** donde hay que pensar mejor las cosas y la **roja** en las conductas donde no hay control de las emociones. Escribe lo que aconsejarías en estos casos.

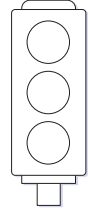


**ALTO**  
Regula tus emociones.

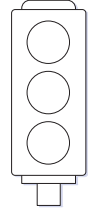
**PIENSA**  
Respira y piensa antes de actuar.

**SIGUE**  
Muy bien, continúa.

Maricarmen le dijo a Carla que ya no quiere ser su amiga porque no la dejó copiarle en el examen. Además, Maricarmen le ha dicho a todos sus compañeros de la escuela que Carla es una mala amiga.



Los amigos de Esteban pintaron la barda del patio trasero de la escuela. Él vio lo que hicieron y sus amigos lo amenazaron con pegarle si decía algo. Esteban tiene miedo, sin embargo, acudió a la dirección para contar todo.



- ¿Qué consejo le darías a Maricarmen?

---

- ¿Qué consejo le darías a Esteban?

---

5. Relaciona y ordena los pasos que debes seguir para regular tus emociones.

- 1
- 2
- 3
- 4

- Decide y actúa con el mejor plan.
- Guarda la calma y respira antes de actuar.
- Piensa en alternativas positivas y sus consecuencias.
- Expresa cómo te sientes y reconoce tu emoción.

6. Coloca una **✓** según corresponda.

	Indicador	Casi nunca	En ocasiones	Frecuentemente
1	Me enoja fácilmente y actúo con ira.			
2	Tengo habilidad para decidir positiva y asertivamente en situaciones de estrés.			
3	Realizo las actividades del día con entusiasmo y alegría.			



## Acciones positivas para el bienestar

Las situaciones que provocan sentimientos aflictivos como el miedo, la ira, la tristeza, etcétera, pueden convertirse en oportunidades de aprendizaje; es decir, se pueden enfrentar con **recursos positivos** para que, en la medida de lo posible, la aflicción se reduzca.

Utilizando **acciones positivas**, se pueden identificar con mayor facilidad las causas y las consecuencias de la situación aflictiva y dar una solución adecuada. De esta manera, se estará construyendo el bienestar.

### 1. Lee el fragmento de la obra *Don Quijote de la Mancha*.

"Sé que la senda de la virtud es muy estrecha, y el camino del vicio, ancho y espacioso; y sé que sus fines y paraderos son diferentes, porque el del vicio, dilatado y espacioso, acaba en muerte, y el de la virtud, angosto y trabajoso, acaba en vida, y no en vida que se acaba, sino en la que no tendrá fin".

Miguel de Cervantes Saavedra



### 2. Lee y responde.

Seguramente alguna vez, igual que don Quijote, has sentido miedo, nostalgia y tristeza. En estos casos es importante saber qué hacer, pues como dice don Quijote: "Las tristezas no se hicieron para las bestias sino para los hombres, pero si los hombres las sienten demasiado, se vuelven una de ellas".

- ¿Qué piensas sobre las palabras de don Quijote de la Mancha?

---



---

- Cuando don Quijote expresa que el camino de la virtud es "angosto y trabajoso", ¿a qué se refiere?

---



---

- ¿Cómo consideras que debes afrontar las aflicciones o decepciones en la vida?

---



---



---

3. Encuentra la continuación de cada frase y únela con una línea.

El que quiere superarse no

tiene una solución positiva.

Una persona positiva convierte sus miedos en

ve obstáculos, ve oportunidades de mejorar.

Cada problema

retos, nunca en obstáculos.

4. Escribe lo que harías para resolver cada situación de manera positiva.

- Si los trabajos de la escuela no me salen bien, entonces yo...

---



---

- Cuando me siento incomprendido, yo...

