

**Viernes
13
de mayo**

Segundo de Primaria Educación Socioemocional

Gotitas de alegría

Aprendizaje esperado: *explica la motivación y las reacciones producidas por las emociones relacionadas con la alegría, y las regula con ayuda, de acuerdo al estímulo que las provocan, así como al logro de metas personales y colectivas.*

Énfasis: *explica la motivación y las reacciones producidas por las emociones relacionadas con la alegría, y las regula con ayuda, de acuerdo con el estímulo que las provocan, así como al logro de metas personales y colectivas.*

¿Qué vamos a aprender?

Aprenderás y recordarás algunas cosas sobre la emoción de la alegría.

¿Qué hacemos?

La alegría es una de tus emociones favoritas de muchos, ¿También es la tuya?

Recuerda que la alegría te sirve para crear vínculos con las personas que te rodean.

En la sesión anterior aprendiste que existen algunas emociones que se relacionan con la alegría. ¿Las recuerdas?

Para hacer este pequeño repaso Feferefe visitó el laboratorio de una afamada científica, conoce su experiencia.

La científica Isabelova, le explico a Feferefe que la alegría se presenta cuando se siente placer por una situación positiva o favorable; y que, como en los colores que existen en la naturaleza, las emociones también tienen diferente intensidad.

La científica se lo demostró con 5 diferentes vasos con agua y un colorante rosa que representaba la alegría. En cada uno de los vasos, la científica puso gotas de colorante. En unos más que en otros, y los ordeno de menos intenso a más intenso.

La científica también contaba con tarjetas que tenían escritos los nombres de las emociones de la familia de la alegría, después de enseñarlas a Feferefe le pidió que acomodara las tarjetas en cada uno de los frascos según la intensidad de la emoción.

Si la emoción era de intensidad baja, entonces esa tarjeta iría en el vaso de agua con el color más clarito; si la emoción es de alta intensidad, entonces la tarjeta iría en el color más fuerte.

Feferefe comenzó a colocar las tarjetas. La primera emoción fue el **alivio**. Seguro lo has sentido cuando estás esperando a que lleguen por ti a la escuela y se atrasan, pero de repente llega mamá o papá y sientes alivio en cuanto los ves.

El alivio puedes relacionarlo a todas las situaciones que te hacen decir, ¡Fuif!

El alivio es una sensación de tranquilidad, que aparece cuando tus preocupaciones disminuyen o cuando se te quita una molestia física o dolor.

Feferefe continuó poniendo las tarjetas. La siguiente emoción era un poco más intensa que el alivio, se trataba del **regocijo**.

Esta emoción la puedes identificar cuando haces algo que disfrutas, o bien, cuando saludas a alguien que no has visto hace tiempo.

El siguiente vaso, Feferefe lo marco con la tarjeta de la **alegría**, que es aquella emoción que sientes al realizar una buena acción, es decir cuando ayudas a alguien.

Después de colocar la tarjeta de la alegría, Feferefe colocó la tarjeta del **deleite** en el siguiente vaso, el cual tenía el agua con un tono más fuerte que el anterior.

El deleite es lo que provoca aquello que disfrutas mucho, es el placer que te hace suspirar, como cuando comes algo delicioso, o cuando escuchas una hermosa melodía.

En el último vaso, con el agua de tonalidad más alta, Feferefe colocó la tarjeta con la emoción de **la euforia**.

Esta emoción la puedes relacionar con situaciones como, cuando las personas van a un concierto y sale su cantante favorito, o cuando los futbolistas meten un gol.

Ahora bien, ya sabes que la alegría te puede ayudar a lograr grandes cosas, como estrechar vínculos; pero también debes aprender a regularla, porque a veces lo que es divertido para ti, puede parecer una burla, molestar o hacer sentir mal a los demás.

