

**Lunes  
18  
de Octubre**

## **Sexto de Primaria Educación Socioemocional**

*La balanza*

**Aprendizaje esperado:** *Evoca emociones positivas para contrarrestar los estados aflictivos y alcanzar el bienestar.*

**Énfasis:** *Reconoce emociones constructivas para equilibrar emociones aflictivas y situaciones que las promueven.*

### **¿Qué vamos a aprender?**

Aprenderás a evocar emociones positivas para contrarrestar los estados aflictivos y alcanzar el bienestar

### **¿Qué hacemos?**

A continuación te presentamos información y algunas actividades que te ayudarán a reconocer emociones constructivas para equilibrar emociones aflictivas y situaciones que las promueven.

En este programa aprenderás a contrarrestar los estados aflictivos, el malestar y sentirte bien, vamos a ver de qué se trata.

Vamos a generar emociones para el bienestar, para recuperar la música del cuerpo.

Mira este video:

## 1. **Vitamina Sé. Te reto a Hacer música con tu cuerpo y voz.**

[https://www.youtube.com/watch?v=Q\\_9-YCtyeol&list=PLGsaNvyPG8GHsbJ9dBaYWyowe7xEmdoRb&index=10](https://www.youtube.com/watch?v=Q_9-YCtyeol&list=PLGsaNvyPG8GHsbJ9dBaYWyowe7xEmdoRb&index=10)

Esa sonrisa que te sacó el video, es un ejemplo de cómo las emociones positivas contribuyen al bienestar, por eso hoy vamos a aprender a poner en práctica estrategias que te permitan generar emociones constructivas, para equilibrar tu estado emocional cuando te sientes afligido o alterado.

Las emociones aflictivas suelen nublar la mente y enfocarnos en algo específico, como en algo que puede causar miedo, aunque la ventaja es que nos prepara para enfrentarlo (la huida o el enfrentamiento, por ejemplo). En cambio, las emociones constructivas nos ayudan a lograr mayor atención, el pensamiento y las acciones que se pueden llevar a cabo.

Evocar emociones constructivas durante nuestro día aumenta la productividad, la motivación, el compromiso, la persistencia, la creatividad, y claro mejora las relaciones interpersonales, además ayuda a recordar, aprender y comunicarnos con los demás.

Nos hace más curiosos e interesados, dispuestos a probar nuevas actividades y desarrollar nuevas habilidades.

Pero vamos primero a realizar un ejercicio de atención, así todos podemos estar más centrados, relajados y listos para aprender.

### **Imagina que estás en un lugar tranquilo donde hay una música de flauta de fondo.**

El ejercicio se realizará sentado , el momento de atención será levantar un brazo en cuanto recuerdes algún momento de tranquilidad, felicidad o de seguridad.

Después anota en tu cuaderno las emociones positivas y negativas que sentiste, por ejemplo:

- Te has quedado dormida o dormido. ¿Qué soñaste?
- Si viste una jungla, lluviosa, todo de color verde.
- Si sentiste terremotos leves.
- Si viste algo en el suelo.

Ahora te compartimos la experiencia de unos exploradores:

Bienvenidos a Mundo Emoción, donde las emociones controlan todo. Su misión es salir de cada una de estas situaciones. Si logran superar sus retos, recibirán una Piedra mágica.

¿Piedras? ¿Emociones? ¿Qué tienen que ver?

Esteban: A ver, si en donde estamos es una emoción, ¿A qué te recuerda?

María: Pues hay lluvia pero está salada, como sudor y tiembla mucho.

Esteban: Sudor, temblorines ¡ya sé! este lugar es como estar nervioso, estar ANSIOSO.

María: ¿Ok, y ahora?

Esteban: Pues supongo que necesitamos que este mundo deje de estar ansioso, ya que nos está poniendo ansiosos a nosotros también.

María: ¿Pero cómo hacemos eso?

Esteban: A mi me estresan mucho los temblores.

María: A mí también.

Ambos se ven ansiosos. Hiperventilan.

Esteban: Necesitamos aplicar todo lo que hemos aprendido.

María: ¿Te refieres a lo que tenemos que hacer ante un temblor: No corro, no grito y no empujo?

Esteban: Bueno, también, pero yo decía más como lo que hemos aprendido en las clases.

María: ¡Claro! Calmarnos y actuar en forma positiva.

Esteban: ¿Recuerdas el video? Hagamos música con nuestro cuerpo.

Ambos se calman, sonríen. Los temblores se detienen. El color vuelve a la normalidad.

Esteban nota algo en el piso y la levanta, es una PIEDRA VERDE.

Imagina un lugar Gélido. Como Polo Norte, nieve, pero todo en tinte amarilla. También Esteban y María toman un poco de color amarillo.