---



---

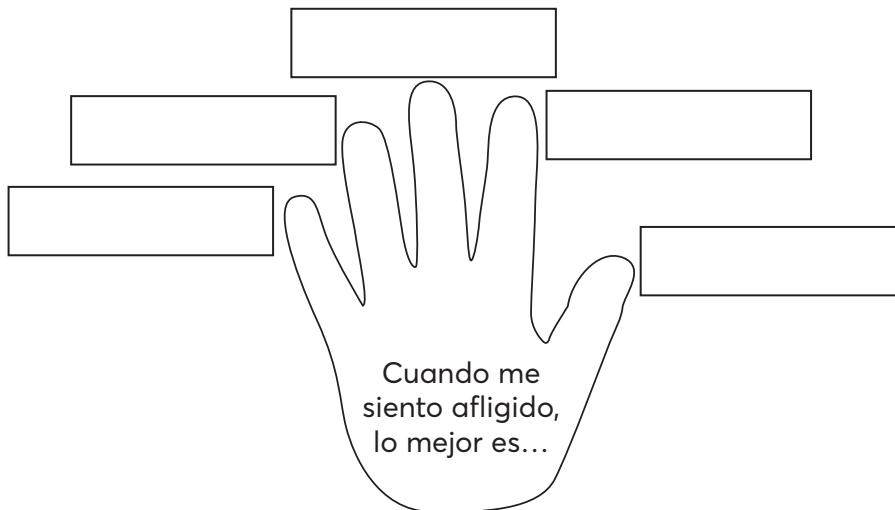
- Cuando me peleo con alguien me siento mal, entonces yo...

---



---

5. Piensa en alguna situación en la que te hayas sentido afligido. Enseguida escribe en cada dedo de la mano las acciones que debes hacer para lograr tu bienestar en una situación aflictiva. Guíate con los recuadros.



## Autonomía

Tomar una **decisión** es la **capacidad** y **habilidad** para **elegir** una opción entre varias alternativas; implica comprender la situación que se presenta, la cual se debe analizar, evaluar, reunir opciones y considerar las consecuencias. Algunas decisiones en nuestra comunidad no siempre dependen de nosotros, pero nuestras acciones siempre pueden ayudar a que nuestro entorno mejore.

### 1. Lee y responde.

Rogelio es alumno de sexto grado, es buen estudiante, siempre cumple con todos los trabajos de la escuela y ha competido en la olimpiada de matemáticas; además, fue seleccionado como el mejor de su clase y de la escuela. Todos hablan de él y de su gran capacidad para aprender matemáticas. En su salón, se encuentra Juan, quien por más que estudia, no logra obtener una buena nota. Juan le pidió ayuda a Rogelio para que le explique algunos temas, sin embargo, Rogelio le dijo que él no es bueno explicando. Eso disgustó mucho a Juan, pues piensa que Rogelio no quiso ayudarle.

- ¿Qué le aconsejarías a Rogelio?

---



---



---

### 2. Identifica y escribe cómo las decisiones personales ayudan a otros.



Alberto levantó una cáscara de plátano que encontró en las escaleras de la escuela y la tiró en la basura.

¿De qué manera su decisión ayuda a los demás?

---



---



---



Karina encontró una cartera en la calle. Al abrirla, halló dinero, identificaciones y un número telefónico. Ella llamó al propietario de la cartera y se la devolvió completa.

¿De qué manera su decisión ayuda a los demás?

---



---



---

3. Colorea de rojo las acciones que no ayudan a tomar decisiones asertivas.

- Siempre digo sí a todo.
- Decido sin pensar en los demás.
- Elijo lo que a mí me conviene.



- Reflexiono las soluciones.
- Actúo impulsivamente.
- Decido pensando las consecuencias.

4. Identifica algún problema de tu comunidad y de tu escuela y elabora un plan para darles solución. Considera los pasos de la tabla para plantear tus propuestas.

Pasos para la toma de decisiones	Mi comunidad
Define el problema. ¿Qué sucede?	
Analiza el problema. ¿A quién afecta y de qué manera?	
Evalúa las alternativas de solución.	
Elige las alternativas. ¿Cuáles son las posibles decisiones?	
Aplica tu decisión. ¿Qué elegiste?	
Escribe un compromiso para realizarla (tiempo, lugar y forma).	

Pasos para la toma de decisiones	Mi escuela
Define el problema. ¿Qué sucede?	
Analiza el problema. ¿A quién afecta y de qué manera?	
Evalúa las alternativas de solución.	
Elige las alternativas. ¿Cuáles son las posibles decisiones?	
Aplica tu decisión. ¿Qué elegiste?	
Escribe un compromiso para realizarla (tiempo, lugar y forma).	

# Empatía

La **empatía** es la habilidad de escuchar y **entender** los puntos de vista de **otras personas**, aunque a veces no estemos de acuerdo con lo que piensan los demás.

