

**Viernes  
10  
de Septiembre**

## **Quinto de Primaria Educación Socioemocional**

*Primero lo identifico, después lo regulo*

**Aprendizaje esperado:** *Explica que existen familias de emociones que ayudan a resolver situaciones cotidianas a partir de la regulación.*

**Énfasis:** *Explica que existen familias de emociones que ayudan a resolver situaciones cotidianas a partir de la regulación.*

### **¿Qué vamos a aprender?**

Aprenderás que existen familias de emociones que ayudan a resolver situaciones cotidianas a partir de la regulación.

### **¿Qué hacemos?**

Las seis emociones básicas son: alegría, sorpresa, tristeza, asco y enojo, además de estas emociones, también veremos que cada una de esas emociones cuentan con familias.

Juan: Hablando de lograr cosas, hay algo que quiero platicarte. Hay veces que me siento raro, con malestar físico sin estar enfermo, tengo la impresión de que soy el único a la que le pasa eso, y hasta me da pena hablar de ello.

En algún momento de nuestra vida, nos puede pasar eso que sientes, todos los seres humanos tenemos emociones, aunque no siempre reaccionamos igual a los mismos estímulos. Sentir cualquiera de estas emociones es perfectamente válido, por eso es

importante rodearnos de personas con las que podamos dialogar y compartir las emociones que sentimos, para que nos ayuden a entenderlas y regularlas.

Juan: Estaba muy preocupado pues pensaba que sólo yo lo sentía, dime, cómo hago para no sentirme de esa forma.

El primer paso es saber identificar nuestras emociones, darnos cuenta de ellas y nombrarlas, algo muy importante es que, al reconocerlas en mí, puedo ser capaz de identificarlas en los demás para poder comprenderlas y, de esa forma, mejorar nuestras relaciones personales.

Juan: Me tranquiliza mucho eso que me dices y me gustaría mucho aprender a identificar las emociones, ¿Qué tengo que hacer?

Para empezar, vamos a dar un repaso a las seis emociones básicas.

La alegría nos da energía y nos ayuda a distinguir e identificar lo que nos agrada. A mí, por ejemplo, me gusta mucho hacer ejercicio, y eso sube mi nivel de energía y me hace sentir alegre, me ayuda a tener la mente clara y despejada y con muchas ganas de hacer cosas.

Esta emoción que todos disfrutamos, tiene su familia que se manifiesta con diferentes grados de intensidad. Los primos de la alegría, su familia, está compuesta por el alivio que experimentamos, por ejemplo, cuando damos solución a un pequeño problema, también está el regocijo, que es similar a la risa cuando pasas una tarde de entretenimiento con tus amigos. Una emoción más intensa que la alegría, pero que sigue siendo de su misma familia, es la euforia, como cuando alguien grita de alegría al sacarse un premio mayor en una rifa, finalmente está la emoción del éxtasis que representa la alegría máxima.

Lo opuesto de la alegría, es la tristeza, la cual identificamos porque nos baja mucho la energía, y no tenemos ganas de hacer nada. Lo importante es reconocerla, identificar aquello que la genera y no dejarnos vencer por ella. Ante la tristeza debemos buscar apoyo y ayuda con familiares y amigos, por ejemplo, cuando me robaron mi bicicleta, me sentía muy triste, porque además de que era mi medio de transporte, hacía ejercicio y me acompañaba en muchas aventuras, pero al perderla, tenía un dolor, no físico, pero no me permitía moverme como siempre lo hacía.

Al contarle a mi amigo Esteban lo que había pasado, me ayudó a reflexionar y salir adelante, así fue que logré ahorrar dinero para adquirir otra bicicleta, aunque seguía extrañando la mía, tenía una nueva oportunidad de seguir con mis actividades que tanto disfruto.

