

**Viernes  
17  
de diciembre**

**6° de Primaria  
Educación Socioemocional**

*Compartiendo alegría, amor y  
felicidad*

**Aprendizaje esperado:** *autogestiona recursos emocionales no aflictivos, como la alegría y el amor para mantener la motivación frente a una dificultad.*

**Énfasis:** *autogestiona recursos emocionales no aflictivos, como la alegría y el amor para mantener la motivación frente a una dificultad.*

**¿Qué vamos a aprender?**

Autogestionarás recursos emocionales no aflictivos, como la alegría y el amor para mantener la motivación frente a una dificultad.

**¿Qué hacemos?**

Manejarás positivamente los recursos emocionales no aflictivos, como la alegría y el amor para mantener la tranquilidad cuando se te presente algún problema.

La buena actitud se contagia y es una de las mejores formas de enfrentar lo que está pasando tanto en México como en el mundo con la pandemia.

En esta ocasión conocerás a María y Esteban quienes te darán algunos consejos de cómo manejar tus emociones:

Esteban: María, ¿Qué pasa? ¿Estás llorando?

María: Es que me acordé cuando bailaba con mi hermana, y estoy un poco triste porque no he podido ir a visitarla a Tijuana.

Esteban: Bueno, es que hay que recordar que estamos en pandemia y debemos seguir las medidas de seguridad.

María: Sí, eso lo entiendo pero no es suficiente. ¡Quiero ver a mi hermana y mis sobrinos!

Esteban: Quiero que recuerdes los momentos más felices que has vivido con tu hermana. Imagínate que estás con ella, la abrazas y ella te agradece por todas las veces que la has ayudado.

María: Recuerdo cuando nacieron mis sobrinos, o cuando pasamos toda la noche hablando juntas. Hace poco hablé con ella y afortunadamente están todos bien. También me pone triste pues me siento indefensa ante la epidemia del COVID-19.

Esteban: No tienes que sentirte indefensa, cuentas con escudos para el contagio: lavarse las manos, usar el cubrebocas y mantener la sana distancia son nuestros escudos contra el contagio. Son escudos reales, emocionales y psicológicos contra el virus. El poner en práctica todas esas acciones nos da tranquilidad.

María: Yo he seguido todas las indicaciones para proteger mi salud. También mi hermana y mis sobrinos. Eso debe darme tranquilidad.

Esteban: Efectivamente, la tranquilidad es parte de la alegría.

María: Entiendo que seguir las medidas de seguridad nos debe dar tranquilidad pero es que la pandemia parece no tener fin.

Esteban: Tarde o temprano será controlada. Sólo debes cuidarte y cada vez está más cerca la vacuna. Yo quiero ser optimista y pensar que de que dentro de poco saldremos de esta difícil situación.

María: Tu optimismo es contagioso. Hace un momento que llegué me sentía triste por no poder ver a mi hermana, pero recordando lo que hemos hecho una por la otra, experimenté un sentimiento de agradecimiento mutuo que me hizo sentir bien. Al darme cuenta de tu optimismo, me contagiaste seguridad y pude salir de mi estado de intranquilidad y transitar a un estado de alegría. Hasta escuché una música hermosa Tararí tarara tarará tarara-ra-rá.

[https://www.youtube.com/watch?v=kbUIpKzvK00&feature=emb\\_err\\_woyt](https://www.youtube.com/watch?v=kbUIpKzvK00&feature=emb_err_woyt)

¿Escuchaste que la letra de esta pieza musical dice que la alegría une de nuevo aquello que ha estado separado? ¿Que la alegría logra que todos los hombres vuelvan a ser hermanos?

La alegría te permite regular las emociones. Si logras obtenerla puedes pasar de emociones aflitivas a emociones constructivas.

Esteban: María, ¿Qué haces tú para lograr estar alegre?

María: Pues algo que me ha funcionado mucho ha sido dibujar, pintar o escuchar mi música favorita y aparte de escuchar mi música favorita, también hacer ejercicio todas las mañanas.

Esteban: Sabias que cuando llevas a cabo actividad física se produce la serotonina u hormona de la felicidad.

María: ¡Sí!, me llama mucho la atención lo que dices, por eso hay que hacer actividad física siempre.

La alegría produce emociones constructivas y, el 40% de la producción personal de la alegría radica en la actitud que tengas ante la vida. Por eso debes mostrar actitudes de optimismo ante situaciones difíciles. mientras haya vida hay esperanza y este es otro aspecto que forma la alegría.

*No olvides compartir alegría, amor y felicidad.*

## **El reto de hoy:**

En su cuaderno o en su diario de emociones van a notar qué es lo que les causa alegría y felicidad.No solo de lo que viven ahorita, sino durante toda su vida qué es lo que les ha hecho sentirse felices. Mantengan ese pensamiento positivo compartanlo con los demás e incluso platiquen qué es lo que les ha causado esa emoción a otras personas, igual y coinciden.

Si en tu casa hay 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)