Se escuchan ruidos de nieve quebrando, gruñidos, pasos como de gigantes.

María: ¿Ahora dónde estamos? ¿Qué es eso que se escucha?

Esteban: No sé pero no me gusta nada.

Se escucha un grito.

María: Ay no. Tengo miedo.

Esteban: ¡Miedo! Eso es, se escucha una risa de payaso tenebroso

María: Suena como un payaso me dan miedo.

Esteban: ¡A mí también me daban miedo!, pero podemos hacer algo (saca de su mochila dos libretas y una caja de colores)

Esteban: Ponte a dibujar algo, lo que estás sintiendo, lo que te imaginas que es que está haciendo esos ruidos.

Mientras ambos van dibujando, platican.

Esteban: Una vez en un cumpleaños estaba un payaso, y yo le tenía miedo, pues era muy pequeño. El Payaso se acercó a mí y me cargó. ¡Hasta lloré! pero ya al verlo de cerca me di cuenta que era una persona, de carne y hueso, y que no tenía ninguna intención de hacerme daño, ya que se me pasó el susto, disfruté mucho del resto del cumpleaños, me dieron regalos, mi familia estaba junta y todos nos divertimos mucho.

María: Fíjate que yo antes de ver una película de miedo de payasos, me gustaban mucho, me hacían reír. Creo que debería de pensar en eso cuando les tenga miedo, de los momentos de alegría que me traían los payasos y no en la película de miedo.

Esteban: ¡Eso! Trae a tu mente los recuerdos alegres, esos momentos de felicidad.

Conforme van recordando, su sonrisa se hace más grande.

Esteban y María dibujan y colorean, poco a poco todo va retomando su color original.

María: Ya se calmó todo.

Esteban: Nos metimos tanto en nuestros recuerdos y en los dibujos, nos concentramos en lo que estábamos haciendo que se nos olvidó que teníamos miedo.

Esteban recoge una PIEDRA AMARILLA del suelo.

Imaginana un Desierto, todo con tinte azules. Se escuchan a lo lejos llantos.

María: Ya no quiero hacer nada. No tengo ganas. Llevamos horas caminando.

Esteban: Yo tampoco tengo ganas de nada, nada tiene sentido, pero creo que esto es una buena prueba para poner en marcha todos esos lindos recuerdos que tenemos.

María: Pensar en mi mamá me puso triste, hace mucho que no la veo y le doy un abrazo.

Esteban: Necesitamos salir de esta. Creo que estamos perdidos en el desierto de la tristeza, ya hemos superado dos retos, podemos con este también.

María: ¿Qué sugieres?

Esteban: Tratemos de pensar en nuestros lugares favoritos. ¿Cuál es el tuyo?

María: La casa de mi mamá. (llora)

Esteban: Creo que tengo que empezar con esto yo, y así te puedes dar una idea . Mi lugar favorito es la casa de mis papás. ¡Uy! Que padre me lo paso cuando voy con mi hermana y mis papás. Toda la familia. Platicar y escuchar sus voces siempre me recuerdan todos esos buenos momentos. Me hace feliz ese recuerdo.

María: Tienes razón, me pasa lo mismo, no solo tengo buenos recuerdos en casa de mi mamá, también los olores, cuando ella cocina mi platillo favorito, el perfume de mi papá, la risa de mi hermana, sin duda ellos son lo mejor de mi vida.

Esteban encuentra una PIEDRA AZUL.

Imaginan una Playa, todo en tonos rojos. En la playa hay un letrero que dice “No nadar en pandemia”

Esteban: ¿Decía que eran 4 no? Ya casi lo tenemos, además este nos tocó mejor, playita.

María: Oye, pero ahí dice que no podemos meternos a nadar por pandemia.

Esteban: No y tantas ganas que tenía. Ay. Ay. Me están comiendo los mosquitos. Si algo me hace enojar son los piquetes de mosquitos.

María: Ya me empezaron a picar también. Ay. Ay además hace muchísimo calor. Me estoy derritiendo. No me gusta sudar luego quedo toda pegajosa y me deshidrato. Se me seca mucho la piel.

Esteban: Agh, qué coraje, ya me tienen hartos los mosquitos.

María: Yo tampoco estoy tan a gusto, ¿eh? Te la pasas quejándote y no arreglas nada.

Esteban: Momento. ¡Eso es! Estamos enojados. Furiosos incluso. Yo voy a PARAR.

María: Yo voy a pensar en mi abuelita, en ir a su casa a comer, tan rico que cocina.

Esteban: Parar me ayudó, pero no me siento del todo bien, así que me acordaré de cuando juego fútbol con mis amigos, es tan divertido.

