

**Lunes
10
de enero**

Cuarto de Primaria Educación Socioemocional

Tomemos decisiones

Aprendizaje esperado: tomar decisiones ante una situación adversa, que proporciona beneficios a él mismo y a los demás.

Énfasis: tomar decisiones ante una situación adversa, que proporcione beneficios a él mismo y a los demás.

¿Qué vamos a aprender?

Hoy seguirás aprendiendo sobre las emociones de todas y todos los niños de México, ¿Cuántas decisiones importantes has tomado hoy? ¿Qué emociones experimentas cuando tienes que decidir algo?

¿Qué hacemos?

Todo el tiempo tomas decisiones, algunas son más fáciles y otras más difíciles de lo que muchas veces puedes imaginar.

Algunas decisiones pueden costarte más trabajo de tomar que otras, algunas te pueden provocar tristeza y otras alegrías. Pero algo es seguro, todas las decisiones tienen consecuencias; para confirmarlo, verás el siguiente video.

1. De compras- Capítulo 4.

<https://youtu.be/tFKgqL3Po74>

Algunas veces puedes sentir que te gana la ansiedad y tomas una decisión muy acelerada, lo cual te trae consecuencias, porque no pensaste las cosas antes de hacerlas.

A continuación, el siguiente video te muestra las consecuencias de una decisión apresurada.

2. De compras- Capítulo 9.

<https://youtu.be/7kaR3r5qwGl>

¿Notaste que emociones se manifiestan? La consecuencia de no identificar y controlar las emociones propias resultó en perder esa amistad. Aquí la pregunta es: ¿Por qué no identificar las emociones antes de tomar una decisión que te puede traer una desdicha?

La relación entre las emociones y la toma de decisiones. ¿Que debes considerar al tomar una decisión? ¿Qué emociones pueden estar involucradas?

Por ello, en primer lugar, debes pensar muy bien la decisión que vas a tomar. Hay ocasiones que no piensas las cosas antes de hacer una elección, lo que aumenta la posibilidad de que tu decisión tenga una consecuencia que no desea.

Por ejemplo, elegir comer comida chatarra que me regaló mi mejor amigo, en vez de comer un alimento saludable, que además té, lo preparó tu hermana mayor con mucho cariño.

En la situación anterior, por agradar al amigo, se traicionó el cuidado que ofrece la hermana mayor. Seguramente te sentirás confundido, ya que, por un lado, tienes el sentimiento de agradecimiento con el amigo y por otro, el remordimiento con la hermana por no cuidar la salud. ¿Qué harías tú?

Esa es la decisión, solamente debes asegurarte de responsabilizarte por las consecuencias de la decisión que tomes.

El estado de ánimo: Si tomas una decisión cuando estás enojado o enojada, podría ser que al final, lo que elijas hacer, no sea lo que más te conviene. Esa decisión podría lastimar los sentimientos de alguien, incluso, hasta afectar tu vida cotidiana.

Cuando estás triste o enojado no te permites mirar todas las opciones posibles y corres el riesgo de tomar una decisión guiada por la ira o la amarga tristeza. Como consejo: Nunca tomes una decisión cuando una emoción te altera tanto que pierdes, por momentos, totalmente la razón.

El siguiente aspecto a considerar cuando tomas una decisión es; dialogar con las partes involucradas, cuando hablas con alguien te permite ver otras perspectivas, lo cual no quiere decir que los demás elijan por ti, se trata de escuchar y entender la situación de una manera diferente.

El último aspecto, se refiere a comprometerse con la decisión tomada. La falta de compromiso, con uno mismo o con alguien más, por ejemplo, tomar la decisión de levantarte muy temprano el día de mañana para hacer ejercicio, y a la hora de levantarte sientes mucha flojera y así pasan los días y no te levantaste. ello es una falta de compromiso.

Recuerda tomar estos cuatro aspectos al tomar una decisión.

Te invito a escuchar el nuevo éxito nacional, nuestra canción “la Ale Gría” la cual puedes escuchar cuando hayas tenido un mal día ¡Y también cuando quieras ser más feliz!

3. **Ale Gría.**

<https://www.youtube.com/watch?v=meouQ2QHC5E&feature=youtu.be>

Y hablando de alegría, observa la siguiente nota de Raziel Rico, una niña del Estado de México.

4. **Entrevista Familia Rico.**

<https://www.youtube.com/watch?v=OJ1g22iHNbU&feature=youtu.be>

Cómo pudiste ver en el video anterior, estas clases ayudan a las familias de nuestro país, las clases de Educación Socioemocional están ayudando a muchos niños y niñas, gracias a estas clases puedes identificar muchas emociones que a veces no entendías.

¿Sabías que el miedo es una emoción que en ocasiones no te permite tomar una decisión?

Compruébalo con en el siguiente video:

5. **Somos equipo- Futbol soccer (26/05/2017).**

<https://www.youtube.com/watch?v=Vey6ZFBVqwE>

¿Cómo crees que se sienta el equipo que va perdiendo? Seguramente enojados o enojadas, desesperados por querer empatar el partido.

Claro esas emociones están presentes en un partido.

¡El equipo contrario acaba de cometer falta en el área y ha marcado un penalti a favor del equipo que está perdiendo!

Ya me están dando nervios. ¿Qué es lo que va a pasar?

El capitán del equipo deberá tomar una decisión, elegir un jugador para poder tirar ese penalti, si lo falla su equipo perderá, si logra meter el gol empatará el partido y se irán a tiempos extra. ¿Qué tendrías que hacer si tú fueras ese jugador?

Ese jugador enfrentó su miedo y tomó la decisión de tirar con gran valentía ayudando a su equipo a ese empate que parecía inalcanzable, fueron muchas emociones y sobre todo también hubo mucha toma de decisiones.

En nuestra vida siempre tomamos decisiones.

El reto de hoy:

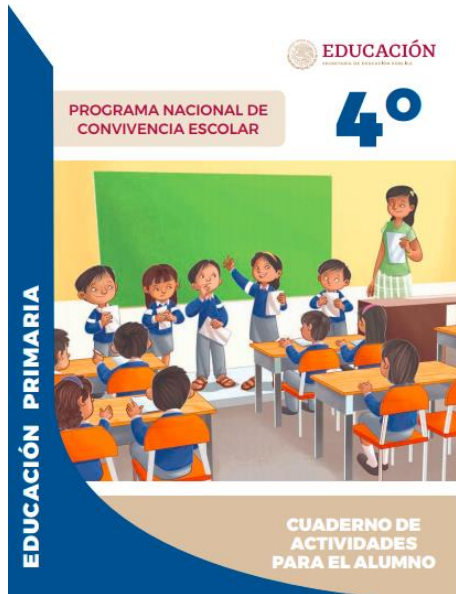
Inventa una canción en donde se demuestre una decisión de vida que hayas tomado para enfrentar una adversidad. ¡Puedes trabajar con tu familia y cantarla todas y todos juntos!

¡Buen trabajo!

Gracias por tu esfuerzo.

Para saber más:

Lecturas



<https://libros.conaliteg.gob.mx/>