

**Lunes  
21  
de febrero**

## **Cuarto de Primaria Educación Socioemocional**

*Con tanta alegría, hoy será un buen día*

**Aprendizaje esperado:** explica a la alegría como una emoción efectiva para establecer lazos de amistad y compañerismo.

**Énfasis:** explica a la alegría como una emoción efectiva para establecer vínculos de amistad y compañerismo.

### **¿Qué vamos a aprender?**

Identificarás a la alegría como una emoción para establecer vínculos de amistad y compañerismo.

### **¿Qué hacemos?**

¿Sabías que una sonrisa puede hacerte sentir cómoda o cómodo? De acuerdo a lo que señalan los expertos al ser una manera de mostrar alegría las personas tienden a empatizar y son atraídas a la emoción.



<https://pixabay.com/photos/girl-smile-women-portrait-young-4526800/>

A diferencia de la alegría la tristeza o el enojo apartan a los demás incluso pueden crear un ambiente de desconfianza, la alegría es como miel para los osos.

La alegría es una emoción básica que se puede reconocer a través de la sonrisa y la risa, es común que las niñas y los niños sean felices cuando logran una meta, cuando juegan o cuando conviven con sus familiares y amigos.



<https://pixabay.com/es/photos/nena-sonrisa-reci%C3%A9n-nacido-2972221/>

La felicidad te acompaña toda la vida gracias a diferentes razones, manifestándose a través de la sonrisa la cual provoca confianza y simpatía.



<https://pixabay.com/es/photos/mujer-antigua-senior-mujeres-1031000/>

La alegría de una persona es como un océano de esperanza y gozo para los demás, es por eso que tiende a atraer a otras personas, ya que con esto se busca lograr buena energía y crear duraciones duraderas.

Los expertos recomiendan identificar la emoción para medir el bienestar no solo en ti mismo sino en las personas que te rodean.

¿Qué te hace sentir feliz? Recuerda que la convivencia con las personas que quieres te genera alegría.

Algunos estudios informan que la alegría favorece a la empatía motivando así el establecimiento de las relaciones personales.

¿Te ha pasado que cuando llegas a un lugar donde todos están callados y serios como si estuvieran enojados, y sorpresivamente alguien hace algo gracioso y los demás comienzan a reír?

Es como cuando alguien de tu familia o amigos necesitan ayuda y tú se las brindas, te lo agradecen con una sonrisa porque hiciste sentir bien a esa persona.

¿Sabes dónde puedes relacionarte con muchas personas y hacer amistades duraderas? Observa el siguiente video en el cual podrás identificar de qué lugar se trata, observa a partir del minuto 11:30 a 11:46.

### **1. Somos equipo.**

<https://youtu.be/aSWLgcScJwM>

Cuando practicas algún deporte mejoras tu autoestima y eso te genera bienestar, además de crear vínculos de amistad con otras personas, también genera una convivencia sana que se fortalece cuando alcanzan metas en conjunto.

En el siguiente video observa cómo le va a un equipo de fútbol, inícialo en el minuto 12:16 y deténlo en el minuto 13:11

## **2. Futboleros El balón de Oro.**

<https://youtu.be/aSWLgcScJwM>

¿Cómo crees que se la hayan pasado las niñas? Ahora observa que piensan de la amistad estas niñas que practican el voleibol, inicia el video en el minuto 13:40 y detenlo en el minuto 14:49.

## **3. Somos Equipo Voleibol.**

<https://youtu.be/aSWLgcScJwM>

Como observaste en el video cuando practicas un deporte generas emociones como la alegría la cual desencadena una amistad entre las y los integrantes de un equipo.

¿Sabías que el ejercicio es la mejor forma de regular las emociones como el enojo o la tristeza? Si te encuentras aburrida o aburrido de jugar los mismos juegos y no sabes que hacer, si tienes una bicicleta puedes subirte a ella.

Ahora que nos encontramos en emergencia por el COVID la bicicleta parece ser un medio de transporte seguro por que ayuda a las personas a mantener la sana distancia, además de ser una forma rápida de llegar a cualquier lugar.

Cuando ocupas la bicicleta liberas endorfinas, las endorfinas son las hormonas encargadas de generar felicidad, sientes que tu cuerpo se relaja, quieres ir más rápido y comienzas a sonreír cuando sientes el viento en tu cara.

Ahora escucha y disfruta la siguiente canción.

## **4. La canción de la Ale Gría de Erika López y Esteban Pineda.**

<https://youtu.be/meouQ2QHC5E>

Recuerda que no es necesario que todo el tiempo te encuentres alegre, es normal que algunas veces te sientas triste, enojada, enojado o con miedo, todas esas emociones te ayudan en la vida, necesitas ese balance para enfrentar las situaciones que se te presenten. Lo importante es saber regularlas y no permitir que te controlen.

## **El reto de hoy:**

Has un collage de tus amigas y amigos, puedes hacerlo con fotografías, frases o dibujos agrégale todo lo que te cause alegría.

**¡Buen trabajo!**

**Gracias por tu esfuerzo.**

**Para saber más:**

Lecturas

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