

**Viernes
01
de abril**

Cuarto de Primaria Educación Socioemocional

¿De qué me sirve estar triste?

Aprendizaje esperado: explica a la tristeza como una emoción necesaria para enfrentar situaciones de pérdida.

Énfasis: explica a la tristeza como una emoción necesaria para enfrentar situaciones de pérdida.

¿Qué vamos a aprender?

En esta sesión aprenderás sobre el sentimiento de la tristeza.

¿Qué hacemos?

¿Alguna vez te has sentido triste? La tristeza puede manifestarse en desánimo, desaliento, melancolía, ojos llorosos y algunas veces ligero aumento de la frecuencia cardíaca.

En algunas ocasiones es necesario hablar de ella, ya que no todo el tiempo es posible estar sonriente.

La tristeza es una emoción básica que provoca un ligero aumento de la frecuencia cardíaca, elevación que muestra una diferencia en comparación con la actitud de la persona quien manifiesta pérdida de energía, desánimo y desaliento.



<https://www.pexels.com/es-es/foto/foto-de-silueta-de-mujer-1446948/>

La tristeza se produce por alguna pérdida, algún rechazo o cuando no logras alguna meta que te propones. Otra causa es cuando te enfermas ya que sientes dolor, agotamiento y falta de ánimo.



<https://www.pexels.com/es-es/foto/hombre-de-camisa-negra-y-pantalones-de-mezclilla-gris-sentado-en-un-banco-acolchado-gris-1134204/>

Algunas veces, las personas que están atravesando una emoción de tristeza la demuestran llorando. Las expresiones de la cara consisten en que levantan las cejas en la parte interior, fruncen el ceño, la comisura de los labios se empieza a caer ligeramente hacia abajo, la orientación de la cabeza y la mirada suele estar inclinada hacia abajo, el tono de voz puede ser muy bajo y los hombros los tiene caídos.



<https://www.pexels.com/es-es/foto/mujer-llorando-568021/>

¿Cómo puedes darte cuenta de que alguien está triste? Las puedes identificar porque se alejan de la convivencia social, buscan un lugar para estar tranquilas y apartadas, es decir para estar solas o solos con ellas y ellos mismos.



<https://www.pexels.com/es-es/foto/mujer-mirando-al-mar-mientras-esta-sentado-en-la-playa-247314/>

Seguramente te preguntarás ¿Por qué tienes que sentir esa emoción? ¿Para qué te sirve la tristeza?

La tristeza te ayuda a crecer, a salir de ella con más fortaleza y enfrentar la situación que la está causando. Por eso lo más importante es identificar el motivo que provoca tu tristeza. Esto te ayudará a regular la emoción, debes reflexionar y tener un instante de paz para poner atención en lo que acabas de perder, así como lo que es importante para ti y que aún conservas.

Algunas personas piensan que la tristeza es un símbolo de debilidad, tal vez has escuchado por ahí que los niños no deben llorar. Esa es una creencia errónea que tienen algunos integrantes de la sociedad, recuerda que somos seres llenos de emociones y la tristeza es una de ellas.

Comunicar en forma sincera y directa a otras personas cómo te sientes te ayudará a regular tu tristeza, busca tu forma personal a través de otras actividades. Hay quienes les funciona hacer ejercicio, escribir, dibujar, crear obras de arte o bailar.

Cuando te sientas triste, si te es posible, baila con ello liberarás endorfinas y podrás sonreír, notarás como la alegría comienza a invadir tu ser y cómo te expresas a través del movimiento haciendo que disfrutes esa actividad.

Los seres humanos tenemos la capacidad de sentir la emoción de la tristeza y diferentes maneras de lidiar con ella.

Es muy bueno expresar las emociones siendo creativos, varios escritores se inspiran con esta emoción y realizan maravillosas poesías, canciones y pinturas. La sensibilidad que acompaña a esta emoción te permite ser empático con otras personas.

El ejercicio es un buen aliado para sentirse bien y combatir la tristeza, a veces lo único que se necesita es un apapacho, con la situación de la pandemia has aprendido a darlos a la distancia con el corazón por delante.

El afecto o la atención que se recibe de otras personas son muy importantes, ya que nos hace sentir bien, es como una medicina para el alma.

Observa la siguiente cápsula, en ella se habla de cómo es que puedes llegar a sentirte cuando te encuentras triste.

1. “Cápsula de Don Leopoldo El apapacho”

<https://youtu.be/3qylrTTXrSE>

Cómo pudiste darte cuenta la familia puede ser un gran apoyo cuando te sientes triste.

La tristeza a pesar de que no es una emoción tan agradable te puede ayudar de varias maneras, ya que te permite reflexionar que es lo que te está causando daño y te ayuda a ser resiliente ante esa situación.

Resiliente es la habilidad que tienes para salir adelante ante cualquier obstáculo o adversidad, es otra forma de transformar la tristeza.

Recuerda que la tristeza es una emoción básica que te hace sentir desanimada o desanimado, sin energía y en ocasiones te hace perder la esperanza de lograr algo que desees.

También te ayuda a fortalecer lazos de apoyo, conviértete en un gran lazo y ayuda a quien lo necesite.

El reto de hoy:

Investiga que es lo que hace sentir tristes a tus familiares y cómo puedes ayudarlos a sentirse mejor.

¡Buen trabajo!

Gracias por tu esfuerzo.

Para saber más:

Lecturas

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