

**Lunes
28
de marzo**

Sexto de Primaria Educación Socioemocional

El Programa de las emociones

Aprendizaje esperado: examina su conocimiento sobre las emociones básicas así como las formas en que las utiliza para resolver situaciones del entorno y relacionarse con quienes le rodean.

Énfasis: repaso de las emociones básicas.

¿Qué vamos a aprender?

En esta sesión realizarás un repaso sobre las emociones básicas así como las formas en que las utilizas para resolver situaciones del entorno.

¿Qué hacemos?

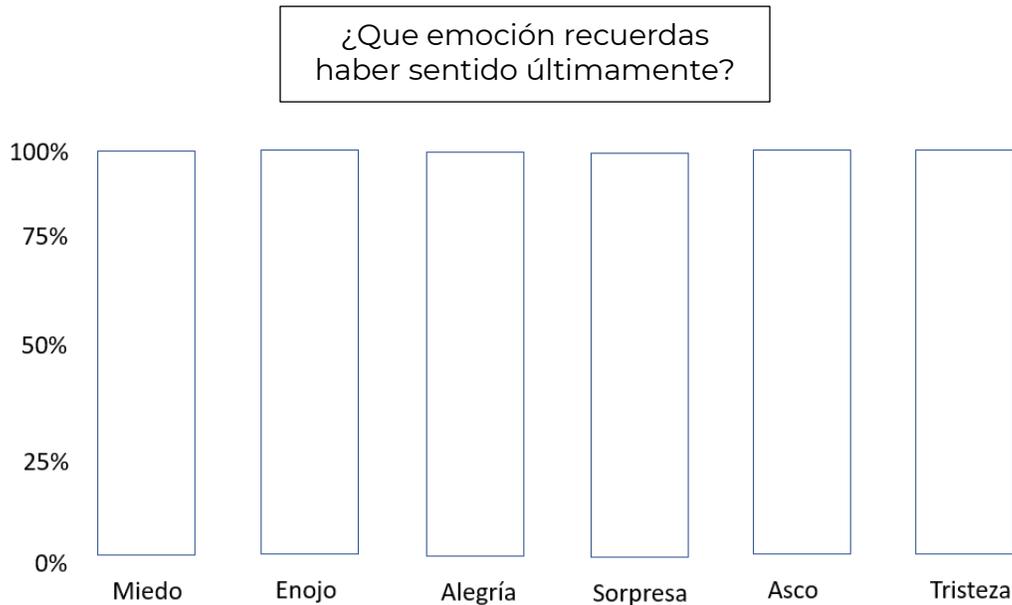
Imagina un evento donde los invitados estelares son expertos en ¡la alegría, el enojo, el miedo, el asco y la tristeza! Junto a estos expertos tú serás la parte más importante del evento.

Para empezar reflexiona sobre ¿La emoción que recuerdas haber sentido últimamente?

¿Qué emoción has sentido
últimamente?

Reflexiona sobre esa emoción e identifica a qué se debe.

Imagina que es una pregunta que se realiza en una red social a muchos niños y niñas como tú, para ver cuál es su respuesta. Con porcentajes de respuestas en cero para cada emoción empieza esta encuesta.



Durante el evento podrás monitorear el avance en los resultados de la encuesta imaginaria.

Ahora, empieza la presentación de expertos por medio de una ruleta de emociones.

¡Gira la ruleta! La primera selección es: La “Sorpresa”.

La “Sorpresa” está representada por un experto que entra a este evento imaginario de improviso y con un grito muy fuerte. ¡Su presencia causa un gran sobresalto!

Es momento de preguntar a este experto, ¿Qué tienes que decir de la sorpresa?

- Ahora que los sorprendí, ¿Qué fue lo que sintieron? ¿Unas ganas tremendas de gritar o correr? Eso es porque genero un tremendo susto al sorprender a las personas.
- Otras reacciones que puede generar son abrir mucho los ojos, brincar y hasta sentir el corazón muy acelerado.

- ¿Recuerdas que eso lo has aprendido en Educación Socioemocional?
- Además yo, “la sorpresa”, soy una emoción muy útil, que ayuda a detener lo que sea que estés haciendo para enfocar tu atención en aquello que te sorprendió. La sorpresa es muy útil! Puede decirse que “la sorpresa” sorprende mucho. Como todas las emociones, es algo indispensable en la vida. ¿Te imaginas cómo sería si no existiera? El siguiente video muestra cómo funciona.

