

**Lunes  
09  
de mayo**

## **Segundo 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?**

Identificarás diversas emociones y sus intensidades, relacionadas con la alegría y aprenderás a aprovecharlas para tu bienestar y el de los demás.

### **¿Qué hacemos?**

Lee con atención la siguiente situación.

Saladín está un poco confundido con algunas emociones.

A él, la emoción que más le gusta es la alegría, ha notado que cuando esta alegre, sus ojos y cara brillan, aparece una sonrisa que no se borra en su rostro; a veces se sonroja y su cuerpo se siente con tanta energía, que siento que es capaz de lograr cualquier cosa. La alegría se motiva e impulsa para lograr sus objetivos.

Isabel que lo escuchaba muy atenta, no entendía en dónde estaba el molestar y confusión de Saladín, por eso pregunto.

¿Estar alegre te hace sentir confundido?

¡No! contesto Saladín y continúo diciendo, solo que algunas veces siento que mis sensaciones no son iguales; hay unas que me brindan energía exageradamente, como si no pudiera controlar todas las sensaciones en mi cuerpo, otras veces, hay situaciones que solo me provocan una ligera sonrisa, creo que algo me pasa.

Isabel le explico a Saladín que todo eso es común y que, es parte de las experiencias de cada día.

Pero yo me siento raro, porque creo que lo que siento es alegría, pero luego siento que no y finalmente me doy cuenta de que sí.

Saladín considera que la alegría debería sentirse igual en cualquier situación o experiencia, pero Isabel le explica que hay situaciones que pueden generar mucha alegría y donde el cuerpo, puede expresarse de una forma exagerada casi sin control, pero que habrá otras ocasiones, en donde simplemente alivian por un instante.

¿Por qué sucederá esto?

La alegría se manifiesta en diferentes intensidades, pueden ser muy altas o pequeñas. Para conocer más, observa la siguiente cápsula y aprende cómo se manifiestan:

- **Un día en Once Niños, Gómez Fest.**

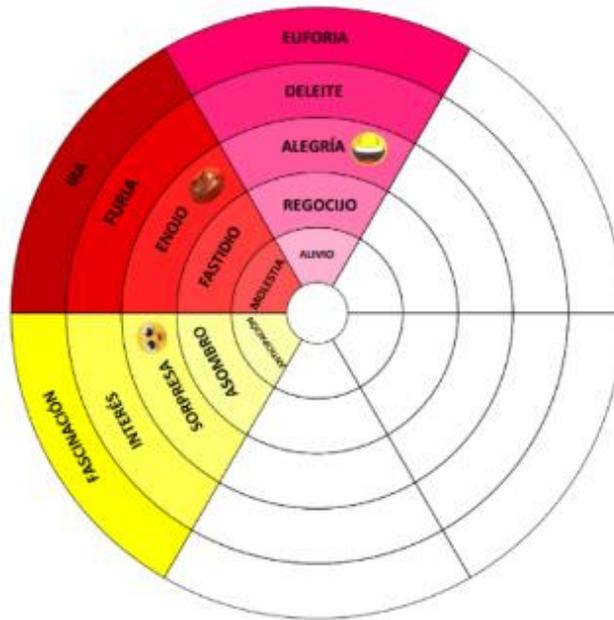
<https://youtu.be/8lnxVOMx9Ao>

¿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? Gracias a eso podrás 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 y las de la alegría también.

En esta sesión descubrirás el nombre y las sensaciones de las emociones relacionadas con la alegría, pero para que te sea más fácil, ayúdate del nuestro emocionómetro.



Existen emociones que están muy relacionadas con la alegría; estas 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 el alivio, el regocijo, la alegría, el deleite y la euforia.

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

Comienza por aprender de aquella emoción que presenta menos intensidad, ¿Cuál sería? Revisa el emocionómetro en el color más claro.

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

Después sigue el 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; te darán ganas de seguir haciendo eso que lograste, después está la alegría, la emoción básica de la cual ya has aprendido.

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

Por último, está la euforia. Esta emoción es un estado intenso de alegría, desbordamiento de energía y bienestar; se caracteriza por provocar 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, tu reto es aprender a regularla cuando se presente.

Seguramente en tu vida has sentido estas emociones, por eso es importante que las identifiques y que sepas cómo se llaman para que no te vayas a confundir igual que Saladín.

Saladín al no conocer estas emociones, creyó que algo desagradable le estaba pasando. Ahora se siente aliviado al saber que, lo que él estaba sintiendo era una forma más de vivir la alegría.

Saladín logro identificar una emoción, sentir lo que produce en su cuerpo y el bienestar que trae, por lo tanto, al usar el emocionómetro, se colocó en la emoción de alivio, porque esa es la emoción que reconoció en su cuerpo; las sensaciones de alegría como su sonrisa, fueron muy ligeras y casi no se notaron, pero se sintió bien.

