

# EDUCACIÓN SOCIOEMOCIONAL, ¿QUÉ ES ESO Y CON QUE SE COME?

## LA PARTE SOCIAL

- Nos brinda herramientas para resolver conflictos en la casa, en la escuela.
- Nos orienta al momento de expresar nuestros pensamientos, emociones y opiniones.
- Nos hace más fácil adaptarnos a un lugar o situación.

## LOS GRUPOS Y YO

Solemos estar en grupos la mayor parte del tiempo, en familia, en la escuela, con nuestros amigos y amigas.

La educación socioemocional te ayudará a relacionarte mejor en grupo, pero aun más importante a conocerte a ti mismo y tus emociones.

## LAS EMOCIONES

Las emociones son la reacción que nuestro cuerpo y mente que expresan ante una situación, persona, momento o hecho.

Por ejemplo la música, ver mi película favorita, visitar a mis amigos y amigas, ver a mis familiares, pelearme con alguno de mis hermanos o hermanas.

- Algunas pueden ser difíciles de expresar y controlar.
- En ocasiones las emociones pueden o no ser agradables
- Pueden llegar a ser muy intensas.
- A veces son tan tenues que cuesta trabajo identificarlas
- Son cambiantes y es normal ir de una emoción a otra

## SON VALIOSOS

Nuestras emociones, nuestros sentimientos, pensamientos y opiniones son valiosos y merecen ser escuchados. Sin embargo es importante encontrar una forma segura de expresarlos para mi y los demás.

## ACTIVIDAD DE AUTOCONOCIMIENTO



Te invito a que realices un semáforo de tus emociones, en donde en el color rojo agrupes aquellas que no te parecen agradables y te cuesta trabajo controlar, en el amarillo aquellas que a veces te son agradables y a veces no y en verde aquellas que disfrutas y puedes controlar