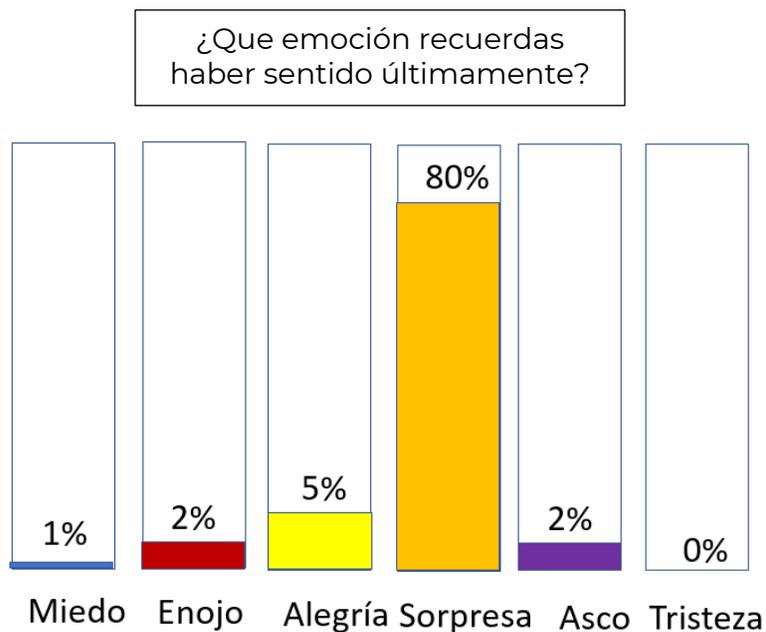


1. Carola y Llama Sorpresa.

<https://youtu.be/g9PiIqAXi8q>

Muchas veces no te das cuenta de cómo esta increíble emoción influye en tu día a día, metiendo un poco de sorpresa por aquí y allá. Es como si fuera un sazonador de comida. ¿Te imaginas vivir días sin una sola sorpresa?

Imagina que en este momento ya hay respuestas para la pregunta que se realiza en una red social a muchos niños y niñas como tú. Este es el avance:



La sorpresa es la emoción que lleva la delantera. Eso quiere decir que las niñas y los niños se han sorprendido mucho en estos días.

Se gira la ruleta de emociones y se detiene en el “Miedo”. A ver si la sorpresa sigue así de popular después de observar el siguiente video.



2. Conde 25 L Ese.

https://www.youtube.com/watch?v=ok_bnRN28FU

Ahora entra el segundo experto, el Conde Aflicción, su voz ocasiona miedo. Te habla con una voz muy pausada.

Con este video de seguro te agarraste los brazos nerviosa o nervioso y volteaste a tu alrededor. Sentiste que las luces parpadeaban y tal vez hasta escuchaste ruidos extraños.

Soy el Conde Aflicción. ¡Soy un experto en el miedo! Observa que generó esta emoción. ¡La emoción del miedo!

Observa el siguiente video con Carola y Agustín.



3. Carola y Agustín – Miedo.

<https://youtu.be/qyw1WuBXVIs>

Si algo aprendiste en estas sesiones de Educación Socioemocional es a identificar el miedo y saber que es muy útil, ya que te ayuda a saber si estás en peligro y a reaccionar antes de verte afectado o afectada.

Vuelve a girar la ruleta de emociones, se detiene en “Enojo”.

Observa el siguiente un video.



4. El que se enoja, ¿Pierde?

https://www.youtube.com/watch?v=v6d_vUV_oHU&t=372s

El experto sobre el enojo habla con la cara enrojecida y el ceño fruncido y dice lo siguiente:

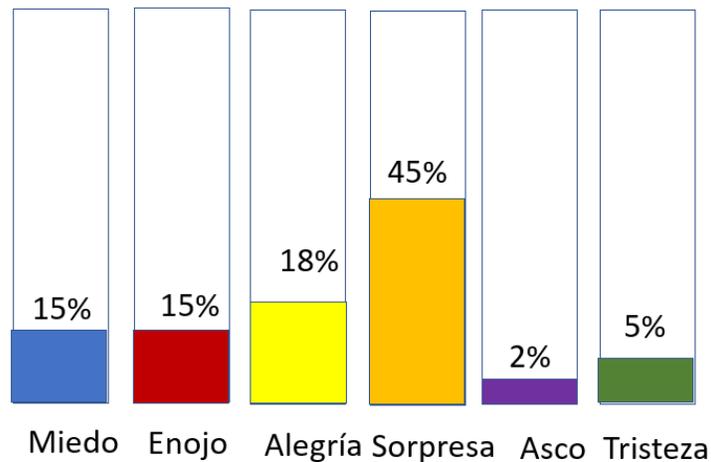
- ¡No te digo buenos días porque no tiene nada de buenos! ¿Qué opinas del video? ¿Has experimentado las emociones que describe? ¿Has sentido que te hierve la sangre?
- ¿Has sentido como si te pusieras más caliente de la cara y hasta tuvieras calor?
- ¿Qué debes hacer ante el enojo? ¿Recuerda que no debes dejarte controlar por el enojo? Debes respirar.
- ¿Recuerdas ese ejercicio que aprendiste en clase? Cerrar los ojos y respirar hondo varias veces. Abrirlos de nuevo y sonreír.