También la emoción de la tristeza tiene su propia familia, es decir, sus diferentes grados de intensidad. Comenzamos con la menos intensa que es el desaliento, como cuando no alcanzaste boletos para entrar a la premier de una película que tanto

anhelabas. Le sigue la pesadumbre, también se le conoce con el nombre de melancolía, esta emoción se presenta como respuesta a sucesos no placenteros, por ejemplo, cuando pierdes un juguete muy apreciado. En un grado más intenso de tristeza, tenemos a la aflicción, que es una tristeza más profunda que se experimenta, por ejemplo, cuando pierdes, temporalmente a un animal de compañía. Finalmente, la más intensa es sin duda la agonía, esta se experimenta como un dolor muy profundo cuando fallece algún familiar o alguien muy querido para ti. La tristeza y su familia pueden parecer muy difíciles de regular, afortunadamente podemos pedir ayuda, ya sea de nuestra propia familia, a especialistas o acercarnos a alguien de confianza para poder expresarnos y que nos apoyen.

Otra emoción es el miedo, puede ser de algo real o imaginario y nos prepara para salvaguardar nuestra integridad personal. Hay muchas variables o tipos de miedos, lo importante es enfrentarlos y superarlos, muchas veces puede que no podamos hacerlo solos o solas, y por eso es importante pedir ayuda.

Las más leves son el temor y el susto. Les cuento una experiencia para explicarlas: recuerdo que regresaba tarde del trabajo y la calle estaba solitaria, en ese momento sentía un poco de temor. Este temor fue creciendo cuando escuché algunos ruidos extraños por lo que me asusté. Sin embargo, seguí caminando, pero de repente se fue la luz del alumbrado público y sentí horror, pero lo más fuerte fue cuando en plena oscuridad escuché el aullido de un perro, precisamente allí sentí pánico, esta es la familia del miedo.

Una emoción un tanto peculiar es el asco, la cual nos ayuda a prevenir y alejar situaciones desagradables o dañinas para nuestro cuerpo. El asco se provoca por olores, cosas que vemos o hasta por situaciones sociales que nos parecen injustas, por ejemplo, abro el refrigerador y me quiero hacer un taquito de frijoles, destapo la crema y observo rara su consistencia, la huelo y el olor también es desagradable, entonces mi cuerpo rechaza ese alimento para evitar enfermarme.

Así como las anteriores emociones, el asco también tiene sus familias. Las menos intensas son el disgusto que, por ejemplo, puede ser ocasionado cuando alguien te confunde por otra persona que no tiene buena fama, sigue el rechazo el cual es una oposición a algo, ya sea una situación física o social.

Una situación social puede producir asco cuando vemos injusticias sociales, violencia o algo con lo que no estamos de acuerdo con nuestros valores humanos, nos produce repugnancia, como, por ejemplo, el maltrato animal y la aversión es la manifestación más intensa del asco, por ejemplo, darme cuenta que cometen una injusticia con alguien.

Es así como llegamos a la emoción del enojo, la cual nos ayuda a defendernos de las agresiones o cuando sentimos que somos tratados de manera injusta, cuando me enojo, siento que me sube la temperatura, mis músculos se tensan, aprieto la mandíbula, mis puños se cierran.

Una vez que he identificado esto en mi cuerpo, me es posible trabajar con el enojo y tranquilizarme, es como si me diera cuenta de que tengo una tela sobre mis ojos que no me deja ver bien, y me nubla también mi capacidad de razonar, al percatarme de ello, me quito la venda y me tranquilizo.

Lo mejor es identificar el enojo y tranquilizarse pues de no hacerlo se pueden tomar decisiones o llevar a cabo acciones que pueden perjudicar a los demás y a nosotros mismos.

De la misma manera, el enojo tiene sus distintas intensidades, las más leves son la molestia y el fastidio, estas se presentan cuando pierdes un juego o cuando alguien te pone un apodo desagradable. Las otras más intensas son la furia y la ira, que son el resultado de mucho enojo que puede desembocar en la violencia.

Por eso debemos aprender a regular esta emoción, respirar, relajarse y distraerse con otra cosa, antes de hablar o de hacer algo que pueda herir o afectar a los demás.

