**Viernes**

**02**

**de septiembre**

**Tercero de Primaria**

**Educación Socioemocional**

*¡Llegó la Educación Socioemocional!*

***Aprendizaje esperado:*** *explica cómo la educación socioemocional desarrolla habilidades para el autoconocimiento y la convivencia.*

***Énfasis:*** *explica cómo la educación socioemocional desarrolla habilidades para el autoconocimiento y la convivencia.*

**¿Qué vamos a aprender?**

Aprenderás que la educación socioemocional te permite identificar y conocer cómo te sientes, cuáles son tus emociones y sentimientos en diversas situaciones.

**¿Qué hacemos?**

Lo primero que tienes que hacer es identificar cómo te sientes, después debes regular o manejar tus emociones para cambiar esas emociones incómodas o aflictivas por otras que te proporcionen emociones constructivas.

Los estados de ánimo, los sentimientos, e incluso las emociones no son ni malas ni buenas, simplemente muestran cierta energía que permiten hacer cosas y te hace sentir agrado o desagrado, pero todas cumplen funciones muy importantes en nuestra vida, por ejemplo, la tristeza ayuda a reflexionar sobre lo que he perdido, pero también valorar lo que tengo.

El conocer e identificar tus emociones, estados de ánimo y sentimientos sirve de apoyo para controlar lo que sientes y eso facilita el aprendizaje de muchas cosas tanto en la escuela como en la vida diaria, por ejemplo: *Miguel está un poco triste porque murió su gatito Simba, pero esa pérdida hace que valore más el afecto que tengo a mis otros animales de compañía.*

El afecto es un sentimiento de aprecio hacia alguien o algo, abarca emociones, estados de ánimo y sentimientos. La educación socioemocional sirve para comprender y ayudar a los demás.

Observa la siguiente cápsula del minuto 05:26 a 06:23 para entender un poco más sobre el afecto.

1. **Momentos para recordar de Afecto en Once Niños.**

<https://www.youtube.com/watch?v=FpnZIOpahK4>

El afecto es una parte muy importante en la vida pues permite sentir algo por los demás y al darte cuenta de esos sentimientos estrechas lazos de amistad, amor y compañerismo.

A lo largo de la vida los afectos, junto con lo que piensas y quieres, guían tus acciones. En ocasiones puedes lograr tus metas, en otras no es posible, por ejemplo, algunos estudiantes, al sentirse preocupados por algo no logran concentrarse y estudiar de forma adecuada

El secreto es aprender a regular o manejar nuestras emociones y estados de ánimo para lograr lo que quieres.

Esta regulación de las emociones ayuda a ponerte en calma y poder estudiar mejor y, de esa forma, aprender más y sentirte mejor contigo mismo.

El sentirte bien contigo mismo es una manera de llegar a un bienestar personal. Y a eso y más ayuda la educación socioemocional.

El bienestar personal, además de sentirte bien contigo mismo, incluye también tener buena salud, pensar en lo que quieres hacer en la vida e ir lográndolo poco a poco.

Todo ello, siguiendo tus valores personales y respetando los derechos de los demás para mantener buenas relaciones con otras personas.

El bienestar es encontrar la felicidad de uno mismo, contribuyendo a la alegría y a la felicidad de los demás.

Algunas personas, se sienten bien, se sienten felices cuando tienen la posibilidad de ayudar a los demás.

La finalidad de la educación socioemocional es poner en práctica tus habilidades para lograr tu bienestar personal y contribuir al bienestar de los demás.