Esteban recoge la PIEDRA ROJA.

Imagina en el fondo, una GRAN BALANZA. Está inclinada a un lado. En ese lado, el más pesado, tiene las palabras: ANSIEDAD, MIEDO, TRISTEZA, ENOJO.

Esteban: Es una balanza, se me ocurre algo.

Todas las piedras de colores en la mano de Esteban. Las piedras desaparecen.

De vuelta al plano general, en el fondo, la balanza. Las piedras aparecen en la parte vacía de la balanza, esta logra un equilibrio, se nivela.

María: ¡Lo lograste!

Esteban: ¡Lo logramos juntos!

María: Y eso fue lo que soñé.

Esteban: Qué gran sueño y eso que nada más te dormiste unos minutos.

María: ¿Qué crees que significa?

Esteban: Es muy claro, pero si gustas te explico más a detalle.

Esteban saca una balanza y piedritas.

Esteban: ¿Sabes qué es el equilibrio?

María: Cuando te subes a una bici sin rueditas, o te paras en un pie sin caerte.

Esteban: Bueno, sí, pero yo me refiero al equilibrio interno. Imagina que somos esta balanza. De un lado están las emociones aflictivas, como el miedo, la ansiedad, la tristeza, el enojo, esas se ponen de un lado de la balanza, lo cual la desequilibra.

Esteban: ¿Entonces qué necesitamos?

María: Balancear.

Esteban: Muy bien, y la mejor forma de encontrar ese balance o equilibrio es trayendo a nuestra mente una emoción constructiva o no aflictiva.

María: Como en mi sueño, pensar en ir a visitar a mi abuela.

Esteban: O como cuando yo aprendí a andar en bicicleta, me ponía nervioso, ansioso y con miedo a caer. Pero me ponía a concentrarme en lo que hacía encontrar el

balance tanto interno como de mi cuerpo para no dejar que estas emociones me tumbaran.

Esteban pone las piedras del otro lado, logrando balance.



A muchos nos ha pasado, pero puedes pasar un buen momento dentro de tu casa, cantar tu canción favorita, hacer ejercicio dentro de casa, y lo más importante protegerte.

Todos los miedos se pueden contrarrestar cuando creas una estrategia para tener precaución, así estarás pendiente de cualquier cosa que pueda pasar. El miedo no siempre es malo, a veces es un aviso que nos permite estar alertas y protegernos.

Algo que sirve mucho es escribir lo que siento o algo que recuerdo y me hace sentir bien en el diario de emociones, me gusta mucho llevar ahí un control de emociones y sentimientos.

¿Tú? ¿Cómo se sientes?

Recuerda que:

No importa cual sea tu aflicción, si estás ansiosa o ansioso, si tienes miedo, si te sientes triste, o el enojo te domina, el secreto de la felicidad es traer a tu memoria las emociones positivas, esos recuerdos que ayuden a lograr un balance y te ayuden a salir de esa aflicción.

## **El Reto de Hoy:**

Escribe en tu diario de emociones algún momento que te haya causado conflicto o te haya hecho sentir triste o molesto y una forma de entrar en balance respecto a lo que te causa la emoción aflictiva.

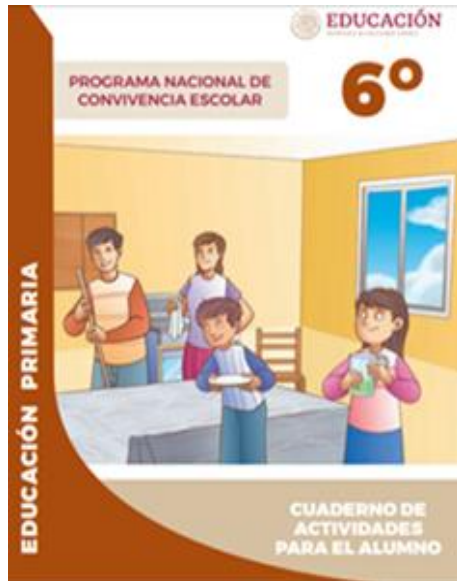
Si en tu casa hay otros libros relacionados con el tema, consúltalos, así podrás saber más, si no cuentas con estos materiales no te preocupes. En cualquier caso, platica con tu familia sobre lo que aprendiste, seguro les parecerá interesante.

**¡Buen trabajo!**

**Gracias por tu esfuerzo.**

**Para saber más:**

Lecturas



[https://www.gob.mx/cms/uploads/attachment/file/533118/6o\\_CUADERNO\\_OK\\_PNCE.pdf](https://www.gob.mx/cms/uploads/attachment/file/533118/6o_CUADERNO_OK_PNCE.pdf)