Algunos ejemplos de situaciones que pueden dañar a los demás, son los siguientes:

- Festejar exageradamente cuando ganas una competencia. Festejando, gritándole de alegría al otro, diciéndole, ¡Te gané, te gané!
- Estar muy contento y abrazar a alguien muy fuerte, lo puedes lastimar.
- Reírse de alguien cuando no ha logrado algo.
- No poder dormir por estar muy emocionado y eufórico por salir de viaje, o por festejar un cumpleaños.

Como puedes darte cuenta, regular la alegría no sólo es recomendable para la persona que está sintiendo esta emoción, sino también para los que están a su alrededor, porque si estás eufórico podrías lastimarte físicamente o a otra persona.

Recuerda que regular tus emociones te permite tener mejores vínculos con los demás, si no los regulas, puedes tener impulsos repentinos, puedes no lograr comprender los sentimientos de otra persona o simplemente ignorar lo que alguien te ha dicho, logrando así, herir los sentimientos sin querer de las personas que quieres.

Toda emoción no regulada puede causar situaciones negativas, piensa que la alegría es positiva, pero que tal si: estás tan contento por irte de excursión que dejas de poner atención a las instrucciones del guía, ¿Cuál crees que sea la consecuencia?

Seguramente no vas a entender lo que te explique, e incluso te puedes poner en peligro. ¡Podrías perderte!

Otro ejemplo es cuando estas en clase y te emocionas por platicar con tu mejor amiga. Eso provocara que te desconcentres en clase y que no entiendas nada y que tu maestra o maestro te llame la atención.

También por tener un impulso incontrolado de felicidad puedes ponerte en riesgo. Como salir corriendo a la calle si tu equipo favorito de fútbol metió un gol. ¡Te pueden atropellar o puedes causar un accidente!

La regulación de las emociones es algo que se tiene que practicar toda la vida, pues es parte de tus habilidades emocionales.

Las emociones como la alegría y las demás emociones cumplen con la función de motivarte y de darte ánimo, pero para que no haya consecuencias o causen situaciones negativas, es necesario regularlas.

¿Y cómo se regula la Alegría?

Igual que cualquier emoción, lo primero es respirar para mantener la calma y que tus pensamientos puedan aclararse, después revisas lo que estás sintiendo y al final tomas decisiones.

Una vez que estás en calma, puedes reflexionar si la emoción, en este caso la alegría, te está ayudando, beneficiando, o bien, te está provocando problemas y poniendo en peligro.

Cuando estés muy alegre, puedes perder la concentración, actuar impulsivamente y en estos casos esta emoción no está siendo positiva para ti.

Siempre debes de preguntarte:

¿En qué me está ayudando esta emoción?

¿Puedo hacer sentir mal a alguien reaccionando así?

El siguiente cuento, te puede ayudar a entender mejor la regulación emocional.

Cecilia es una niña como cualquier otra, a veces se enoja, a veces se siente triste, a veces siente miedo.

A veces es muy alegre, tiene mil amigas y puede hacer muchas cosas.

Cecilia a veces siente alegría, euforia, deleite.

Pero ella no conoce qué es eso de euforia. Ella se siente alegre y se ríe.

A veces, cuando Cecilia está en el parque con sus amigas, su alegría no es solo alegría sino algo más intenso.

Cuando está en el parque con sus amigas, se ríe mucho, se la pasa increíble y solo quiere escalar hasta lo más alto, brincar y seguir riendo.

Eso es la euforia, la cual acelera su corazón, su respiración y le da muchísima energía. Si no se pone atenta, la euforia puede hacer que no se cuide mucho que digamos.

Cecilia se ha dado cuenta que sí la ha sentido. Siempre que juega a las piratas y se sube a lo más alto de los juegos. Un día Pilar, su amiga, por andar allá trepada y brincando, se cayó. No fue muy agradable. Se asusto mucho al verla caer.

Eso pasa con la euforia, algunas veces, hace que se salga de control una situación, y ocurre lo inesperado.

Deleite es lo que siente Cecilia cuando come su comida favorita.

Su comida favorita es el mango, y cuando lo come, no le importa embarrarme los cachetes porque para ella es delicioso comerlo.