*Todas las personas pueden pensar y elegir en libertad lo que quieren llegar a ser en su vida. Médicos, ingenieras, campesinos, técnicos, maestras, enfermeras, etc., decidieron estudiar para conseguir su bienestar. Los alumnos de 3er. y 4to. grado de primaria están aprendiendo a conocer e identificar sus emociones, estados de ánimo y sentimientos para poder regularlos o manejarlos y tomar las mejores decisiones para ser felices en su vida. La felicidad es una forma en que se manifiesta el bienestar.*

*Para estar bien es necesario conseguir un estado de satisfacción personal y social, por ejemplo, sentirse bien con lo que cada quien hace, respetando los derechos propios y de los demás. Un derecho fundamental de todo ser humano es el bienestar emocional que se consigue a través de una adecuada educación socioemocional.*

Felicidad y bienestar pueden parecer lo mismo, pero como puedes darte cuenta el bienestar abarca muchas cosas y la felicidad es la expresión de satisfacción y plenitud de una persona.

Es muy importante darte cuenta que todo lo que aprendas para identificar y regular con tus emociones, estados de ánimo y sentimientos, pues ello ayuda a resolver conflictos de la vida cotidiana y construir situaciones positivas día con día.

Tomar una decisión enojados o malhumorados puede traer grandes problemas, por ello, antes de tomar una decisión se deben regular las emociones y, una vez tranquilo, elegir la más conveniente a la situación que se presenta.

En la vida cotidiana tomas decisiones y sigues las voces que consideras te pueden llevar al bienestar, pueden ser los consejos de padres, amigos, noticias, redes sociales, etc.

Saber qué voz sigues y por qué le haces caso tiene que ver con lo que has aprendido en tu vida, con lo que sientes y con los beneficios que puedes lograr al resolver una situación problemática o algún conflicto.

La educación socioemocional ayuda a regular la emoción que sientes en ese momento, tal vez quitarnos el miedo, tratar de entender a otros, confiar en lo que sabes, etc. y tomar la mejor decisión para poder romper la piñata.

Observa las imágenes y completa las frases, por ejemplo.







Ahora que has podido entender que todas las emociones, estados de ánimo y sentimientos son importantes y que el afecto es una parte muy importante en nuestra vida cotidiana escucha algunas recomendaciones de Alan y Lucy que puedes hacer en casa para mostrar afecto, escúchalas de minuto 06:34 a 07:02.

1. **Momentos para recordar de Afecto en Once Niños.**

<https://www.youtube.com/watch?v=FpnZIOpahK4>

Observa esta otra sugerencia del minuto 09:00 a 09:25.

1. **Video. Momentos para recordar de Afecto en Once Niños.**

<https://www.youtube.com/watch?v=FpnZIOpahK4>

Pues a poner en práctica las formas de demostrar afecto, pueden, por ejemplo, jugar a caras y gestos para identificar emociones y también puedes jugar a proponer situaciones y cómo resolverlas o simplemente organizar una plática familiar después de una rica comida.

Otra forma de expresar lo que sientes es a través del arte, de la pintura o la música.

Para finalizar cantar el “Rap de las emociones”.

*A veces me equivoco y no pasa nada.*

*Rompo algo sin querer y luego lo resuelvo.*

*Me ensucio las dos manos y no pasa nada.*

*Se ríen porque lloro y no les hago caso.*

*Me dicen que soy tímido y yo no les creo.*

*Si me quieren enojar yo no me engancho.*

*Puedo lograr eso regulando lo que pienso.*

*Puedo ser más feliz si expreso lo que siento.*

No olvides que siempre es importante expresar lo que sientes, que ninguna emoción es desafortunada y que todo lo que vives, sientes y te sucede, aunque tenga en ocasiones una energía agradable o desagradable siempre queda como un aprendizaje en tu vida.

**El reto de hoy:**

En tu diario de aprecio y gratitud escribe la pregunta, ¿En qué piensas que te beneficia la Educación Socioemocional?

Puedes contestar individualmente o platicar también con tu familia.

Si te es posible consulta otros libros y comenta el tema con tu familia.

**¡Buen trabajo!**

**Gracias por tu esfuerzo.**

**Para saber más:**

<https://www.conaliteg.sep.gob.mx/primaria.html>