Reconocer y comprender los sentimientos de los demás, aprender a comprender las situaciones por las que ellos pasan y estar listos para ayudarlos, fortalecerlos y animarlos a alcanzar sus metas cuando sea necesario, ayudará a su bienestar.

## 1. Lee y responde.



### Un fuerte terremoto sacude a la Ciudad de México

Ciudad de México. Más de cien personas fallecidas, decenas de edificios derrumbados, incendios aislados y alrededor de dos millones de personas sin electricidad son las primeras consecuencias del terremoto de magnitud 7.1 que azotó la zona central de México el 19 de septiembre de 2017.

En un acto de solidaridad, miles de personas salieron a las calles de la ciudad para poder brindar su ayuda a los demás y demostrar con entusiasmo y valentía que son un solo país, un solo México por el que hay esperanza para vivir.

- ¿Qué ocurrió el 19 de septiembre de 2017 en algunos estados de la República Mexicana?  
\_\_\_\_\_
- ¿Cuál fue la actitud de la sociedad mexicana ante la catástrofe?  
\_\_\_\_\_
- ¿Qué acciones puedes hacer para lograr el bienestar social ante una situación de este tipo?  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

## 2. Completa la frase con las palabras del recuadro.

perspectiva	ayudar	empáticos
bienestar	empatía	considerar

La \_\_\_\_\_ es la capacidad de \_\_\_\_\_ los sentimientos y la \_\_\_\_\_ de otras personas. Cuando somos \_\_\_\_\_, tratamos de \_\_\_\_\_ y apoyar con el único objetivo de lograr el \_\_\_\_\_ de los demás.

3. Observa las imágenes, explica lo que ocurre y cómo podrías ser empático.

¿Qué está pasando?
¿Cómo puedo ser empático?



¿Qué está pasando?
¿Cómo puedo ser empático?



4. Escribe la palabra **Sí** cuando consideres que mediante esa acción puedes ser empático con los demás y la palabra **No** en caso contrario.

- \_\_\_\_\_ Soy empático cuando escucho a mis amigos y les aconsejo sobre los problemas que tienen.
- \_\_\_\_\_ Soy empático cuando a pesar de reconocer los problemas que hay en mi comunidad no propongo una solución.
- \_\_\_\_\_ Soy empático al ignorar el fracaso de las personas, pues lo más importante es lograr solo mis objetivos.
- \_\_\_\_\_ Soy empático cuando apoyo a mis vecinos en caso de requerir ayuda.

5. Anota un compromiso personal para ser más empático con los demás.

Me comprometo a...

## Soy sensible hacia los demás

Tratar a las **personas** con **igualdad** significa aceptarlas sin importar su condición física, social, económica, racial, religiosa, lengua, cultura, tradición o modo de pensar. Es importante que siempre demos un trato digno a todos los que nos rodean para que nos traten de igual manera.

1. Dibújate o pega una fotografía tuya y describe cómo eres y qué te hace ser único. Comparte tu descripción con tus compañeros.

Dibujo o fotografía	Yo soy...

2. Colorea las frases en las que consideres que el principio de aceptación se cumple.

No juzgo a las personas por su apariencia.

Acepto a los demás como son.

Que te excluyan por cómo eres es un problema.

Es mejor alejarse de las personas que no son igual que yo.

