

**Lunes
17
de enero**

6° de Primaria Educación Socioemocional

*¿Cómo se manifiestan mis
emociones?*

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

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

¿Qué vamos a aprender?

Reconocerás las emociones básicas y cómo se manifiestan en tu cuerpo.

¿Qué hacemos?

Identificarás las emociones básicas y cómo se manifiestan en tu cuerpo.

Conocerás las emociones básicas y sus manifestaciones en el cuerpo.

Para empezar, ¿Qué son las emociones?

Observa la siguiente cápsula.

- **Educación Emocional 2.** 12 seg.

<https://youtu.be/VzsvIpGUAX4>

Recordemos un mundo controlado por las emociones.

- **AprendeEnCasa II. 6° Primaria. Educación Socioemocional. La balanza 12 de octubre 2020.**
<https://youtu.be/dda93eE6ED8>

Veamos como el cuerpo reacciona ante las diferentes emociones.

- **AprendeEnCasa II. 1° Primaria. Educación Socioemocional. Estoy bien cuando... 12 de octubre 2020.**
<https://youtu.be/lgR8DekQuIU>

Todas las emociones son útiles, naturales y muy necesarias en la vida, son la manera en la que respondemos a las situaciones cotidianas y a las experiencias.

- El miedo principalmente nos sirve para escapar eficazmente de cualquier peligro inminente, asegurando nuestra supervivencia.
- El enojo nos prepara para defendernos.
- La sorpresa es una emoción muy fugaz, y nos enlaza a otra emoción.
- El asco es tu cuerpo rechazando algo tóxico para sí mismo.
- La alegría regula el estrés y la ansiedad.
- La tristeza ayuda recuperarnos de situaciones difíciles.

¿Ya tienes tu diario emocional?

Tenerlo, te ayudará a conocerte mejor y a que puedas tener un mejor balance y regulación de sus emociones.

El reto de hoy:

Apunta lo que pasa, lo que piensas y lo que sientes.

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