

**Lunes
17
de enero**

Cuarto de Primaria Educación Socioemocional

En el baúl de los recuerdos. Segunda parte: El tesoro de las emociones.

Aprendizaje esperado: *reconoce las emociones básicas y cómo se manifiestan en el cuerpo.*

Énfasis: *reconoce las emociones básicas y cómo se manifiestan en el cuerpo.*

¿Qué vamos a aprender?

Hoy experimentarás y recordarás las emociones básicas y como se manifiestan en tu cuerpo y actitud, es importante conocerlas para aprender a regularlas.

Lee el siguiente texto:

Un día Juan Carlos se encuentra con un cofre, lo mira por un lado y por el otro, con una cara de asombro.

Ale: Hola Juan Carlos, te ves muy sorprendido.

Juan Carlos: No me esperaba encontrarme con este cofre aquí, ¿Sabes que hay dentro Ale?

Ale: No lo sé, yo no lo traje, pero me gustan las sorpresas, ¿Quieres abrirlo?

Juan Carlos: ¡Espera! ¿Y si es algo peligroso? no sabemos de dónde viene y que tiene dentro, como que me está dando miedo.

Ale: En la mesa se encuentra el cofre de las emociones, destápalo y descubre las grandes enseñanzas que contiene.

Juan Carlos: ¿Y si es una trampa? parece muy peligroso.

Ale: ¡Peligroso y arriesgado! supera tus temores y adentrémonos en el cofre de las emociones.

¿Qué hacemos?

Como lo leíste, ante una situación que te causa miedo, puedes buscar más información.

Observa el siguiente video para conocer más sobre las emociones.

1. Cápsula Lego. Educación Emocional 2.

<https://youtu.be/VzsvlpGUAX4>

Abramos el cofre para descubrir más sobre las emociones.

Mira estas seis tarjetas de color: azul, rojo, amarillo, verde, morado y naranja, cada una trae un cordón que forma un collar.

¿Y qué dicen? nada, no dicen nada, que raro está esto.

Ese cordón que traen, ¿Servirá de algo? me colgaré la tarjeta azul, ¡Es la tarjeta!

Recuerdas que este es el cofre de las emociones, por lo tanto, cada una de estas tarjetas es una emoción.

¿Qué emoción crees que es la que está sintiendo Juan Carlos?

Tristeza. ¿Sabes cómo te diste cuenta?

Cuando las personas están tristes, puedes notar que suelen elevar sus cejas, los labios apuntan hacia abajo, inclinan la cabeza y miran hacia abajo. Aunque claro, no todas y todos reaccionan de la misma manera. Existen señales que pueden ayudarte a identificar la emoción.

A ti, ¿Qué te hace sentir la tristeza? observa el siguiente video.

2. Y a ti, ¿Qué te hace sentir triste?

https://www.youtube.com/watch?v=9ueyz_5oqAs&feature=youtu.be

¿Qué te pareció el video? ¿No me puedo quitar esto? ¿Me ayudas? ya no me quiero sentir así, no me gusta.

Sentirse triste es parte de la vida. Todas las emociones que llegas a sentir son útiles, mientras sepas mantenerlas reguladas.

Por ejemplo, la tristeza te ayuda a no hacer nada, a reflexionar y poder recuperarte de situaciones difíciles.

Te permite centrar la atención en ti mismo, pero, si te dejas llevar por ella, puede causarte problemas, por lo que es bueno saber que te ayuda a regular esta emoción, ¿A ti que te ayuda cuando te sientes triste?

Te puede ayudar ver a tus amigos y familia, platicar y contarles tus problemas.

También escuchar música, mientras más alegre mejor, que te den ganas de bailar o cuando te pones a hacer algo que te gusta.

Ahora ya te puedes deshacer de la tarjeta.

¡Ahora yo quiero hacer la que sigue! me pondré la tarjeta verde.

¿Qué pasa? ¿Por qué sacas la lengua, arrugas la nariz y entrecierras los ojos?

Es la tarjeta del asco.

¿Asco? ¡Qué asco! ¿Qué te provoca? ¿Es la misma cara que haces cuando hueles algo que no te agrada o pruebas algo que sabe horrible? ¿Tú que estás sintiendo?

Todas las emociones sirven para algo, ¿De qué sirve sentir asco?

Es tu cuerpo rechazando algo que percibe como tóxico o peligroso para sí mismo. Es como un sistema de advertencia, además de que nos ayuda a mantener hábitos saludables e higiénicos.

