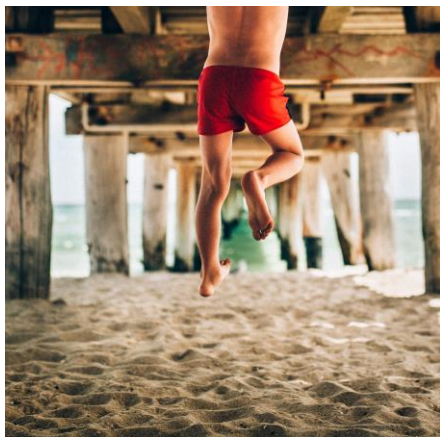


Manejo socioemocional para estudiantes



Paola Ruiz
Docente de inclusión
J.T





Objetivo General: Que los estudiantes comprendan qué es la socioemocionalidad y exploren formas sencillas de manejar sus emociones y relacionarse positivamente.

Objetivos Específicos:

- Identificar las emociones básicas y cómo se manifiestan en la vida diaria.
- Reconocer la importancia de entender y nombrar sus propios sentimientos.
- Aprender una técnica sencilla para calmarse en momentos de tensión.
- Comprender cómo las acciones afectan los sentimientos de los demás.
- Practicar una forma básica de expresar sus necesidades de manera respetuosa.



Se trata de entender tus emociones,
manejarlas y llevarte bien con las
personas que te rodean.
¡Es súper importante para ser feliz y
tener buenas relaciones!



Tenemos muchas emociones diferentes, ¡y todas son válidas!

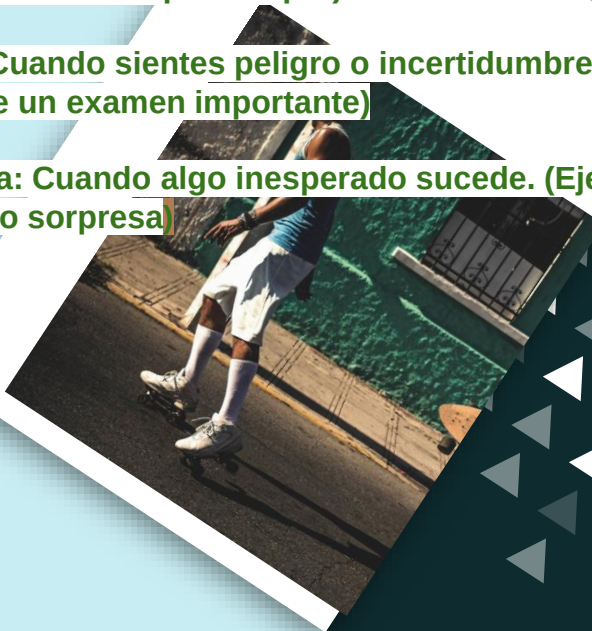
Alegría: Cuando te diviertes, logras algo bueno. (Ejemplo: Ganar un partido)

Tristeza: Cuando extrañas a alguien, algo no sale bien. (Ejemplo: Perder algo importante)

Rabia: Cuando sientes que algo es injusto. (Ejemplo: Que alguien te interrumpa siempre)

Miedo: Cuando sientes peligro o incertidumbre. (Ejemplo: Antes de un examen importante)

Sorpresa: Cuando algo inesperado sucede. (Ejemplo: Recibir un regalo sorpresa)



¡Calmando la Tormenta!

- Estrategia 1: ¡Respira como un Superhéroe!

- Explicación: "Cuando una emoción es muy fuerte, como la rabia o el miedo, podemos usar nuestra respiración para calmarnos. Imaginen que tienen súper poderes para controlar su aire."
- Ejemplo y práctica: "Inhalamos profundo por la nariz contando hasta 4, sostenemos el aire contando hasta 4, y exhalamos lento por la boca contando hasta 6. ¡Hagámoslo juntos dos veces!"

Estrategia 2: ¡El Tiempo Fuera Inteligente!

- Explicación: "A veces, cuando estamos muy alterados, lo mejor es alejarnos un poquito de la situación para calmarnos y pensar mejor."
- Ejemplo: "Si estás discutiendo con un amigo y sientes que vas a explotar, puedes decir: 'Necesito un momento para calmarme' e ir a otro lugar tranquilo por un par de minutos."

Estrategia 3: ¡Habla con Alguien de Confianza!

- Explicación: "Compartir cómo nos sentimos con un adulto de confianza (papá, mamá, profesor, abuelo) o un amigo puede ayudarnos a sentirnos mejor y encontrar soluciones."
- Ejemplo: "Si estás muy triste por algo que pasó, hablar con tu mejor amigo o con tu profesor puede hacerte sentir más aliviado."



Mensaje clave: "La empatía nos ayuda a ser mejores amigos y compañeros."



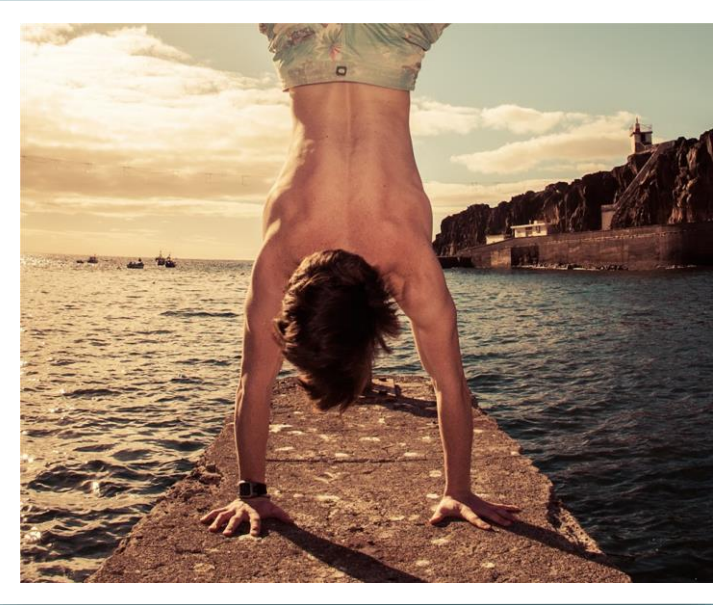
Qué es la empatía? "Es como intentar imaginar cómo se siente la otra persona. Ponerse en sus 'zapatos'."

Ejemplo 1: "Si ves a un compañero triste porque perdió su lápiz favorito, en lugar de reírte, puedes pensar: 'Yo también me sentiría mal si perdiera algo importante para mí'. Eso es empatía."

Ejemplo 2: "Cuando un amigo está nervioso antes de una presentación, puedes decirle: 'Entiendo que estés nervioso, a mí también me pasa a veces'. Eso es mostrar empatía."

¡Comunicación Amigable!

- **Ser respetuoso al hablar:** "Es importante expresar lo que sentimos y necesitamos, pero siempre con respeto hacia los demás."
- **Ejemplo de decir lo que sientes:** "En lugar de gritar '¡Siempre me molestas!', puedes decir 'Me siento molesto cuando haces eso'."
- **Ejemplo de escuchar con atención:** "Cuando alguien te está hablando, míralo, escúchalo sin interrumpir y hazle preguntas para entenderlo mejor."





¡Recuerda!

"Manejar nuestras emociones y relacionarnos bien con los demás es una habilidad que se aprende practicando. ¡Cada pequeño paso cuenta! No tengas miedo de sentir, pero aprende a hacerlo de una manera que te haga sentir mejor a ti y a los que te rodean."

GRACIAS