Después de haber reconocido su emoción, Saladín recibió un mensaje muy importante, el cual decía lo siguiente:

*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 Isabel ha explicado, espero que ya no te sientas confundido.*

*Yo quiero compartirte 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".*

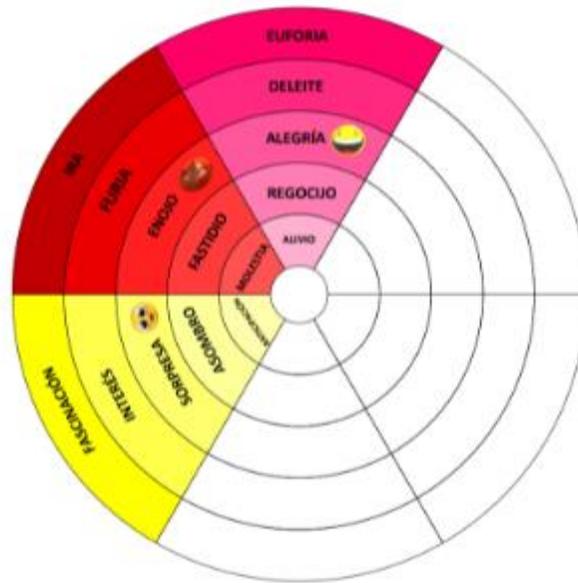
*Cuando llegamos, caminamos por un lugar donde hacía mucho calor, pero al llegar al final del camino.*

*¡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 saludarte cuídate mucho ¡Hasta luego!*



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

Por ejemplo, algunos se deleitan comiendo tamales, pero también a quienes no les gustan mucho, lo que hace pensar que, el deleite de una persona, a veces puede no serlo para otras, por eso es importante que siempre recuerdes, comprender lo que la otra persona siente.

Saladín recibió otro mensaje, esta vez de un niño llamado Mateo. Lee lo que le dijo.

*¡Hola! Yo estoy muy bien, siento mucho regocijo aquí en mi corazón, ahora sé que así se llama porque ya lo explicó 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:*

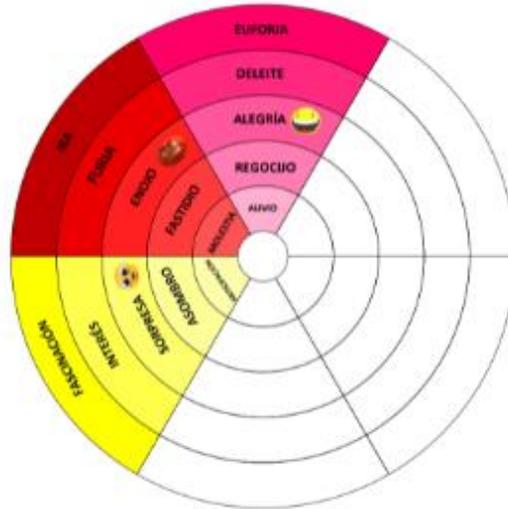
*Mateo te convertirás en hermano mayor.*

*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!*



¡Qué bonita historia! ¿No crees?

Como puedes ver, el regocijo es una emoción de alta intensidad, ya que llena de gozo, amor y energía.

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.

Con la misma intención de compartir su historia, Diana le escribió a Saladín.

*Hola, soy Diana. Me siento muy alegre de poder contarte 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.*

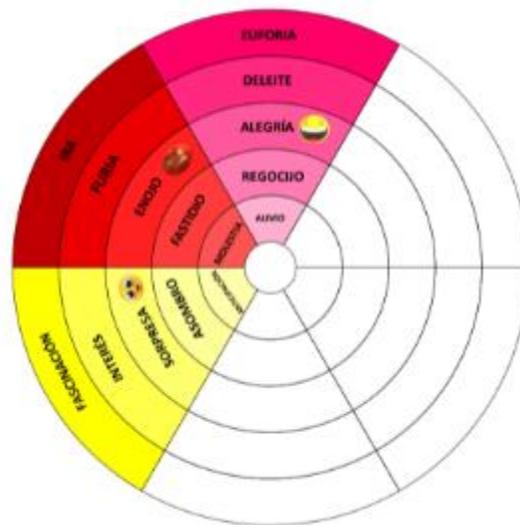
*Nuestra entrenadora se acercó y nos motivó a seguir jugando, lo importante era divertirse, nos dijo.*

*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.*



En este caso, se está hablando de la euforia.

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

La euforia es como ¡Inundarte de energía! Por lo regular esta emoción se siente cuando logras algo que deseabas mucho.

Ahora bien, la euforia cuando es demasiado intensa puede hacer que tomes decisiones muy precipitadas y poco favorables, por eso siempre hay que pensar lo siguiente:

¿Qué es lo que siento?

¿Por qué lo siento?

¿Qué es lo que voy a hacer con eso que siento?

En esta sesión, estudiaste acerca de las diferencias entre cada emoción y el tipo de intensidades que provocan en tu cuerpo.

Ya conoces las diferentes emociones relacionadas con la alegría, ahora sabes que cada una te ayuda en situaciones diferentes y que te permiten mejorar las relaciones y la convivencia con otras personas.

También aprendiste que, 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:**

Continúa 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, recuerden que siempre es bueno trabajar en equipo.

Si te es posible consulta otros libros y comenta el tema de hoy con tu familia, seguro les parecerá interesante y podrán decirte algo más.

**¡Buen trabajo!**

**Gracias por tu esfuerzo.**