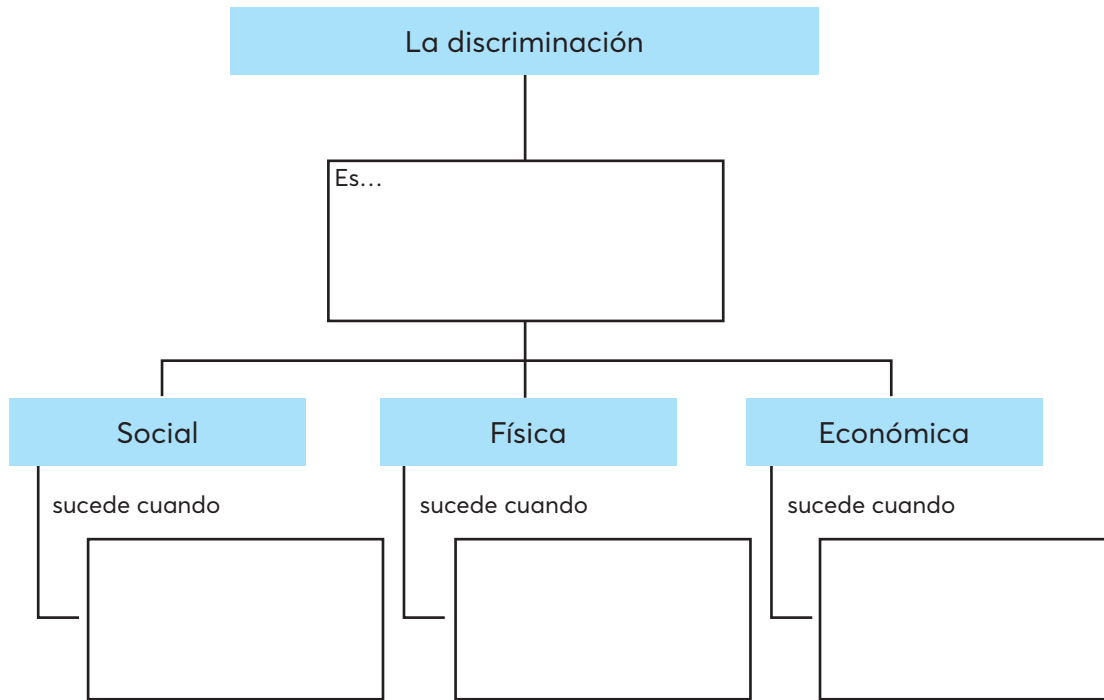
3. Lee los casos y escribe si corresponde a una exclusión o una aceptación.

Xadani es de Oaxaca y ella habla zapoteco. En la escuela a sus compañeros les gusta que ella les comparta algunas palabras en su lengua.

El abuelo de Guillermo tiene sesenta años. Él ha ido a solicitar trabajo en una tienda. No se lo han dado, pues consideran que es muy viejo para trabajar.

En la escuela se realizará un concurso de baile. Laura no logró estar en ningún equipo, pues sus compañeras no la aceptaron porque no tiene dinero para comprar los vestuarios.

4. Completa el mapa conceptual.



5. Lee y escribe alguna solución a cada caso para convertirte en un agente contra la discriminación.

En la escuela hay unos hermanos que constantemente llegan sucios y descuidados al salón de clases. Sus compañeros rechazan trabajar y sentarse junto a ellos, pues expresan que no se bañan y huelen mal. Ellos se sienten tristes por esa situación y por no tener amigos.

---



---

Édgar es un nuevo integrante del grupo 6.º A. Él quiere participar en el equipo de fútbol, pero José, el capitán del equipo, le dijo que no se puede porque están completos. Édgar se siente mal por no ser aceptado y porque a la hora del recreo nadie le habla y se burlan de él.

---



---

6. Escribe dos acciones que puedes hacer para combatir la discriminación.

1. 

---

---
2. 

---

---



# Resolviendo conflictos

Tener **tolerancia** cuando se nos presentan problemas y responder así ante situaciones conflictivas no es una tarea fácil. En ciertas ocasiones, el enojo, las ofensas y la injusticia provocan que no podamos responder de manera asertiva; sin embargo, debemos de entender que cuando tomamos medidas preventivas como el **diálogo** seguramente será la mejor manera para evitar un conflicto.

## 1. Lee la frase y responde.

“Los seres humanos no serán sabios hasta que resuelva toda clase de conflictos con las armas de la mente y no con las físicas”.

Warner Braun

- ¿Qué quiere decir el texto anterior?

---



---



---

## 2. Lee y haz lo que se pide.

En el recreo de la escuela, Isabel constantemente molesta a su compañero Éder, le dice que él no sabe nada y que nunca va a aprender. Siempre se burla de él.

- » Escribe un diálogo para cada personaje, que sea una respuesta positiva para Isabel y la manera en que ella reaccionaría.
- » Anota si has vivido un caso similar al de Éder y cómo reaccionaste.

Mi experiencia fue...

---



---



---



---

Mi reacción fue...

---



---



---



---



3. Escribe un acróstico sobre el diálogo.

D \_\_\_\_\_  
 I \_\_\_\_\_  
 Á \_\_\_\_\_  
 L \_\_\_\_\_  
 O \_\_\_\_\_  
 G \_\_\_\_\_  
 O \_\_\_\_\_

4. Anota cómo puedes ayudar a resolver los conflictos de manera pacífica.

Laura y Carla juegan fútbol los fines de semana y siempre participan en competencias. El domingo pasado, durante el partido, Carla lastimó sin querer a Laura, esto le enojó mucho porque cree que Carla lo hizo a propósito.