Cuando alguien se enoja, se sube a la parte más alta del mástil de un barco y no se baja de ahí hasta que se le pasa el enojo, para así evitar acciones de las cuales, después se puede arrepentir.

¡Qué sorpresa! Ahora que lo mencionas, también he oído de esa persona. ¿Quieren saber de quién se trata? Va a ser una sorpresa.

La cual, por cierto, es una de las emociones básicas, esta emoción nos ayuda a poner atención a un suceso o experiencia que va a llegar, y a preparar a nuestro cuerpo a recibirla.

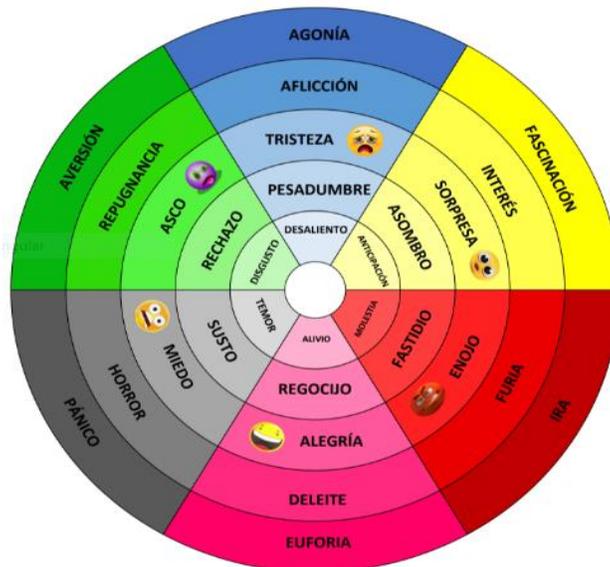
Como las demás emociones, la sorpresa tiene varias intensidades, desde la anticipación, que previenen acontecimientos que están por suceder, por ejemplo, un día antes de celebrar tu cumpleaños o el asombro, como cuando ves una hermosa puesta de sol. Las más intensas son el interés que es cuando algo llama nuestra atención y queremos conocer más al respecto, en el nivel superior está la fascinación por ejemplo cuando observamos una obra de arte nunca antes vista.

Conocer las familias de las emociones nos ayuda a saber identificar con mayor exactitud qué es lo que sentimos para poder regularlas y tomar las mejores decisiones, de esta forma podremos expresarnos mejor y acercarnos al bienestar emocional.

¿Me quieres contar lo que te pasa con tu malestar?

Juan: La verdad me cuesta trabajo explicarlo, pero ahora que vimos lo de las familias de las emociones tal vez pueda usarlas para expresar lo que siento.

Para que nos sea más fácil la comunicación vamos a observar las familias de emociones y sus intensidades en este emocionómetro.



Juan: De acuerdo a lo que nos explicaron y a lo que veo aquí, ¿Se pueden tener más de dos emociones a la vez?

Por supuesto.

Juan: Entonces creo que siento pesadumbre y algo de temor.

¿Por algo en especial? ¿Qué es lo que te hace sentir de esa forma?

Juan: Es que acabo de leer algunas cosas sobre la pandemia de la COVID-19 y fue como si me apretaran el corazón o como si tuviera un nudo en el estómago.

Es comprensible, pues ante situaciones difíciles, nuestro cuerpo reacciona de determinada manera para protegernos, esa es una de las funciones de las emociones básicas, prepararnos para la acción y ponernos a salvo. ¿Pero qué fue lo que leíste?

Juan: Lo que muchos de nosotros ahora sabemos y, que desconocíamos al inicio de la Pandemia, que la COVID-19 es una enfermedad muy contagiosa.

Sí, es una enfermedad muy contagiosa, pero también ahora tenemos información para protegernos y cuidarnos entre todos, por ejemplo, la sana distancia, el uso del cubrebocas y la vacunación masiva.

Juan: Recuerdo que eso también lo leí, pero la verdad, no le presté mucha importancia.

Precisamente, cuando no regulamos una emoción, se puede manifestar con más fuerza y entonces es posible que se convierta en un obstáculo para que nos desempeñemos en forma adecuada ante una situación determinada.

