



# Recrea

Educación para refundar 2040



¡Eduquemos  
tanto la mente,  
como el corazón!



**Recrea**  
Educación para refundar 2040



Educación





# Psicopedagogía

¿Quién soy?



Dirigida a alumnas y alumnos de primaria



# ¿Qué voy a aprender?

Todos somos únicos y especiales llenos de cualidades para ser descubiertas y mostrarlas al mundo. Así también, tenemos actitudes y sentimientos que nos dificultan relacionarnos y en ocasiones nos meten en problemas.

El conocernos y valorarnos tal cual somos, con nuestros defectos y virtudes, lo llamamos **autoconocimiento**.

Esta ficha te invita a conocer tus emociones y aprender a expresarlas.

Tema. ¿Quién soy?

✓ Actividad. Así lucen mis emociones



# ¿Qué necesito?

## Recomendaciones generales:

El camino al autoconocimiento es maravilloso y traerá grandes beneficios a tu vida, conocerte a ti mismo hace más fácil pedir lo que necesitas, expresar lo que sientes y saber defender tus ideas y valores.

## Materiales:

- ✓ Un espacio cómodo
- ✓ Hojas
- ✓ Lápiz
- ✓ Colores





## Organizador de actividades:

- Elige un espacio donde puedas trabajar cómodamente y disfrutes la actividad.



**¡Manos a la obra!**



# Actividad “Así lucen mis emociones”

Existe un monstruo que puede ayudarte a entender cómo lucen de colores tus emociones. Este monstruo se despertaba casi siempre confundido, incómodo, no disfrutaba lo que hacía, tenía su cabeza y sus emociones todas revueltas.

Uno de esos días se encontró con una sabia abuelita que al verlo enredado y pintado de todos colores le dijo..

Necesitas separar tus emociones, así todas revueltas no funcionan y no podrás mostrarlas correctamente, cada una tiene un color y se expresan de diferente manera, te explico...



## Amarillo - alegría

El color amarillo expresa la alegría, que nos hace brillar como el sol, disfrutar el momento, divertirnos y sentirnos plenos.

La puedes sentir al jugar con amigos, al compartir tiempo con tu familia, disfrutar un helado, bromear y divertirte.



## Azul - tristeza

El color AZUL expresa tristeza, que te hace sentir desanimado, con ganas de llorar y alejarte de las personas.

La puedes sentir al extrañar a alguien que amas, al recordar momentos desagradables o sentirte solo.



El color ROJO expresa enojo, que te hace sentir a punto de estallar, no te deja pensar en soluciones y solo quieres gritar y mandar a todos a volar.

La puedes sentir al tener una discusión con un amigo, cuando no te dejan jugar, si alguien te molesta o te ofende.

## Rojo - enojo



El color MORADO expresa miedo, te hace sentir inseguro, desconfiado, no te permite creer en ti mismo ni en lo que puedes lograr.

Lo puedes sentir al enfrentar nuevas situaciones, como entrar a una nueva escuela, acercarte a nuevos compañeros, al estar en la obscuridad o sentirte solo. Esta emoción también te ayuda a estar alerta y saber que corres peligro.

## Morado - miedo



# Actividad 1. Así lucen mis emociones



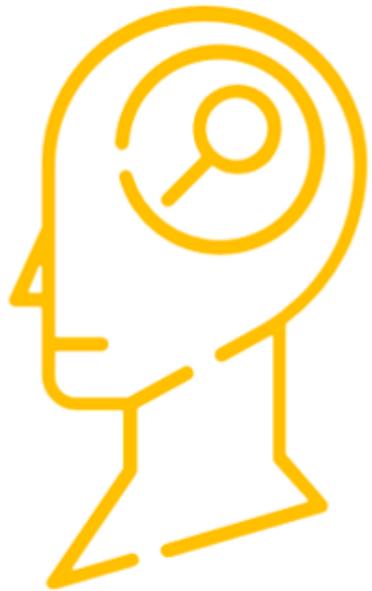
Ahora que conoces el color que representa tus emociones y cómo es que se sienten en tu cuerpo, realiza la siguiente actividad:

Enlista 4 situaciones, toma tus hojas de papel y colores y dibuja el monstruo del color que representa la emoción que te hace sentir.

1. Hoy celebras tu cumpleaños y tu familia te sorprende con un pastel de cumpleaños y el regalo que tanto deseabas.
2. Acompañas a tus papas al supermercado pero te distraes y no los encuentras.
3. Estás en una tienda y ves un juguete que te encanta, te habían dicho que te lo comprarían pronto pero tu mamá dice que no será ese día.
4. Tienes un perrito en casa que todas las tardes sale solo a pasear, pero un día no regresa.

Muéstrale tus monstruos de colores a tu familia y platiquen la actividad.

# ¿Qué aprendí?



Tomando en cuenta la actividad anterior, escribe en una hoja de papel las siguientes preguntas, respóndelas y coméntalas con tu familia.



- ✓ ¿Qué te gusta de ti?
- ✓ ¿Recuerdas un momento en el que te hayas sentido muy feliz?
- ✓ ¿Cómo fue?
- ✓ ¿Que te preocupa?
- ✓ ¿A quien te gusta compartirle tus sentimientos y emociones?

**Para aprender  
más...**



Te invitamos a ver en compañía de tu familia la película Intensamente, la puedes encontrar en internet o plataformas digitales, donde de forma divertida podrás ver cómo funcionan tus emociones.



# ¿Cómo apoyar en las tareas desde casa?



Conocer tus sentimientos y emociones ayuda a que puedas comprender a tu familia o amigos, saber cuando la pasan mal, cuando están molestos, tristes o quieren compartir su felicidad contigo, platica con ellos lo que has aprendido con esta ficha el día de hoy.



## Referencia Bibliográfica

Martínez, E.(2020). La Importancia del autoconocimiento. PsicoActiva.  
Llenas, Anna. .(2016). El monstruo de colores. Flamboyant.



# DIRECTORIO

Enrique Alfaro Ramírez

**Gobernador Constitucional del Estado de Jalisco**

Juan Carlos Flores Miramontes

**Secretario de Educación del Gobierno del Estado de Jalisco**

Pedro Diaz Arias

**Subsecretario de Educación Básica**

Juan Chávez Ocegueda

**Director de Formación Integral**

Gabriela María del Rosario Hernández Arthur

**Directora de Psicopedagogía**

**Responsables del contenido**

Marjorie Hayde Ulsemer Sánchez

Analidise Ramírez Ascencio

**Diseño gráfico**

Liliana Villanueva Tavares

Jalisco, ciclo escolar 2021-2022