- ¿Cómo resolverías esta situación?

Yo \_\_\_\_\_  
 \_\_\_\_\_

En la clase de Matemáticas, Carlos se sienta en la parte de atrás; él aprovecha su lugar para aventar papelitos a sus compañeros. Todo el grupo se encuentra muy molesto.

- ¿Qué harías para solucionar este problema?

Yo \_\_\_\_\_  
 \_\_\_\_\_

5. Encuentra y rodea los seis valores que necesitas para un diálogo sin conflictos.

R	E	S	P	E	T	O	A	S	H	A	I	H	O	I	T
E	S	F	R	F	O	U	S	N	G	Ñ	O	K	J	H	B
S	X	E	O	U	L	E	T	I	A	A	S	L	U	B	A
P	E	T	U	E	E	Ñ	U	M	F	N	M	Z	S	E	M
O	P	R	I	B	R	S	A	U	D	M	A	S	T	T	E
N	S	F	A	Y	A	F	B	H	I	L	O	X	I	I	S
S	D	E	D	L	N	I	M	B	Á	U	T	Q	C	L	Ñ
A	O	A	E	T	C	P	I	J	L	B	D	I	I	W	N
B	B	T	M	N	I	B	N	U	O	G	H	T	A	A	M
I	M	E	D	U	A	L	A	M	G	G	U	H	O	P	L
L	A	T	P	U	I	M	U	T	O	L	O	T	I	O	A
I	O	S	U	A	D	H	A	Z	L	N	I	E	N	E	E
D	A	A	T	I	O	Ñ	B	P	T	G	O	F	A	T	T
A	E	M	P	A	T	Í	A	A	E	S	D	L	T	P	S
D	Z	U	L	O	F	G	U	J	G	L	I	J	D	U	A

# Valoro mis logros

Es momento de reconocer qué cosas puedes hacer bien 😊, cuáles realizas más o menos 😐 y en cuáles otras aún necesitas apoyo 😞. Coloca una ✔ donde corresponde a tu logro.

Indicador de logro	😊	😐	😞
Demuestro atención sostenida de hasta diez minutos, y soy consciente de los factores internos y externos que influyen en la toma de decisiones.			
Analizo retos, dificultades o limitaciones personales y de mi comunidad, y los percibo como oportunidades para crecer y mejorar.			
Anticipo los estímulos que conllevan a un estado emocional aflictivo e implemento estrategias preventivas de regulación.			
Evoco emociones positivas para contrarrestar los estados aflictivos y alcanzar el bienestar.			
Sé tomar decisiones concretas que favorecen a los demás, aunque no me beneficien directamente.			
Argumento y priorizo cuáles son las acciones que favorecen el bienestar hacia los demás y en las que estoy dispuesto a participar.			
Me involucro en acciones para brindar apoyo a personas o grupos que han sufrido exclusión o discriminación, y manifiesto emociones positivas asociadas a dichas acciones de apoyo.			
Respondo a la provocación o la ofensa de una manera pacífica y tomo medidas preventivas para evitar el conflicto.			



## Reflexiona...

- » ¿Cómo reaccionas ante situaciones de conflicto o desacuerdo?
- » ¿Qué importancia crees que tienen las relaciones solidarias para tu bienestar permanente?
- » ¿Qué actitud tienes al enfrentar un conflicto? ¿Cómo lo resuelves?
- » ¿De qué manera actúas para mejorar un trabajo colectivo?
- » Al proponer ideas y proyectos en equipo, ¿de qué manera tomas en cuenta las aportaciones de los demás?
- » ¿Consideras que es importante un proceso para trabajar en equipo? ¿Por qué?

Platica con tus compañeros sobre tus respuestas y las de ellos.

En este trimestre aprenderás técnicas para enfrentar situaciones estresantes. Valorarás cómo las relaciones empáticas influyen en tu bienestar. Estudiarás de qué manera puedes solucionar situaciones cotidianas usando tu experiencia y creatividad y comprenderás cómo funciona el trabajo en equipo.

## Respondo con serenidad

El estrés afecta a todas las personas, pero cada quien lo percibe de manera distinta. Lo que para uno puede ser una situación de estrés para otro puede que no lo sea.