El deleite, no es tan intenso como la euforia. Sirve para que Cecilia pueda demostrar las cosas que le gustan muchísimo.

Para poder aprovecharlas, Cecilia tiene que aprender a regularlas, para que no le pase lo que a su amiga ¡Que por estar eufórica se lastimó!

Cuando Cecilia quiere compartir algo con los demás, ¿Preguntará si eso les gusta a ellas?

La verdad es que no lo hace.

Entonces en esos casos, ¿Qué debe hacer?

Cuando está sintiendo mucha alegría, Cecilia debe detenerse un momento y reflexiona, ¿Lo que la alegría me motiva a hacer me puede poner en peligro o a alguien más? ¿Les gustará a los demás?

Es importante que Cecilia ponga atención a su cuerpo, a la intensidad de la emoción que estás sintiendo; debe pensar si esa intensidad es adecuada para lo que quiere lograr.

Cada una de esas emociones tiene momentos diferentes para expresarse. Sería raro que le diera un ataque de risa por comer mango o que, en el momento más divertido de su vida, tan solo sonrieras.

Cecilia ha entendido que es necesario bajar la intensidad y seguir disfrutando, pero sin correr peligro, a veces habrá que aumentar la intensidad para que le ayude mejor, pero ahora sabe que es bueno compartir lo que le gusta, pero no obligar a los demás, por lo tanto, siempre va a preguntar, ¿Qué te gusta a tí?

Aunque la alegría casi siempre es como una llave mágica que te abre puertas para convivir y ser feliz, también te puede traer complicaciones, como a Cecilia y a sus amigas.

Es importante que sepas que no siempre las cosas te tienen que hacer sentir bien. Si alguna situación no te hace sentir bien, tampoco estás obligado a sonreír. Saluda y presta atención, tal vez esa persona te agrade si la conoces mejor, tal vez no. Lo hacemos porque ayuda a establecer amistades, pero es diferente a cuando descubres que alguien comparte un interés contigo, esa situación, en verdad te alegra, y te motiva a seguir con esa amistad.

Para las mamás y papás que nos leen, ¡Nunca obliguen a sus hijos a sonreír o abrazar a alguien si ellos no se sienten bien al hacerlo! Escuchen lo que dice su hijo y ayúdenlo a que se sienta y esté seguro.

Estar alegre se siente muy bien, pero es imposible estarlo siempre. No puedes estar alegre todo el tiempo, las otras emociones también forman parte de tu vida y debes darles un espacio para que hagan su función. Poco a poco irás aprendiendo a regularlas, para que en verdad te sirvan.

Las emociones vienen y luego se van, dando espacio a algo nuevo, eso se llama equilibrio y armonía. Cuando logres el equilibrio y la armonía, lograrás el bienestar.

El reto de hoy:

Recuerda un momento donde debiste regular tu alegría, para cumplir alguna meta y no lastimar los sentimientos de alguien más. Escríbela en tu cuaderno y haz un dibujo de ti con una gran sonrisa.

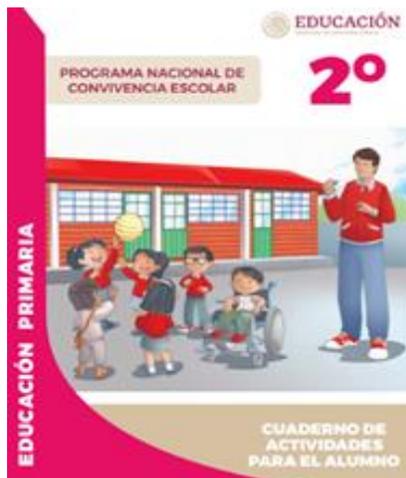
Si te es posible consultar otros libros y comenta el tema de hoy con tu familia.

¡Buen trabajo!

Gracias por tu esfuerzo.

Para saber más:

Lecturas



<https://www.gob.mx/cms/uploads/attachment/file/533113/2o-Cuaderno-OK-PNCE.pdf>