

**Lunes  
06  
de Septiembre**

## **Quinto de Primaria Educación Socioemocional**

*Nuevas palabras mágicas*

**Aprendizaje esperado:** Reflexiona sobre las características de las emociones básicas y revisa algunas formas en las que ayudan a resolver situaciones cotidianas a partir de la regulación.

**Énfasis:** Reflexiona sobre las características de las emociones básicas y revisa algunas formas en las que ayudan a resolver situaciones cotidianas a partir de la regulación.

### **¿Qué vamos a aprender?**

Aprenderás las características de las emociones básicas y revisarás algunas formas en las que ayudan a resolver situaciones cotidianas a partir de la regulación.

### **¿Qué hacemos?**

Ya hemos conocido las emociones básicas, además de identificar las sensaciones que producen en el cuerpo.

Las emociones son estados afectivos o reacciones que se manifiestan según el contexto o la situación que estamos viviendo. Estas reacciones se manifiestan en cambios físicos como psicológicos y existen seis emociones básicas: la alegría, enojo, tristeza, sorpresa, miedo y asco.

Pero para eso también es importante tener un vocabulario emocional adecuado para usarlo como una herramienta al momento de transmitir lo que nos pasa, lo que sentimos y pensamos.

Hoy veremos las primeras palabras emocionales para expandir nuestro vocabulario. Empezaremos con las palabras emoción y sensación.

Cuando vivimos una situación y se desencadena una emoción, nuestro cuerpo empieza a experimentar sensaciones que nos avisan y nos ponen en alerta para lo que sigue.

Como te explique en la clase anterior, lo importante es aprender a diferenciar las emociones y ponerles su nombre y nombrarlas cuando ocurren.

Las emociones deben sentirse en el cuerpo; por medio de sensaciones como: las sonrisas, lágrimas, escalofríos, tensión muscular, etcétera, somos libres de experimentarlas y expresarlas.

¿Qué pasa si no logras expresar o comunicar esas emociones adecuadamente?

Recuerda que las emociones al experimentarlas puedes transformarlas en un pensamiento o acción constructiva.

Para eso son las siguientes palabras emocionales. Regulación y Solución.

**La regulación** nos sirve para manejar nuestras emociones de manera apropiada, tomar conciencia de la relación entre la emoción y nuestro comportamiento, generando estrategias de afrontamiento para dar soluciones y respuestas asertivas que nos traigan bienestar.

Una manera de hacerlo es mantener la calma, puedes buscar varias formas de tranquilizarte, recuerda que cuando tu mente y cuerpo están en calma, piensas mejor las cosas.

Para entrar en calma, puedes respirar hondo y profundo, contar hasta 10 cerrar los ojos y meditar un rato.

Cuando logras regular tus emociones se adquiere una fuerza interna que te impulsa a lograr más fácil tus objetivos.

Puede ser difícil al principio, pero después, cuando conocemos e identificamos las emociones por medio de las sensaciones, aprendemos a regularlas si empleamos y mantenemos estrategias de calma.

Al trabajar todas estas palabras emocionales podemos adquirir otras habilidades como aprender a manejar conflictos, a crear vínculos afectivos y a su vez, reconocer las emociones en otras personas.

Ahora te invito a ver el siguiente video, para que tengas una idea más clara de la regulación de emociones.

### **1. Aprende a expresar tus emociones.**

<https://youtu.be/f3jtXdpiMqw>

Aunque parece algo muy fácil el expresar las emociones basados en lo que sentimos, a veces se puede complicar y más aún, lo que sigue.

Aunque las emociones es algo que todas y todos sentimos, a veces necesitamos explorar muy dentro para poder ver con claridad.

Te voy a ayudar a usar las palabras emocionales mágicas: emoción, sensación, regulación y solución.

Te invito a leer lo que nos escribió Karla.

*Karla: Hola, a lo que le tengo más miedo en el mundo es a quedarme sola, sin mi familia. En una ocasión me perdí en el mercado y fue el temor más grande que haya experimentado. Mi cuerpo se paralizó por completo y empecé a temblar, fue tanto mi miedo que no podía hablar, no me di cuenta de que una señora que no era mi mamá me estaba jalando, por suerte, mi mamá me encontró y no me pasó nada malo. Deseo aprender a regular mis emociones para poder actuar oportunamente y no correr algún riesgo, espero puedan ayudarme. ¡Adiós!*

Karla identificó que la emoción del miedo la invadió gracias a las sensaciones que manifestó su cuerpo, pero ella desconocía la etapa de regulación.

Cuando Karla se percató que ya no estaba su mamá hubiera respirado muy hondo y profundo, esto hubiera relajado su cuerpo y así pensar en una solución.

La regulación nos ayuda a gestionar la intensidad y la duración de las emociones.

Pero ahora estoy seguro de que Karla conoce y pondrá en práctica varias estrategias de calma las cuales se han visto en las clases.

Vamos a conocer otra experiencia de Jorge.

*Jorge: Hola, disculpen el calor, el humo y el ruido, pero así me siento cuando estoy muy enojado, parezco un volcán a punto de hacer erupción. Recuerdo que en una ocasión mis primos vinieron de visita a mi casa y tomaron mis juguetes sin permiso, pero lo peor fue que rompieron mi avión favorito. El que mi papá*

*me regaló en mi cumpleaños. Cuando les pedí una explicación solo se echaron a correr. Mi coraje era tan grande que quería perseguirlos, pero mejor busque un lugar tranquilo, cerré mis ojos, respire muy profundo y conté hasta 50.*

*Admito que no se me pasó todo mi coraje, pero al menos pude pensar mejor las cosas y no llegar a cometer un accidente. Me gustaría saber si actué bien o puedo mejorar. ¡Adiós!*

Yo pienso que actuaste bien Jorge, aunque puedes mejorar y eso lo vas a lograr si sigues trabajando en la regulación de tus emociones, cuando cambias el significado de esa emoción, también puedes cambiar el resultado.

