

**Lunes  
13  
de Septiembre**

**Cuarto de Primaria  
Educación Socioemocional**

*Nuestros sentimientos, un camino al  
bienestar*

**Aprendizaje esperado:** Describe qué son los sentimientos y cómo se manifiestan, así como la importancia de ellos en la vida cotidiana para lograr el bienestar emocional.

**Énfasis:** Describe qué son los sentimientos y cómo se manifiestan, así como su importancia en la vida cotidiana para lograr el bienestar emocional.

**¿Qué vamos a aprender?**

Conocerás acerca de los sentimientos y la forma en cómo se regulan para ser más felices.

**¿Qué hacemos?**

¿Sabías que? Todas y todos cometemos errores, esto es parte de la vida. Si bien es cierto que a veces, cuando te equivocas, te sientes un poco avergonzada o avergonzado, incómoda o incómodo, es algo que a todas y todos nos pueden ocurrir.

Cuando te sientes avergonzada o avergonzado por haber cometido un error, eso que estás experimentando es un sentimiento de malestar provocado por lo que sucedió.

¿Sabes que es un sentimiento? Los sentimientos son una serie de sensaciones y pensamientos, que nacen desde tu interior, cuando tu cerebro interpreta lo que ocurre a tu alrededor y dentro de ti misma o mismo.

Los sentimientos son muy importantes en la vida, ellos guían tu actuar en las diversas situaciones que experimentas a diario. Hay sentimientos que te permiten experimentar un estado de bienestar como cuando sientes admiración, afecto, optimismo, gratitud, satisfacción, amor y agrado.

Pero también hay sentimientos aflictivos que te hacen sentir malestar, como lo son el enfado, la tristeza o la impaciencia, entre muchos otros. Todos tenemos momentos de malestar o nos suceden cosas que nos angustian, pero lo importante es identificar y entender lo que sientes, para encontrar la forma de regular los sentimientos.

Observa y escucha el siguiente video.

### **1. La niña que nunca cometía errores.**

[https://youtu.be/8ifkcEbF\\_X4](https://youtu.be/8ifkcEbF_X4)

¿Te diste cuenta de que, en la historia, Beatriz y su hermanito, piensan y hacen cosas diferentes en una misma situación y que cada uno manifiesta sus sentimientos de forma diferente?

El hermanito se daba la oportunidad de equivocarse y no sentirse culpable. Lo más importante es que cuando Beatriz se dio cuenta que podía aprender de sus errores, también comenzó a disfrutar y sentirse mejor, entonces transformó su malestar y angustia por tranquilidad y bienestar.

Hay muchas formas de expresar lo que sentimos, por ejemplo, hay personas que son muy sensibles y lloran con facilidad, las lágrimas son parte de la forma en que expresan lo que sienten, también hay personas que expresan sus sentimientos escribiendo cartas.

Algunas personas se angustian con mucha facilidad, se sienten mal cuando algo no les sale bien, incluso son un poco desesperadas o desesperados e inquietos, caminan por todos lados, se mueven de un lugar a otro cuando algo les preocupa o angustia y no se detienen hasta que encuentran una solución.

Es importante que aprendas a observarte y darte cuenta de la forma en que expresas lo que sientes. ¿Y qué haces cuando te sientes alegre?

Seguramente corres, saltas, gritas, te mueves de aquí para allá, y te pones muy eufórica o eufórico, pero cuando te equivocas te sientes triste, enfadada o enfadado, frustrada o frustrado y en malestar por haberte equivocado.

Como se mencionó al principio el tema de hoy son los sentimientos y la forma en cómo los regulamos para ser más felices.

Te has preguntado, ¿Cómo puedes hacer eso? ¿Cómo regulas tus sentimientos?

Responderás varias preguntas para que identifiques lo que sientes.

¿Qué es lo que sientes cuando no estás alegre?

Seguramente te sientes un poco desganada o desganado, triste o preocupada o preocupado por algo que te sucedió, por ejemplo, no ver a todas tus amigas o amigos o sentir que estás un poco sola o solo.

Los sentimientos de tristeza o soledad hacen que te alejemos un poco de los demás. Pero también permiten reflexionar sobre lo que te pasa en un determinado momento.

Al reflexionar sobre los acontecimientos que te provocaron esos sentimientos puedes mirarlos de otra manera, más positiva y, de esa forma, regularlos y salir adelante.

Seguro recuerdas el cuento de Beatriz, quien, a pesar de sentirse mal por fallar, se dio cuenta de que es normal cometer errores. Ella aprendió que ser perseverante y no rendirse ante el error, trae consecuencias positivas. Esa es la gran lección que le dio su hermanito a Beatriz.

Gracias a que Beatriz cambió sus pensamientos logró transformar sus sentimientos aflictivos en constructivos y eso la hizo sentirse satisfecha de sí misma.

Recuerda que los sentimientos son lo que te hace identificarte como ser humano. Ningún otro ser viviente en nuestro planeta posee sentimientos.

Los sentimientos son diferentes en todos y en cada uno de nosotros, pues dependen de nuestras vivencias personales de todos los días, de nuestra cultura y valores humanos, así como de las reglas sociales y el entorno en donde vivimos.

Es seguro que te preguntes, ¿Para qué te sirven los sentimientos?

Todos los sentimientos nacen dentro de ti y son respuestas a algo que te sucede. Los sentimientos sirven, en primer lugar, para convivir con otras personas, pero también para ir realizando cambios en ti misma o mismo cuando lo vas necesitando.

Cada sentimiento tiene una utilidad pues te ayuda a cambiar tu comportamiento, a reaccionar ante determinadas situaciones y sobre todo a relacionarte en forma duradera con los demás.

También sirven para darte cuenta y entender quién eres y cómo actúas para poder llegar a tu bienestar.

Los sentimientos son importantes porque son el motor que te hace actuar y realizar cosas en la vida diaria, son los que te motivan a comportarte de cierta forma dentro de una sociedad.

Ahora realizarás un juego para identificar cómo es que los sentimientos influyen en las decisiones que tomas en la vida diaria.

Este juego se llama “Desafío al cruzar el río”. Imagina que frente a ti hay un río enorme que tienes que atravesar, pero sin tocar con tu cuerpo el agua, porque las pirañas y los cocodrilos que allí viven te pueden atacar y ponerte en peligro. Sólo cuentas con 2 tinas como ayuda para poder cruzar. Sólo tienes una oportunidad para llegar al otro lado del río y 10 segundos para pensar lo que harás y tomar una decisión.

¿Qué decisión tomaste? ¿Cómo te sientes?

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

**¡Buen trabajo!**

**Gracias por tu esfuerzo.**

**Para saber más:**

Lecturas

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