Su lado que causa aflicción o malestar puede darse cuando el asco es enseñado en relación con una idea, raza, género, sexualidad o manera de vivir.

Por eso, tienes que aprender a analizarlo y regularlo, respiraré profundo por la nariz, y me lo quitaré.

¿Te animas a probar otra?

Ahora otra tarjeta, esta vez la tarjeta morada.

Muchas veces cuando algo es nuevo, causa temor. Te pueden sudar las manos y te temblar las piernas.

El miedo principalmente sirve para “reaccionar” y escapar eficazmente de cualquier peligro inminente, asegurando nuestra supervivencia.

Ve el siguiente video donde el profesor Esteban y María se enfrentan al miedo.

3. La balanza.

<https://youtu.be/dda93eE6ED8>

¿Te ayudo el video? al ver cómo lo solucionaron, te puedes liberar del miedo.

Ahora la tarjeta naranja.

Es la ¡Sorpresa!

La sorpresa es una emoción muy fugaz y de inmediato nos enlaza a otra emoción. Una sorpresa puede llevarte al miedo, a la tristeza, o a la alegría. Es causada por algo inesperado y nos ayuda a adaptarnos.

Toca el turno a la tarjeta amarilla.

La alegría.

La alegría es un sentimiento positivo que puede surgir por muchas cosas, como salir de un malestar, lograr una meta, ver feliz a alguien que quieres o simplemente por ver algo que nos parece hermoso.

Esta emoción, tiene una canción, ¿La escuchas?

4. Ale Gría.

<https://youtu.be/meouQ2QHC5E>

La alegría te ayuda a regular el estrés y la ansiedad, ya que suelta un neurotransmisor llamado serotonina, además, cuando estas alegres eres más creativos, te gusta más estar con las demás personas, eres más amables y serviciales.

Y además la alegría aumenta tus defensas, se puede decir que una persona alegre es más saludable.

Antes de revisar otra tarjeta te pido paciencia y empatía.

Ahora toca el turno a la tarjeta roja.

Es enojo. ¿Y qué es lo que te provoca enojo?

Cuando hay algo que no quieres hacer, pero no puedes o algo te lo impide.

Por ejemplo: Cuando alguien no sigue las reglas, los que tiran basura en la calle.

Para saber más observa el siguiente video.

5. El que persevera, alcanza.

https://youtu.be/RwM-_xK2H_E

Las clases de Educación Socioemocional te ayudan a regular las emociones. Recuerda las técnicas que has visto, para tranquilizarte. El enojo puede ser útil, ya que te prepara para defenderte o incluso te ayuda a esforzarte más en lograr algo que quieres.

Pero como todas las emociones debes aprender a reconocer que las sientes para regularlas antes de que te controlen y puedan causar daño a nosotros o a alguien más, me quitaré la tarjeta roja.

¿Quién diría que dentro de este cofre encontrarías ese maravilloso tesoro que son nuestras emociones?

Las emociones son algo con lo que todas y todos vivimos. Son parte de nosotras y nosotros y en un mundo que se encuentra en una situación como en la que nos encontramos, apenas tienes tiempo de procesar esta información. Por eso, saber regular tus emociones resulta de vital importancia, para lograr nuestro propio bienestar.

El reto de hoy:

Cada vez que manifiestes una emoción puedas identificar cómo se siente en tu cuerpo. Te invito a que en un esquema del cuerpo las identifiques con un color y la zona del cuerpo en dónde la estás sintiendo.

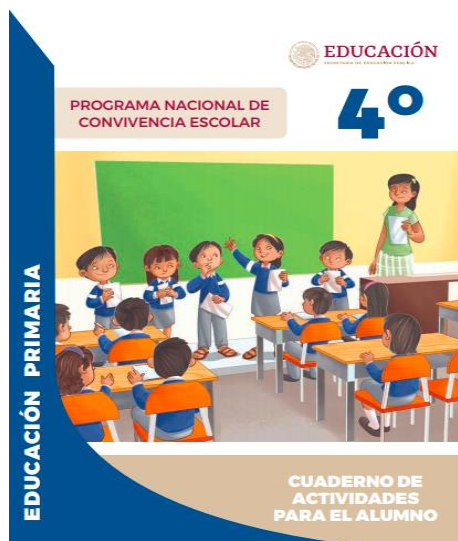
Por ejemplo, para mí el miedo está en el estómago y lo veo de color morado, y ustedes ¿De qué color ven el miedo? apunten las seis emociones básicas.

¡Buen trabajo!

Gracias por tu esfuerzo.

Para saber más:

Lecturas



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