Jorge a pesar de la situación tan desagradable que vivía, decidió regular su coraje, le dio otro significado, evitó un accidente y el resultado fue positivo.

Para que sea eficiente la regulación ésta tiene que ser flexible hacia los cambios del contexto y al mismo tiempo mantener un equilibrio.

Ahora vamos a conocer la experiencia de Tania.

*Tania: Hola, mi nombre es Tania. Disculpen tanta agua, pero son las lágrimas que he derramado por mi abuelita, ella era como mi segunda mamá, pero hace un tiempo ella falleció, aún es algo triste para mí recordar todo esto.*

*Es la emoción más intensa que he sentido en toda mi vida, parecía que mi corazón se rompía, las lágrimas no dejaban de salir de mis ojos y aunque pusiera en práctica muchas estrategias de regulación, no podía entrar completamente en calma, así que decidí pedir ayuda a mi familia.*

*Mis padres me apoyaron y orientaron, me di cuenta de que siempre es bueno pedir ayuda cuando no podemos regular una emoción y con la colaboración de otras personas podemos superar los eventos desagradables o incómodos de nuestra vida.*

¡Lo sentimos mucho Tania! Pero fue una gran idea pedir ayuda, porque cuando lo hacemos ampliamos nuestras habilidades de regulación como la escucha activa, es decir, cuando escuchamos atentamente lo que nos están diciendo lo interiorizamos hasta que forma parte de nosotros; de esta manera creamos vínculos de colaboración, de cooperación y reforzamos la comunicación emocional.

Es muy triste lo que nos cuentas, pero comprendes ahora que siempre hay alguien que está para ayudarte, solo es cuestión de comunicarlo y aceptar la ayuda.

Recuerden que todas las situaciones emocionales que viven van creando experiencias en su vida para que en un futuro sepan cómo actuar y reaccionar ante una situación similar.

Por eso es importante mejorar la regulación con cada experiencia, para que nuestra respuesta siempre de una solución positiva y de bienestar.

Vamos a conocer la situación de Javier.

*Javier: Hola, me encanta poder contarles mi anécdota, es algo asquerosa pero muy valiosa. Un día tenía tanta hambre que decidí prepararme una torta, estaba tan apurado por comer, que busqué todos los ingredientes con mucha prisa. Preparé mi torta, le puse frijoles, queso y una rebanada de jamón, todo lo hice tan rápido que mi torta no tenía forma, cuando le di la primera mordida, guáchala ¡qué asco! sabía tan feo y amargo, que no pude contener mis ganas de vomitar y ensució todo el piso.*

*Después de entrar en calma y tranquilizar mi cuerpo, estómago y nervios, me puse a buscar qué era lo que activó la emoción del asco y era el jamón que estaba descompuesto, por las prisas no me di cuenta de esto, pero me sirvió de experiencia para que en la próxima sea más cuidadoso con lo que preparo, pero también estoy agradecido con esta emoción por salvarme de una intoxicación o ingerir una bacteria.*

¡Qué anécdota Javier! pero te ayudó a reconocer el valor de cada emoción en la vida diaria.

Aunque algunas emociones no son tan agradables, todas son necesarias e importantes en nuestra vida; porque definen nuestra personalidad y permiten conocernos mejor, satisfacer nuestras necesidades y entender muchas de nuestras conductas.

Pero lo importante con Javier, fue que el regular esta emoción le trajo experiencia para que en un futuro sea más cuidadoso y esté preparado para dar una solución adecuada y evitar ensuciar el piso de su cocina.

Cuando logramos identificar nuestra emoción, percibir las sensaciones que provoca en nuestro cuerpo, y la podemos regular, vamos creando experiencias que sirven de antecedente para poder actuar en una situación similar o mejorar nuestra respuesta de afrontamiento.

Observa el siguiente video del minuto 08:12 a 11:07 donde nos dan un claro ejemplo de regulación de emociones y soluciones prácticas que traen bienestar a todos.

## **2. Furiosa Garza García.**

<https://youtu.be/WSORm7TIS6s>

Qué importante es el diálogo y la comunicación para dar a conocer cómo nos sentimos.

Recuerda que todo lo que vivimos, experimentamos, decidimos y comunicamos es necesario e importante para nuestro desarrollo emocional tanto personal como social

y para lograr esto hay que tener presentes las palabras emocionales mágicas: emoción, sensación, regulación y solución.

EMOCIÓN, donde tenemos que identificar que emoción nos invade. SENSACIÓN, donde sentimos todas esas sensaciones y reacciones que manifiesta nuestro cuerpo: como ganas de vomitar. REGULACIÓN, que es tratar de calmarnos mediante alguna técnica de relajación como la respiración y SOLUCIÓN, cuando nuestra mente ya está tranquila se busca una solución que traiga bienestar a todos.

Conocer las anécdotas de cada alumno y alumna fueron muy importantes y valiosas porque nos dimos cuenta de que son similares a la de muchos niños y niñas y ahora sabemos cómo actuar ante ellas.

Aunque algunas fueron más intensas que otras, recuerda que no todas las emociones se sienten igual, cada emoción tiene una familia la cual se siente en diferentes intensidades, pero de esto hablaremos la siguiente clase.

## **El Reto de Hoy:**

Recuerda una situación o anécdota en que alguna emoción básica te haya invadido, escribe o dibuja en tu bitácora emocional, cómo pudiste regular esta emoción y qué solución le darías para mejorar y tener un bienestar, recuerda seguir el orden de las palabras mágicas emocionales.

**¡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>