

**Viernes
24
de Septiembre**

Cuarto de Primaria Educación Socioemocional

Los monstruos sí existen

Aprendizaje esperado: *Distingue entre emociones constructivas y aflictivas en diferentes contextos.*

Énfasis: *Distingue entre emociones constructivas y aflictivas.*

¿Qué vamos a aprender?

Seguirás aprendiendo a expresar tus emociones y a conocer lo que es una emoción aflictiva y constructiva.

En la sesión anterior reconociste lo que son las emociones aflictivas, como la angustia y la frustración, pero también aprendiste algunas formas de controlarlas: mediante posturas de relajación o escribiendo un diario, donde puedes expresar tus emociones.

¿Cómo te sentiste esta semana? ¿Hiciste algo para controlar las emociones que no te hicieron sentirte bien?

En esta sesión seguirás aprendiendo sobre las emociones aflictivas y constructivas.

En el *Cuaderno de actividades para el alumno. Cuarto grado*, del Programa Nacional de Convivencia Escolar, podrás encontrar el tema “Reconozco y manejo mis emociones” de la página 25 a la 39 que te pueden ayudar en esta sesión.

<https://www.gob.mx/cms/uploads/attachment/file/533116/4o-Cuaderno-OK-PNCE.pdf>

Si no lo tienes a la mano, puedes investigar en libros que tengas en tu casa o en Internet, para saber más del tema.

¿Qué hacemos?

Realiza la siguiente postura para relajarte: Postura de montaña.

Si es posible pide a tu papá o mamá que te ayuden, diciéndote lo que tienes que ir haciendo en esta actividad de relajación, mientras tú la realizas.

- Busca un lugar para que te sientes con tu cabeza erguida, espalda derecha, cuerpo relajado, manos sobre los muslos, ojos cerrados suavemente. Si te es posible pon música suave.
- Ahora lleva tu atención a los dedos de tus pies, imagina que empiezas a sentirlos muy congelados, ¡uy qué frío!
- Imagínate ahora que estás frente a una fogata y que empiezan a calentarse poco a poco ¡Qué alivio!

¿Cómo te sientes después de este ejercicio?

Lee el siguiente párrafo que señala lo que es una emoción aflictiva.

¿Sabías que la preocupación, el nerviosismo, la ansiedad y la agitación son emociones aflictivas? eso quiere decir, que son emociones que te pueden provocar malestar en el cuerpo, también puede ocurrir que no puedas pensar con claridad porque tus pensamientos van a mil por hora y eso te puede llevar a comportarte de formas que generalmente no tienes y sentirte mal.

Así que esas emociones que siempre están dentro de nosotros, viven en nuestro interior, muy a menudo nos visitan, y nos provocan malestar, se conocen como emociones aflictivas y hoy les llamaremos “monstruos” por ejemplo:

- Miedo
- Tristeza
- Ansiedad
- Culpa
- Enojo
- Envidia
- Apego
- Celos

¿Alguna vez has sentido estas emociones? ¿Las puedes reconocer?

Recuerda que no es malo sentir algunas de esas emociones, por ejemplo, es normal que en ocasiones te enojas y tal vez parezcas un monstruo feroz y puede ser que te den ganas de gritar o de atacar.

Todas las emociones tienen una función, pero hay que conocerlas y aprender a regularlas.

¿Sabes cuáles son las emociones constructivas? Algunas de ellas son:

- Alegría
- Sorpresa
- Entusiasmo
- Serenidad
- Confianza

Realiza la siguiente actividad: Detective de emociones.

Esta actividad te va a ayudar a clasificar las emociones y a identificarlas en diferentes contextos. Lee cada situación que se presenta en la siguiente tabla y escribe en la columna de Emociones, cuál crees que está sintiendo el personaje de la situación. Colócala de acuerdo a lo que creas, si es una emoción aflictiva o constructiva.

Si es posible, realiza con tu papá o mamá esta actividad para que puedan identificar las emociones en casa caso. Platiquen sobre las emociones aflictivas y constructivas.

Situación	Emociones	
	Constructiva	Aflictiva
1. José es un niño de 8 años que juega con su hermano a la pelota. José ríe mucho mientras juega.	José siente alegría.	
2. Andrea es una niña que le gusta cuidar sus cosas. Un día le gritó muy feo a su hermana porque rompió su muñeca favorita.		
3. Julia extraña a sus amigos de la escuela porque no los ha visto desde hace mucho tiempo y no para de llorar, siente que se ha quedado sin amigos y que jamás podrá volver a socializar.		
4. Mario está a punto de cumplir años y su mamá le dijo que podrán festejarlo con su familia, él mejoró muchísimo su estado de ánimo.		
5. En la clase de Educación Física Aurora estaba haciendo la actividad... cuando de repente ¡resbaló! eso hizo que varios niños se rieran de ella.		

En el caso de Julia, ella se siente triste. Si en lugar de dejar que ese pensamiento la haga seguir sintiéndose mal, hace algo para tratar de buscar a sus amigos para sentirse

mejor, por ejemplo, quizá puede llamarlos por teléfono. Esa es una manera de hacer que la emoción que estás sintiendo se vuelva una tristeza constructiva porque la acción que haces te va ayudar a sentirte mejor.

En el caso de Aurora, los niños se rieron, podrías pensar que sienten alegría, pero esa alegría fue en el momento en que Aurora tuvo un accidente. Burlarse de los demás no es correcto, y al hacerlo se está lastimando a alguien más, por eso ese tipo de alegría se clasifica en emoción aflictiva.

Realiza la siguiente actividad de relajación.

- Recuéstate en un espacio cómodo y que no sea directamente en el suelo.
- Haz tres respiraciones profundas para calmar tu mente y tu cuerpo.
- Piensa: Así como un globo, me inflo y me desinflo.

¿Cómo te sientes?

Recuerda que es importante detectar si sientes una emoción aflictiva o constructiva, de eso va depender tu forma de reaccionar ante ellas, para poder tomar decisiones y acciones, y no obstaculizar tu aprendizaje.

Una emoción aflictiva impide reaccionar de una manera sana y lo importante es promover tu bienestar y la de los demás con la ayuda de las emociones constructivas.

El Reto de Hoy:

Realiza la siguiente actividad: Serás el detective de emociones en tu familia.

Trata de identificar las emociones aflictivas que se presenta en algunos miembros de tu familia, y ayúdalos a que esos monstruos no crezcan.

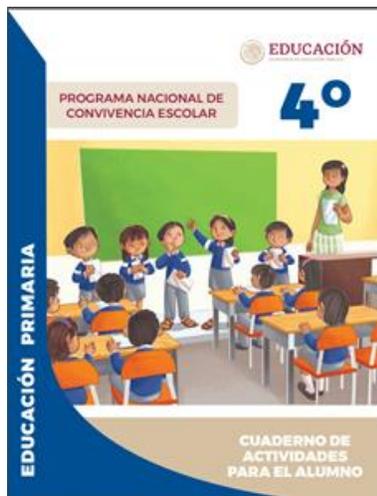
Toma tu libreta y dibuja a esos monstruos que no te dejan en paz, ¡invita a tu familia a dibujar a los suyos!

¡Buen trabajo!

Gracias por tu esfuerzo.

Para saber más:

Lecturas



<https://www.gob.mx/cms/uploads/attachment/file/533116/4o-Cuaderno-OK-PNCE.pdf>

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