Es importante que conozcas qué te hace sentir **estresado** y cómo repercute en tu rendimiento escolar. Por ejemplo, no dormir bien, una mala alimentación, el cansancio o la falta de ejercicio son factores que debes cuidar.

Otros factores de estrés son el miedo, la inseguridad, el tener una actitud negativa, el concepto que tienes de tu persona, como la baja autoestima, o incluso algún conflicto con las personas más cercanas a ti.

1. Marca con un **X** las situaciones que te producen estrés y escribe tres más.

Levantarme tarde y correr para llegar a la escuela.

No haber preparado lo suficiente una presentación.

Traer la tarea incompleta.

Hablar en público.

Practicar algún deporte en el que no soy bueno.

---

---

---

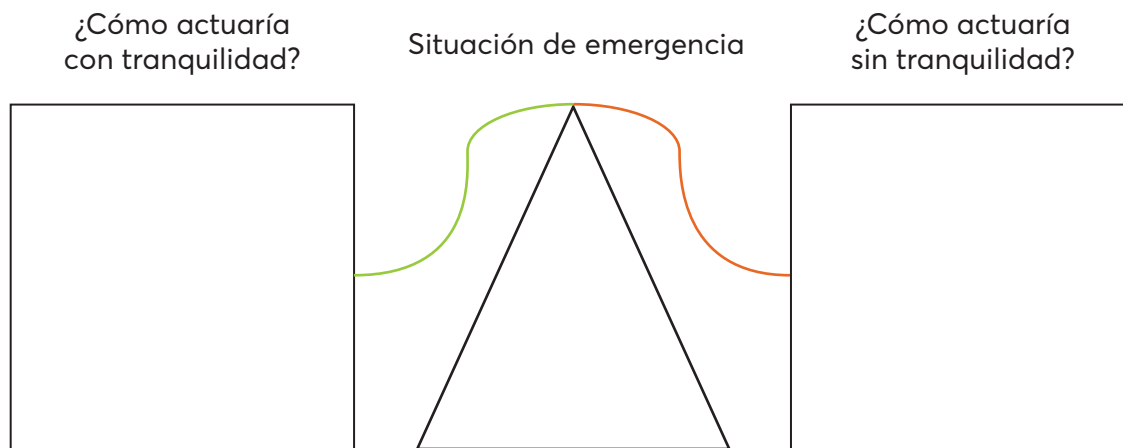
2. Existen circunstancias de conflicto con personas cercanas a nosotros que también pueden provocar estrés. Dibuja dos situaciones recientes que hayas vivido.



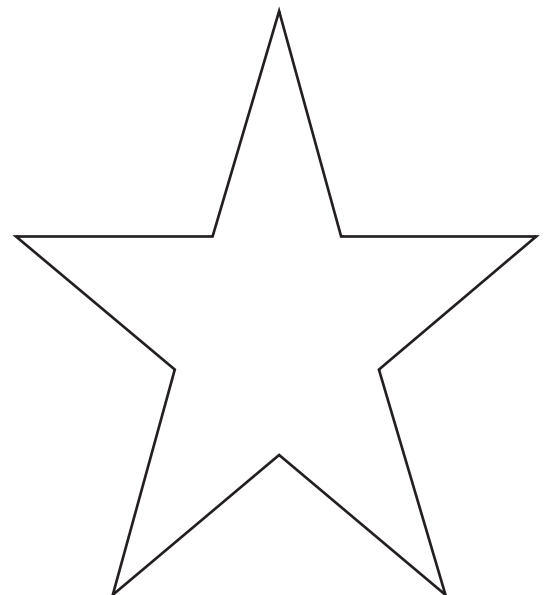
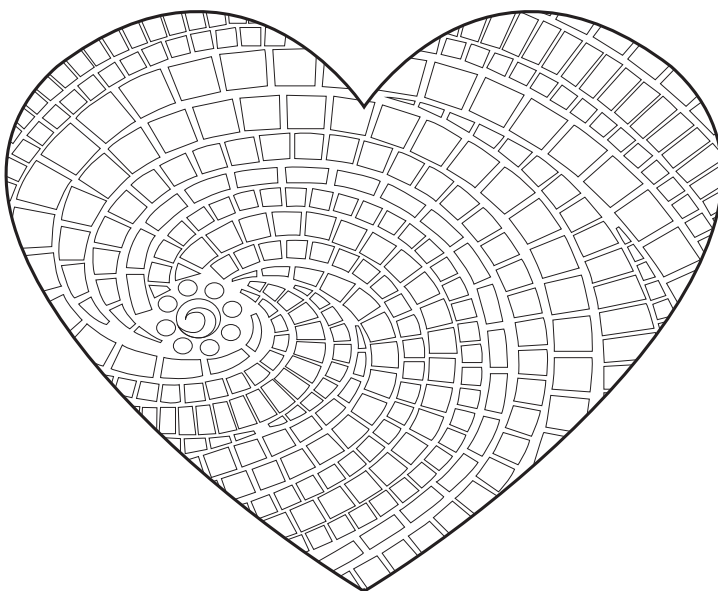
**3. Ante situaciones de estrés o conflicto es necesario relajarse. Practica este ejercicio.**

