

**Viernes  
21  
de enero**

## **6° de Primaria Educación Socioemocional**

*Depende por donde lo veas*

**Aprendizaje esperado:** describe y valora distintos puntos de vista ante una situación emocional aflictiva proponiendo acciones para generar un estado de bienestar.

**Énfasis:** describe y valora distintos puntos de vista ante una situación emocional aflictiva, proponiendo acciones para generar un estado de bienestar.

### **¿Qué vamos a aprender?**

Describirás y valorarás distintos puntos de vista ante una situación emocional aflictiva proponiendo acciones para generar un estado de bienestar.

Explicarás distintos puntos de vista ante una situación emocional aflictiva, proponiendo acciones para generar un estado de bienestar.

En la clase anterior hablamos sobre las emociones básicas. Estas emociones son todas útiles y normales, pero a veces en ciertas situaciones pueden afectarnos de manera negativa, causarnos sufrimiento o rechazo.

Hoy aprenderás a valorar los diferentes puntos de vista ante una situación aflictiva, para buscar el bienestar personal.

### **¿Qué hacemos?**

¿Alguna vez te has puesto tan enojado con alguien que pierdes control?

Las causas por las que las emociones aflictivas toman el control es porque ponen obstáculos en tu camino, y eso no nos gusta, por eso, ahora que estás en constante

cambio, es importante aprender a regresar a la calma, así como nuestros queridos amigos Rosita y Luis.

Observa el siguiente video:

- **AprendeEnCasa II. 6° Primaria. Educación Socioemocional. El que persevera, alcanza 09 de noviembre 2020.**

<https://youtu.be/fU5BREARR9Q>

Ahora que ya sabes algunas de las cosas que te pueden llevar a una situación emocional aflictiva, ¿Cómo puedes regresar a una sensación de bienestar?

¿Cuándo fue la última vez que te pusiste en el lugar de alguien más para tratar de ver las cosas a su manera? la Agente especial durante su misión nos habla más sobre esto.

- **AprendeEnCasa II. 4° Primaria. Educación Socioemocional. Misión: Es cuestión de perspectiva 12 de octubre 2020.**

<https://youtu.be/jIWz7UKtNB8>

Todos pueden tener diferentes puntos de vista, si te pones en los zapatos de la otra persona podrás entender su situación.

Para resolver un problema se debe escuchar de forma respetuosa las opiniones de los demás y expresar la nuestra, además te da la oportunidad de aprender y conocer lo que los demás piensan, como nos muestra el siguiente video.

- **AprendeEnCasa II. 5° Primaria. Educación Socioemocional. Apariciones misteriosas 23 de octubre 2020.**

<https://youtu.be/PKJTLS6hrlw>

¿A ti te gusta que te escuchen cuando tienes algo que decir? ¿Te gusta que valoren tus opiniones y que las tomen en cuenta?

Si expresas tu punto de vista y prestas atención a la opinión de los demás, puede tener impacto en tu bienestar y en tu entorno familiar, escolar y social.

Recuerda que la comunicación respetuosa y asertiva es muy importante.

## **El reto de hoy:**

Identifica algo que en tu vida te esté causando enojo, ansiedad, tristeza, después platica con tu familia y escucha lo que cada quien te tenga que decir al respecto de tu situación, busquen una solución, o piensen en maneras de cambiar lo que les hace sentir.

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)