

**Lunes
06
de Septiembre**

Cuarto 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 qué es una emoción básica y cómo influye en su vida cotidiana.

¿Qué vamos a aprender?

Conocerás acerca de las emociones básicas que experimenta tu cuerpo.

¿Qué hacemos?

¿Qué sensaciones experimentas en tu cuerpo cuando estás alegre? Seguramente cuando estas alegre sonríes mucho, sientes tanta energía que te dan ganas de bailar, platicar con muchas personas, es más sientes que puedes hacer todo.

Cuando estas alegre siempre tienes una actitud positiva y te sientes con mucha energía.

¿Has sentido alegría en estos últimos días? Para que rías un momento lee los siguientes chistes. ¿Cuál es el colmo de un vampiro? Ninguno por que los vampiros no tienen colmo, tienen colmillos.

Llega Pedrito al parque, se le acerca un amigo y le dice, oye pepito, tienes puesto un zapato café y otro negro. Pedrito contesta: ¡Y eso no es nada, en mi casa tengo otro par igualito!

¿Qué te parecieron, te gustaron los chistes? La alegría aparece cuando sucede algo agradable de forma rápida, un ejemplo claro son los chistes que acabas de leer.

Recuerda que no todo puede ser risas y alegría, también el ser humano experimenta otras emociones como la tristeza. El sentir esta emoción es lo más normal del mundo, en algún momento de tu vida seguramente la has experimentado.

Cuando pierdes algo que quieres, experimentas esta emoción de tristeza y no solo en la niñez, también cuando eres adulta o 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.

Ahora conocerás lo que el artista Francisco Sardina te comparte en cuanto a sus experiencias relacionadas con la tristeza a partir de la composición de melodías.

Francisco dice que ya lleva tiempo trabajando en una canción que precisamente habla de las emociones, y se ha sentido muy triste porque no ha logrado encontrar la inspiración para que quede como espera. Comenta que es cómo lo contrario de la alegría, la sonrisa incluso se dibuja como al revés, hacia abajo. La verdad es que no le dan ganas de hacer cosas, es como si se inmovilizara, para decirlo en pocas palabras, ni hambre le da y de repente siente que por sus mejillas escurren inquietas lágrimas.

Comenta también que después de experimentar esta emoción tuvo la oportunidad de pensar en su canción con detenimiento y ahora puede decir que ha logrado una gran composición, que después compartirá con mucho gusto y alegría.

¿Te has sorprendido últimamente? Observa el siguiente video en el que algunas niñas y niños explican cómo experimentan esta emoción.

1. A ti, ¿Qué te sorprende?

<https://youtu.be/lvDyCIKtaAM>

Ahora conocerás sobre la emoción del miedo, esta emoción es algo desagradable, pero justamente la experimentas porque te alerta de cualquier peligro que puedas tener.

Sientes miedo cuando estas expuesta o expuesto ante una situación peligrosa y necesitas estar alerta para salir con bien de ella. ¿Has experimentado el miedo? ¿Qué fue lo que te causo miedo?

Ahora conocerás acerca de la emoción del asco. Escucha el siguiente número musical que habla de esta emoción tan repugnante.

2. El rock del asco.

<https://youtu.be/bDfqmGJ0asl>

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 acercarte 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. No olvides que ¡El asco te protege!

Para terminar tu sesión conocerás sobre la emoción del enojo, esta emoción te ayuda a defenderte de las agresiones o cuando sientes que eres tratada o tratado de manera injusta.

El enojo es una respuesta natural y como todas las emociones son necesarias, lo importante es que aprendas a regularlas, el enojo 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 puede volverte agresiva, agresivo u hostil, incluso puedes llegar a lastimarte o lastimar a alguien más.

Observa el siguiente video que te habla de este tema. Inícialo en el minuto 5:41 y deténlo en el minuto 8:35

3. 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 la sesión de hoy pudiste observar las seis emociones básicas: alegría, tristeza, sorpresa, miedo, asco y enojo, y cómo cada una de ellas influyen en tu vida.

El Reto de Hoy:

Realiza tus propias máscaras de las emociones y úsalas para describir cómo experimentas cada emoción.

¡Buen trabajo!

Gracias por tu esfuerzo.

Para saber más:

Lecturas

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