- Estos movimientos de relajación los puedes hacer parado o sentado: coloca tus manos sobre tu estómago, inhala por la nariz, retén por cuatro segundos la respiración y exhala por la boca. Repite cuatro veces, de esta manera el oxígeno entrará en tu cerebro. Hazlo de nuevo hasta que dejes de sentirte tenso.
- Tensa y relaja cada grupo muscular, por ejemplo: sentado, tensa los dedos de tus pies subiéndolos y manteniéndolos así por cinco segundos, baja y relaja.
- Ahora tensa las piernas por cinco segundos y relájalas. Repite cinco veces.
- Continúa así con el resto del cuerpo.

**4. Una técnica para controlar el estrés en situaciones de emergencia es pensar en nuestras reacciones mientras estamos tranquilos o intranquilos. Completa el diagrama.**



**5. Otra técnica para eliminar tensión es dibujar y colorear patrones. Colorea el patrón y elabora uno similar en la figura en blanco.**

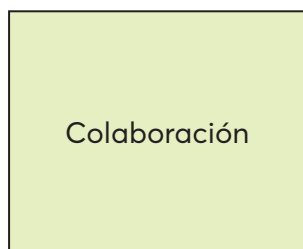
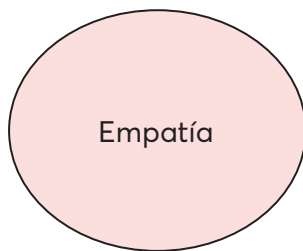


## Vínculos que promueven bienestar

Todos los **vínculos** que formes con tu entorno social (familia, amigos, compañeros, profesores, etcétera) son importantes para tu **bienestar**.

La manera en la que puedes establecer fuertes vínculos es pensando en las necesidades de los otros y saber cómo se sienten, así como colaborar con ellos en algún proceso, entregando lo mejor de ti para obtener un bien común.

### 1. Une cada acción con la definición correcta.



- Me da pena hablar con personas mayores, pero me siento apoyada si mi amiga me acompaña en las compras del mercado.
- Ayudo a mi tía cuando salgo de la escuela, al llevar el pan que necesita para su cafetería.
- Mi hermano está cansado por el entrenamiento de basquetbol, por eso siempre le doy ánimo y le ayudo con sus deberes en la casa.
- Ensayo con mi batería todos los días para participar en la banda de la escuela.
- Mis compañeros y yo, observamos que la maestra estaba calificando nuestros exámenes, así que nos pusimos a leer un libro después de acabar nuestro trabajo.

### 2. Rellena las acciones que te ayuden a fortalecer los vínculos con los demás.

- Escuchar a las personas.
- Ayudarlos con lo que para ellos es difícil y para ti fácil.
- Darles regalos.
- Bailar y brincar con esas personas.
- Compartir situaciones alegres, tristes y complicadas.
- Firmar un contrato de mejores amigos.
- Respetar las ideas de los demás y llegar a acuerdos frente a un reto.

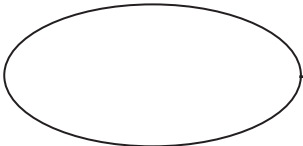


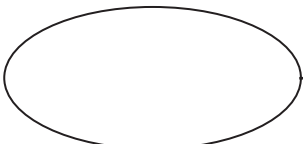


### 3. Lee y subraya la respuesta correcta.

Mónica y Yolanda pertenecen al equipo de atletismo desde hace más de dos años. Su entrenadora les dijo que eran muy hábiles en esta disciplina y quiere prepararlas para las competencias nacionales, que se realizarán en tres años. Las dos han entrenado muy fuerte en este tiempo: una de ellas, se lesionó el tobillo y la otra se lastimó un dedo del pie, pero ambas se apoyaron en estas circunstancias. También se alegraron la una por la otra cuando participaron en la competencia local.

