

**Lunes
06
de Septiembre**

Tercero de Primaria Educación Socioemocional

¡Hola! ¿Cómo están tus emociones?

Aprendizaje esperado: Describe qué es una emoción básica y cómo influye en su vida cotidiana.

Énfasis: Describe que es una emoción básica y cómo influye en su vida cotidiana.

¿Qué vamos a aprender?

Aprenderás que es una emoción básica y cómo influye en tu vida cotidiana.

Sabías que cuando estas alegre siempre sonrías mucho, sientas tanta energía que incluso tengas ganas de bailar, platicar con muchas personas, incluso hay personas que sienten que pueden hacer todo.

Cuando se estas alegre, siempre se tiene una actitud positiva y se siente con mucha energía.

¿Qué hacemos?

La alegría aparece cuando sucede algo agradable de forma rápida, un ejemplo son los chistes que escuchas, inmediatamente provocaron bonitas risas.

Pero no siempre son risas y alegría, también el ser humano experimenta otras emociones como la tristeza.

Sentir esta emoción es lo más normal del mundo, en algún momento de la vida la has experimentado.

Cuando pierdes algo que quieres, experimentas esta emoción de tristeza y no solo en la niñez, también cuando se es adulto.

A veces es necesario sentir tristeza para poder tener un momento de reflexión y hacer nuevos proyectos, por cierto, quienes sacan lo mejor de esta emoción, son artistas como los poetas, pintores, escritores o incluso los cantautores, compositores y/o cantantes.

Es maravilloso cómo ocupan la tristeza para poder salir adelante y crear obras.

En el programa televisivo se contará con un invitado que expresará sus experiencias relacionadas con la tristeza a partir de la composición de melodías, se llama Francisco Sardina.

El comenta que lleva tiempo trabajando en una canción que precisamente habla de las emociones, y que se ha sentido muy triste porque no ha logrado encontrar la inspiración para que quede como espera.

Describe la tristeza es como lo contrario de la alegría. La sonrisa incluso se dibuja como al revés, hacia abajo y que no le dan ganas de hacer cosas, es como si lo inmovilizara, para decirlo en pocas palabras, ni hambre le da y de repente siente que por sus mejillas escurren inquietas lágrimas.

Pero reconoció que después de experimentar esta emoción tuvo la oportunidad de pensar en su canción con detenimiento y ahora ha logrado una gran composición, que después compartirá con mucho gusto y alegría. En el caso de Francisco la tristeza le ayudó a componer la canción como él deseaba.

Observa el siguiente video en el que algunos de tus compañeras y compañeros explican cómo experimentan esta emoción.

1. A ti, ¿Qué te sorprende?

<https://youtu.be/lvDyCIKtaAM>

Las cosas y situaciones que nos sorprenden y causan admiración son muy variadas.

En el caso de tu compañera Daniela comenta que a ella le sorprendió llegar a su casa y que su perrito no saliera a saludarla. Siempre que llega a casa está esperándola en la puerta para recibirla con grandes saltos, pero en esa ocasión no lo hizo, de inmediato el miedo se apoderó de ella, empezó a gritar su nombre y a silbar, entonces apareció debajo de la mesa, estaba entretenido mordiendo un juguete, ni cuenta se había dado que había llegado.

Y es que la sorpresa puede estar acompañada de otras emociones, como la alegría o el miedo.

Esta emoción es algo desagradable, pero se experimenta porque te alerta de cualquier peligro que puedas tener ante una situación peligrosa y necesitas estar alerta para salir con bien de ella.

Lee la siguiente experiencia que tuvo Jaimito el bombero.

Soy Jaimito y soy bombero, me dicen Jaimito el bombero.

Les quiero contar la primera vez que tuve que apagar un incendio. Recuerdo que fue en un edificio, la situación era realmente desagradable porque había un perrito atrapado en las escaleras.

Cuando tomé la manguera sentí como si bailara en mis manos, eso me indicaba que estaba temblando de miedo, no quería quemarme y también temía por la vida del perrito.

Creo que es indispensable el miedo en mi trabajo, pues me permite estar en estado de alerta ante cualquier peligro y me hace reaccionar de la mejor manera para mantenerme a salvo, poder ayudar a los demás y apagar el fuego.

Es importante que se hablen de todas las emociones que tienes y que experimentas, por ejemplo, otra emoción que puedes sentir es el asco.

Escucha y observa el siguiente video en el cual menciona esta emoción tan repugnante.

2. El Rock del Asco.

<https://youtu.be/bDfqmGJOasI>

El asco aparece cuando hay algo desagradable muy cerca o incluso cuando hay una sustancia peligrosa que pudiera dañarte. Tus sentidos se ponen en alerta para evitar acercarse a ese tipo de cosas.

Cuando experimentas esta emoción te dan ganas de volver el estómago, te hace alejarte para protegerte de cualquier cosa que pudiera dañarte. ¡El asco te protege!

Y por último, la siguiente emoción es el enojo, la cual te ayuda a defenderte de las agresiones o cuando sientes que eres tratado de manera injusta.

El enojo es una respuesta natural y como todas las emociones son necesarias, lo importante es aprender a regularlas.

Eleva tu nivel de activación y aumenta tu vigor, aunque puede hacer que te evite pensar claramente las cosas, por eso algunas personas dicen que “el que se enoja, pierde”, porque se pueden volver agresivos u hostiles, incluso puedes llegar a lastimarte o lastimar a alguien más. Observa el siguiente video.

3. Un día en Once Niños. Furiosa Garza García.

<https://youtu.be/WSORm7TIS6s>

Qué bueno que Lucy se dio cuenta que su enojo la hacía perder su bienestar y que ponía en riesgo su amistad con Staff y Alan.

En esta sesión descubriste y conociste las seis emociones básicas: alegría, tristeza, sorpresa, miedo, asco y enojo, y cómo cada una de ellas influyen en la vida.

El Reto de Hoy:

Realiza máscaras de las emociones y úsalas para describir cómo experimentan cada emoción.

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

¡Buen trabajo!

Gracias por tu esfuerzo.