

**Lunes
09
de mayo**

Primero de Primaria Educación Socioemocional

¡Cuántas alegrías!

Aprendizaje esperado: cita las diversas emociones relacionadas con la alegría, identifica la intensidad de cada una y cómo las puede aprovechar para el bienestar propio y de los demás.

Énfasis: cita las diversas emociones relacionadas con la alegría, identifica la intensidad de cada una y cómo las puede aprovechar para el bienestar propio y de los demás.

¿Qué vamos a aprender?

Aprenderás a identificar las diversas emociones de la alegría y su intensidad.

¿Qué hacemos?

Si estas un poco confundido, confundida con algunas emociones que a veces sientes, llegaste al lugar indicado, sabes que somos un gran equipo que busca desarrollar tus habilidades socioemocionales y estamos para ayudarte.

La emoción que más gusta es la alegría, cuando estas alegre tus ojos y cara brillan, aparece una sonrisa que no se borra del rostro, a veces te sonrojas y tu cuerpo se siente con tanta energía, que sientes que eres capaz de lograr cualquier cosa, la alegría te motiva e impulsa para lograr tus objetivos.

¿Estar alegre te hace sentir confundido?

Algunas veces sientes que tus sensaciones no son iguales; hay unas que te brindan energía exageradamente, como si no pudieras controlar todas las sensaciones en tu cuerpo, otras veces, hay situaciones que solo te provocan una ligera sonrisa.

Todo eso es común, es parte de las experiencias de cada día.

Hay situaciones que te pueden generar mucha alegría y tu cuerpo las expresa de una forma exagerada casi sin control, pero habrá otras que simplemente te alivian por un instante. ¿Por qué sucede esto?

Porque la alegría se manifiesta en diferentes intensidades: Pueden ser muy altas o muy pequeñas. Observa esta cápsula para que te des cuenta de cómo se manifiestan:

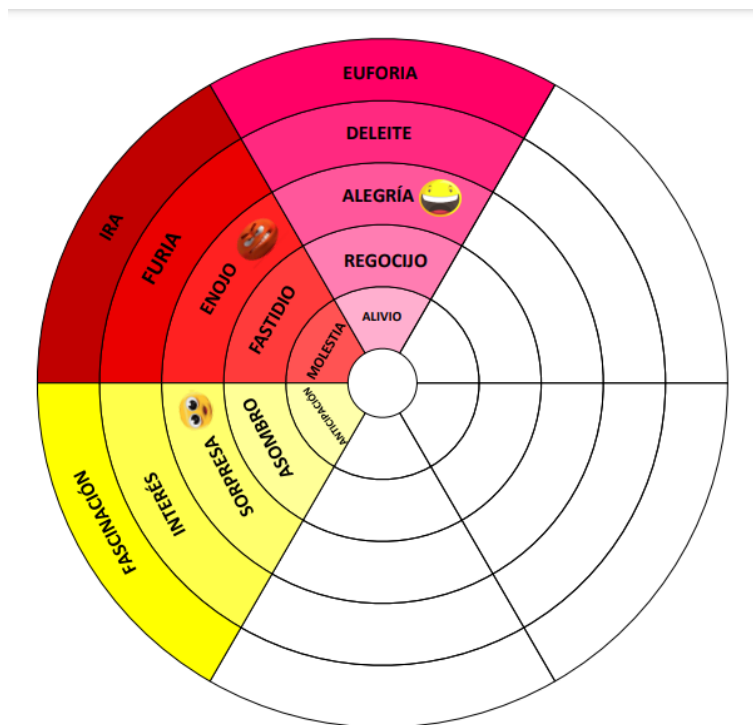
- **Un día en Once Niños, Gómez Fest.** Del minuto 4:12 al minuto 6:06
<https://youtu.be/8lnxVOMx9Ao>

¿Te diste cuenta de cómo Alan, Staff y Gómez manifestaron la alegría con diferentes intensidades?

¿Te diste cuenta de que el cuerpo y cara expresan sensaciones diferentes y gracias a eso puedes descubrir la diferencia entre las intensidades de la alegría?

Las emociones que forman parte de la familia de la sorpresa o el enojo, tienen nombres. ¿Las intensidades de la alegría también?

Sí, justo en esta sesión te toca descubrir el nombre y las sensaciones de las emociones relacionadas con la alegría, pero para que te sea más fácil, hay que ayudarte del emocionómetro.



Te explico, existen emociones que están muy relacionadas con la alegría, las puedes sentir en tu rostro y en tu cuerpo, de forma muy parecida a la alegría, como ocurre con una sonrisa que se manifiesta con diferentes intensidades.

¿Estas emociones son alivio, regocijo, alegría, deleite y euforia?