A Yolanda, le parece exagerado entrenar todos los días, pero Mónica la anima a no faltar y diariamente pasa por ella a su casa. Cada semana, su entrenadora les exige mejorar sus tiempos. No obstante, Mónica está triste porque no logra obtener una mejor marca, por lo que Yolanda la apoya con un abrazo y se queda con ella para que entrene más tiempo. En unos días será la competencia regional y es su oportunidad para pasar a la competencia nacional.

- ¿Por qué Yolanda se ha mantenido en el equipo?
  - a) Por los consejos de su entrenadora.
  - b) Por los consejos de Mónica.
  - c) Por la paciencia de su entrenadora.
  
- ¿Por qué Mónica no ha abandonado el equipo a pesar de no mejorar sus tiempos?
  - a) Porque Yolanda se muestra generosa y solidaria con ella.
  - b) Porque no quiere ser menos importante que Yolanda.
  - c) Porque su entrenadora no la ha dejado.
  
- ¿Qué crees que sucederá con ellas en las próximas competencias?
  - a) Su entrenadora sacará del equipo a aquella que no mejore los tiempos.
  - b) Lograrán su objetivo de llegar a las competencias nacionales.
  - c) Se fortalecerá su amistad y continuará por mucho tiempo.

### 4. Escribe dos vínculos que hayas fortalecido y lo que harás en el futuro para continuar con esos vínculos.

Nombre de la persona	Lo que has hecho	Lo que harás
		
		

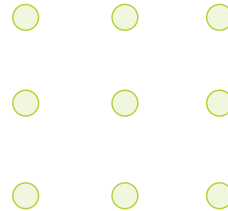
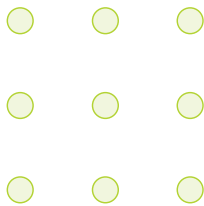


## Uso mi experiencia y creatividad

A diario nos encontramos con retos por resolver. Pero ¿te has dado cuenta de que algunos retos que se presentaron hace tiempo, ahora te parecen más fáciles que entonces? Es porque hoy tienes más **experiencia**.

Otra forma de resolver diferentes situaciones, es observarlas desde diferentes puntos de vista y proponer nuevas soluciones. A esto se le llama **creatividad**.

### 1. Une los nueve puntos con líneas rectas y continuas, sin despegar el lápiz.



### 2. Resuelve y comenta tu respuesta con el grupo.

- A Selene se le cayó un anillo dentro de una taza llena de café, pero el anillo no se mojó. ¿Cómo puede suceder esto? Explica tu respuesta.

---

- ¿Cuánta tierra hay en un hoyo de 1 m de largo, por 1 m de ancho y 1 m de profundidad?

---

- Dos poblanas, una niña y un adulto, están sentados en un tronco en el parque. La niña es hija del adulto, pero el adulto no es padre de la pequeña. ¿Cómo es posible?

---

### 3. Reflexiona y contesta.

- ¿Qué hacías en primero de primaria cuando olvidabas la comida para el recreo o el dinero para comprarla? ¿Cómo lo resuelves ahora?

---



---



---



---



# Educación **Socio6** emocional

Con el propósito de promover que los estudiantes adquieran habilidades sociales y emocionales que les permitan desarrollarse de manera integral, Editorial Santillana ofrece el libro **Educación Socioemocional 6**, que apoya el aprendizaje con el que los niños trabajan e integran en su vida los **conceptos, valores, actitudes y habilidades** que les permiten comprender y manejar sus emociones, construir una identidad personal positiva, colaborar y establecer relaciones armónicas.

**Educación Socioemocional 6** es de gran utilidad porque propone el trabajo de las cinco dimensiones socioemocionales que plantea el Modelo Educativo 2017 y confiamos en que los alumnos se desenvolverán con éxito en las situaciones cotidianas que requieran el manejo de las emociones para el logro de su bienestar.



**SANTILLANA**  
Primaria

ISBN 978-607-01-3906-2



9 786070 139062