¿Te das cuenta de la importancia de regular el enojo? Aun cuando cuesta mucho trabajo debes hacerlo y evitar la frustración y el crecimiento de este.

Revisa cómo van los porcentajes de la encuesta ahora que ya se han revisado más emociones. ¿Qué opinan los niños y niñas del miedo? ¿Lo han sentido últimamente?

Observa el avance en la votación.

¿Que emoción recuerdas haber sentido últimamente?



¿El miedo y el enojo empatados? Es probable que muchos niños y niñas se han sentido identificados y les vino bien recordar de qué sirve y cómo controlar al miedo y el enojo.

Sigue la ruleta de emociones, gira y se detiene en ¡La alegría! Entra el experto sobre esta emoción silvando muy feliz acompañado de un video muy interesante.

Observa el siguiente video.



5. Alegría ese final.

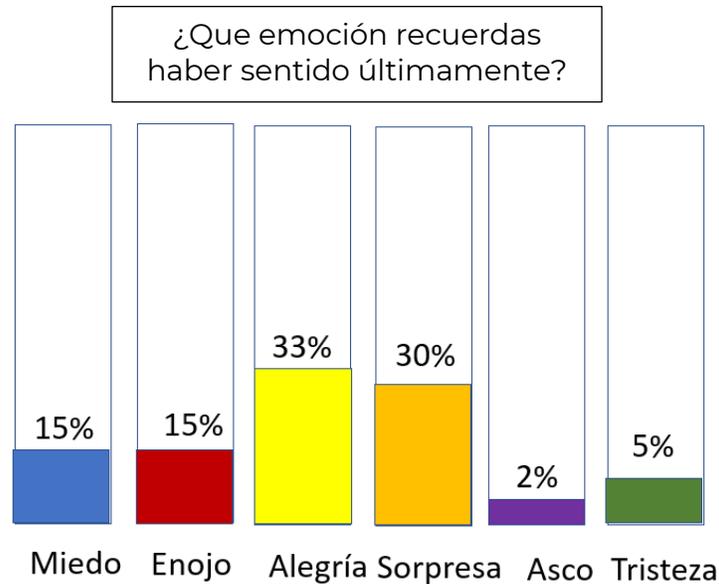
<https://www.youtube.com/watch?v=4y3iec7ZUVg>

- ¡Soy el experto en la alegría y estoy muy feliz de estar aquí!
- ¿Cómo olvidar a la alegría? Cómo no disfrutar esa sensación de bienestar en todo el cuerpo. Es como una ligereza que te hace sentir cosquillas en el estómago.
- ¡Y que te hace querer sonreír todo el tiempo!
- Te pone de buen humor y te hace disfrutar lo que haces aun cuando sea algo muy pesado.

Reflexiona sobre las emociones. A veces para poder identificarlas con más facilidad es importante verlas en alguien más, así, sabremos cómo reaccionar y cómo regularlas.

No solo hay que identificarlas basándonos en las reacciones de nuestro cuerpo y las situaciones a las que nos enfrentamos, también hay que aprender a regularlas para poder enfrentar lo que sea, de la mejor manera posible.

Observa los resultados finales de la encuesta.



La alegría y la sorpresa quedaron balanceadas, pero la emoción ganadora fue ¡La alegría!

Este evento imaginario con expertos sobre las emociones y la encuesta de emociones te han ayudado a reconocer la importancia de todas las emociones, aceptarlas y a aprender más sobre cómo regularlas.

El reto de hoy:

Elabora dibujos de ti mismo donde se reflejen las diferentes emociones en tu rostro. ¿Con cuál de esas emociones te sientes mejor? Comparte con alguien cercano lo que aprendiste hoy y pregúntale cuál de las emociones revisadas, le gusta más y por qué.

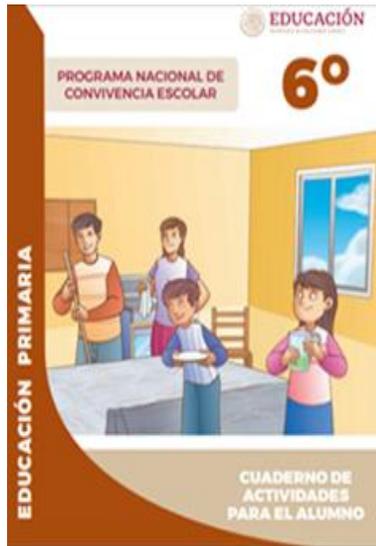
Si te es posible, consulta otros libros y materiales para saber más sobre el tema.

¡Buen trabajo!

Gracias por tu esfuerzo.

Para saber más:

Lecturas



https://www.gob.mx/cms/uploads/attachment/file/533118/6o_CUADERNO_OK_PNCE.pdf