Exactamente, las que miras ahí en el emocionómetro.

¿Pero cuál es la diferencia entre cada una de ellas?

Para empezar desde la emoción que presenta menos intensidad, ¿Cuál sería? La que está más cerca del centro, porque está representada en pequeño y de un color muy claro supongo que casi no se siente.

Aunque se siente muy poco, el alivio es una emoción que te gusta experimentar, en especial cuando dejas de estar bajo mucha presión o cuando una sensación o situación desagradable ha terminado. El alivio viene acompañado de una sensación de paz, relajación y tranquilidad.

Después sigue regocijo, esta emoción permite expresar gozo ante una situación positiva o de agrado, cuando sientes regocijo, tu cuerpo se siente bien y te muestras entusiasmado y te dan ganas de seguir haciendo eso que lograste.

Después está la alegría, la emoción básica de la cual ya se ha hablado, ¿Recuerdas?

Y con mayor intensidad, está el deleite; esta emoción se siente bonito, te hace sentir en bienestar, por cosas que resultan agradables a tu inteligencia o a los sentidos.

Por último, la euforia, esta emoción es un estado intenso de alegría, desbordamiento de energía y bienestar, seguido por exageradas sensaciones en tu cuerpo como gritos, risas, bailes, brincos. Muchas veces te brinda fuerza para lograr grandes retos o establecer vínculos muy importantes en tu vida, lo importante es aprender a regularla cuando se presenta.

Seguro que en tu vida has sentido estas emociones, por eso es importante identificarlas y saber cómo se llaman.

Y eso te puede confundir, hasta creer que algo desagradable te pasa.

Si te hace sentir mejor, hay otras niñas y niños que también están aprendiendo a identificar estas emociones.

¡Qué alivio! Te he quitado una gran preocupación, estas más tranquilo y relajado, no te imaginabas que existían tantas formas de vivir la alegría.

Logras identificar una emoción, sentir lo que produce en tu cuerpo y el bienestar que trae.

Es la emoción del alivio, puedes identificarla y colocar tu foto en el emocionómetro.

Tu foto debe mostrar cara de alivio porque esa es la emoción que reconoces en tu cuerpo, las sensaciones de alegría como tu sonrisa fueron muy ligeras casi no se notaron, pero se sintió bien.

La Alegría tiene muchos parientes y cada uno es diferente.

¡Traigo un mensaje muy importante!

Es de Carolina, tiene 7 años y va en segundo de primaria, ¿Quieres conocerla?

¡Lee su mensaje!

Hola, SALADÍN. Soy Carolina, de Irapuato. Quiero decirte que no te preocupes si aún no sabes distinguir todas las emociones relacionadas de la alegría. Feferefe dice que es algo que toma un poco de tiempo, pero con lo que la maestra Isabel nos ha explicado, espero que ya no te sientas confundido.

Yo quiero compartirles mi historia. Un día mi mamá dijo que iríamos de paseo, pero no nos dijo a dónde. El camino se me hizo larguísimo porque cada vez que le preguntaba si ya íbamos a llegar ella respondía “ya casi”.

Cuando llegamos, caminamos por un lugar donde hacía mucho calor, pero al llegar al final del camino.

¡Guau! Vi la cosa más hermosa y sorprendente que nunca habían visto mis ojos. ¡Era el mar! Tan grande y azul, a mi mamá se le ocurrió una idea genial y me quitó los zapatos. ¡Guau! La sensación en mis pies era un deleite, sentir la arena y el agua entre mis dedos fue maravilloso.

Conocer el mar y caminar descalza en la arena me gustó muchísimo, cada vez que mis pies sentían la arena, en mi cara se pintaba una sonrisa de dicha y mi cuerpo quería volver a tener esa sensación una y otra vez. Le dije a toda mi familia que se acercaran a sentir lo que yo estaba sintiendo.

Si tuviera que identificar mi emoción en el emocionómetro sería en el apartado de deleite, porque me dio una sensación placentera, mucha satisfacción y bienestar.

Me agradó saludarlos cuídense mucho, ¡Hasta luego!

Qué sensible es, Carolina. Gracias por tu historia, coloca tu cara de deleite en el emocionómetro.

El deleite, en la mayoría de los casos, se manifiesta e intensifica por los sentidos, el gusto, el tacto, oído, olfato y la vista.

El mayor deleite es comer los tamales de la abuelita. ¡Es lo más rico del mundo!

Hay a quienes no les gustan mucho los tamales, lo que te hace pensar que el deleite de una persona, a veces puede no serlo para otras. Es bonito que invitaras a esa persona a vivir tu experiencia de deleite y ya ella decidirá si le agrada o no. Recuerda, siempre tienes que comprender lo que la otra persona siente.