Una emoción menos intensa que la tristeza es el desaliento, que es cuando pierdo el interés por algo.

Efectivamente, el desaliento es menos intenso que la tristeza, pero dime, ¿Cuáles emociones son más intensas que la tristeza?

Juan: Son las emociones de la aflicción y la agonía.

Cuando uno no regula la tristeza y permite que llegue a la aflicción, esta emoción nos puede llevar a no darnos cuenta de todo lo que sucede pues es tan intensa que sólo piensas en aquello que te aflige, como cuando no le diste importancia a que había medidas o acciones para protegernos contra la COVID-19

Juan: Como usted lo dijo, el uso del cubrebocas y la sana distancia, ahora, estoy más tranquilo porque me estoy informando sobre los avances en la aplicación de vacunas para toda la población.

Exactamente, las vacunas son parte de la solución que nos permitirá salir adelante de esta situación de pandemia. ¿Te das cuenta de cómo una emoción que no regulas te puede llevar a no considerar toda la información que te ayuda a enfrentar en forma adecuada un problema?

Juan: Es muy cierto, al dejarme llevar por la tristeza que me produjo la información que leí sobre la pandemia, perdí de vista cosas muy importantes. ¿Qué tanta utilidad puede tener una emoción?

Tiene una gran utilidad, pues contribuye a preparar tu cuerpo para protegerte de algún peligro que amenace tu vida, te pone alerta y dispuesto para la acción.

La regulación de las emociones es muy importante, pero también aprender a identificarlas y describir la forma en que se manifiestan en tu cuerpo.

Juan: Entonces, con las emociones lo que tengo que hacer es identificarlas y conocerlas para luego regularlas, ya identifiqué las emociones básicas y sus diferentes intensidades, como la tristeza que sentí hasta llegar a la aflicción, y eso, ¿Para qué me sirve?

Al darte cuenta que estabas afligido, empiezas también a empezar a regular la emoción.

Juan: Sí, ya entendí, identifico la emoción y la regulo, ¿Pero para qué?

Una vez que te tranquilizaste tomas la mejor decisión.

Juan: Ya veo, al regular las emociones tomo mejores decisiones y, con ello, me voy a sentir mejor.

No solamente te vas a sentir mejor, sino que vas a estar mejor en todos los aspectos de tu vida. ¿Qué te parece si ahora vemos la opinión de una especialista sobre otra emoción muy importante en nuestra vida?

Observa la siguiente cápsula con la Psicóloga Rosario Alcayde, del minuto 12:32 al 15:02

### **1. Hoy los maestros cuentan.**

<https://youtu.be/6r97HNllqb8>

Juan: Que asertiva participación, ahora me queda un poco más claro lo que vamos a ver en las clases siguientes, y la importancia de reconocerlas y trabajar con ellas para nuestro beneficio.

Así es, transformar una emoción en algo que nos ayude y no en un obstáculo no es fácil, por ello debemos seguir atentos y atentas a las clases siguientes, tener ojos y oídos muy abiertos, pero, sobre todo, mente y corazón dispuestos.

Llegamos al final de nuestra clase y debemos recordar que las emociones básicas son: alegría, tristeza, enojo, miedo, asco y sorpresa. Y que a partir de cada una de ellas se forma una familia, con emociones muy parecidas en lo que se experimenta, la diferencia está en su grado de intensidad, es decir que unas son muy leves y otras más intensas.

## **El Reto de Hoy:**

Elige una familia de emociones y dibuja a los integrantes de esa familia, por ejemplo, si es la de alegría, ¿Cómo te imaginas a euforia? Puede ser como la mamá de la familia, muy activa. ¿Y a regocijo? Tal vez sea el hermanito menor que le encanta soltar risitas.

Deja volar tu imaginación.

**¡Buen trabajo!**

**Gracias por tu esfuerzo.**

**Para saber más:**

Consulta los libros de texto en la siguiente liga.  
<https://www.conaliteg.sep.gob.mx/primaria.html>