Ello te ayudará a sentirte bien y a comprender y estrechar los vínculos con los demás.

Hay otro amigo que también te quiere saludar y contarte alguna situación. Hola Mateo, ¿Cómo estás?

¡Hola! Yo estoy muy bien, siento mucho regocijo aquí en mi corazón. Bueno, ahora sé que así se llama porque ya lo explicó la Maestra Isabel.

Yo soy hijo único y en casa jugaba solo, tengo muchos amigos en la escuela, pero ellos viven muy lejos de mi casa y por las tardes no tenía con quien jugar. Me sentía muy solito, pero un día mi mamá me dio una gran noticia:

Mateo te convertirás en hermano mayor.

Al principio no le entendí muy bien, pero luego mi papá me dijo:

Tendrás un hermanito.

No me lo esperaba. ¡Ha sido la mejor de las noticias! Porque yo quería tener alguien con quien compartir, a quien cuidar y enseñarle muchas cosas.

La emoción que siento es el regocijo, porque me sentí lleno de gozo, celebraba con risas y aplausos, mi sonrisa era gigante. Esa sensación se sentía agradable y estaba feliz por mis papás y por mí. ¡Ahora vamos a ser cuatro!

Me agrada poder compartir con ustedes esta gran noticia, cuídense mucho. ¡Adiós!

Entonces, el regocijo es una emoción de alta intensidad, ya que te llena de gozo, amor y energía.

¡Exactamente! Hay noticias, lugares y situaciones que te llenan de regocijo y mucho más si es algo que deseabas, pero lo mejor es que esta emoción, te ayuda a acercarte a las personas y cuidar de ellas.

Entonces la foto de Mateo estaría en el emocionómetro en el apartado de regocijo.

Aún hay otra amiguita que quiere compartir su historia, su nombre es Diana ¡Hola Diana!

Hola, soy Diana, me siento muy alegre de poder contarles mi historia, porque esta es la mejor de todas las historias que me han pasado.

Yo juego en un equipo de fútbol con mis amigas y amigos, en el último partido, para la final, se estaba decidiendo quién ganaba el trofeo, pero nosotros íbamos perdiendo.

Nuestra entrenadora se acercó y nos motivó a seguir jugando, lo importante era divertirse, nos dijo.

Pero en el equipo decidimos que teníamos que ganar, después del medio tiempo, nos concentramos y, aunque no fue fácil, porque el otro equipo era bueno, ¡Ganamos 5 a 3!

¡Sentíamos euforia! Gritábamos, brincábamos y también, lloramos de felicidad. Estábamos totalmente optimistas, nos sentíamos capaces de superar cualquier reto, sentíamos mucha alegría, más que alegría: ¡euforia!

La euforia en mi cuerpo era tanta, que casi no la podía controlar, mi cara y cuerpo reflejaban las sensaciones de alegría en intensidades muy altas.

Ha sido la mejor emoción que he sentido, porque fue maravilloso conseguir una meta y estrechar lazos de amistad con mis compañeras y compañeros.

Les mando un gran abrazo y mucho cariño. ¡Adiós!

¡Hasta luego, Diana! Cuídate mucho.

La euforia te hace sentir con mucha energía, muy motivado para hacer un millón de cosas.

La euforia es como ¡Inundarte de energía!

La foto de Diana estaría en el emocionómetro en el apartado de euforia.

Aunque la euforia cuando es demasiado intensa, puede hacer que tomes decisiones muy precipitadas y poco favorables, por eso siempre hay que pensar, ¿Qué es lo que sientes, por qué lo sientes y lo que vas a hacer con eso que sientes?

Ya te quedó clara la diferencia entre cada emoción y el tipo de intensidades que provocan en tu cuerpo.

Ahora que ya conoces las diferentes emociones relacionadas con la alegría, te das cuenta que cada una te ayuda en una situación diferente y siempre te permiten mejorar las relaciones y la convivencia con otras personas.

Las expresiones de tu rostro y cambios corporales son muy parecidos en todas las emociones relacionadas con la alegría, solo que con diferentes niveles de intensidad según la situación de agrado que estés viviendo.

El reto de hoy:

Sigue llenando tu emocionómetro, ilumina y escribe el nombre de las emociones relacionadas con la alegría. Recuerda una situación que te haya provocado alguna emoción de la familia de la alegría y trata de clasificarla según la intensidad de tus sensaciones y reacciones que ésta provocó en tu cuerpo.

También puedes preguntarles a todos los integrantes de tu familia y clasificar las emociones que te describan en el emocionómetro, recuerda que siempre es bueno trabajar en equipo.

¡Hasta luego! y no olvides pintar hermosas sonrisas en tu carita.

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

¡Buen trabajo!

Gracias por tu esfuerzo.