

**Lunes
09
de mayo**

Sexto de Primaria Educación Socioemocional

En sus marcas, listos, ¡a sonreír!

Aprendizaje esperado: vincula 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: vincula 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 las emociones relacionadas con la alegría, reconociendo la intensidad de cada una de ellas, las cuales puedes aprovechar para tu bienestar y el de los demás.

¿Qué hacemos?

En esta sesión conocerás algunos ejemplos que te permitirán identificar las emociones que se relacionan con la alegría, observa lo que sucede en esta experiencia.

En la cubierta de un barco se encuentra Lolo, un personaje que sigue con la mirada a un marinero, quien trae un trapeador y camina de lado a lado, limpiando la cubierta.

El marinero se detiene y se limpia el sudor con el dorso de la mano.

Lolo: Esto ya quedó muy limpio. Espero que la Pirata valore lo que los demás hacemos para que todo en el barco funcione como maquinaria de reloj.

Marinero: ¿Y cómo es eso?

Lolo: ¡A la perfección!

Marinero: Ah, pues no ha sido fácil, y menos después de tanto tiempo de navegar en aguas turbulentas. ¡Además las llegadas a puerto son cada vez más difíciles! La pandemia no nos permite acercarnos a muchos lados.

Lolo: Tienes razón, debo admitir que me siento aliviado de que la Pirata haya logrado regular de mejor manera sus emociones, ¡sino imagínate! Y cada vez dice estar más cerca de la “x” marcada en el mapa, aunque yo creo que aún nos falta camino por recorrer.

Marinero: Tú tranquilo, Lolo, mientras sigamos siendo una familia y estemos unidos, las dificultades van a ser más fáciles de vencer.

Lolo: ¿Por qué? ¿Qué te hace estar tan seguro?

Marinero: Pues lo que no se le ocurra a uno, se le ocurrirá a otro, y así podremos salir adelante.

Pirata: ¡A callar!

Lolo y Marinero voltean asustados. Ven a la Pirata feliz y se relajan.

Pirata: Qué bonito se ve el barco, esta cubierta está reluciente.

Pirata: Ahora mismo, me siento increíblemente feliz por su trabajo, siento que todo está funcionando de maravilla.

Lolo: Me sorprende tu optimismo, bueno, no, ya no tanto, a veces sí, a veces no.

Pirata: ¿Por qué?

Lolo: Es que, hemos pasado tantas cosas ya, que esta aventura es como las olas del mar: a veces sube, a veces baja, pero siempre en movimiento.

Pirata: ¡Ah, claro! Nos hemos vuelto resilientes.

Marinero y Lolo: ¿Qué?

¿Sabes a qué se refiere la palabra **resiliente**?

Es una palabra que se refiere a la capacidad que una persona desarrolla para hacer frente a sus propios problemas, superar los obstáculos que se le presentan y no ceder a la presión que generan.

Conoce lo que sucede en una familia, que al igual que todas o muchas ha tenido que enfrentar las medidas necesarias para evitar los contagios, por las circunstancias de la pandemia.

Se han generado conflictos entre los integrantes de la familia, lo cual ha propiciado que se tengan diferencias por el uso de los espacios, de las cosas, los tiempos y necesidades de cada uno de los integrantes, algunos ya están cansados del encierro y otros, ya están desesperados o molestos y aburridos.

Qué situación tan difícil la de esta familia, no obstante, la mamá hace múltiples esfuerzos para mantener unida a su familia, con gran resiliencia y alegría.

El concepto está relacionado con la resistencia, es decir, la capacidad para adaptarse a las situaciones adversas con resultados positivos y mantenerse firmes.

Lolo: No entiendo, cuando las cosas salen mal en el barco, la Pirata solamente cambia el rumbo.

¿Y eso no es ser resiliente? Si tirara la toalla y se rindiera, sentiría enojo, ira, tristeza y decepción, pero en lugar de solo poner atención a aquellas cosas que no le van a ayudar a salir adelante, se adapta a los cambios, con buen ánimo, y hasta se ríe de ellos. Claro, una vez que los ha superado. Seguro se siente aliviada y conforme se va dando el resultado de sus esfuerzos, se regocija y deleita en ellos, es como una sensación de alegría, pero de diferente intensidad.

Para entender mejor lo que es la resiliencia, únete a participar de un juego, en el que te divertirás y aprenderás mucho con la emoción de la alegría para que, al final, logres identificar otras emociones relacionadas.

Esta es la primera pista que debes seguir si a tu casa quieres regresar, todos se pueden unir, y con alegría progresar. ¿Y esto qué es?

Las pequeñas acciones generan resultados positivos, y eso genera alegría, la cual se puede compartir con los demás. Y eso va a ayudar a relacionarnos. ¡Y progresar!

Qué situaciones tan difíciles tuvieron que pasar para que la Sra. Melissa hubiese tenido tanta imaginación para crear diversas actividades con sus hijos.

Eso de acampar en su propia casa es una muy buena idea.

Es muy divertido interactuar, jugar y crear un ambiente relajado.

Lo cual es posible cuando se está contento, y eso se deriva de la alegría.

¿Qué no es lo mismo?



No, son como las ramas de un árbol. La emoción principal es la alegría y de ahí se derivan varias emociones parecidas o familiares: alivio, regocijo, deleite, euforia. El alivio y el regocijo son de menor intensidad que la alegría y el deleite y la euforia son más intensas.

Es como cuando la Pirata dice que se regocija cuando pasan cosas positivas en el barco, es porque construimos una hermandad, una comunidad con reglas, responsabilidades, valores y derechos, es decir, “muchos elementos en común”, es decir se crea una comunidad.

Así como en el barco hay reglas, obligaciones y derechos, en una comunidad y sociedad sucede lo mismo.

¿Cómo la alegría influye en esto?

Recuerda el ejemplo de lo que una mamá hace para ayudar a su familia, ella actúa en comunidad, y, con varias actividades busca generar resultados positivos de una situación no muy afortunada.

Siguiente carta.

Por tradición, los chistes ante la adversidad le dan su sazón, aquello que tanto anhelas, en tu corazón vas a encontrar y a través de tu reacción a los demás vas a contagiar.

Lo anterior se relaciona con “a toda acción le corresponde una reacción de igual o mayor intensidad” o dicho de otra manera, si siembras manzanas, no esperes cosechar peras.

Se refiere a que si actúas asertivamente y pensando en cuidar a quienes amas, tendrás resultados positivos en tu vida.

Cuando anhelamos algo y lo conseguimos, nos invade una sensación agradable, nos llena de paz y eso se contagia a los demás, por ejemplo cuando los niños o las personas se muestran muy felices. Eso se llama deleite, cuando disfrutas mucho de algo, es como la alegría, de una intensidad menor, simplemente es una emoción satisfactoria y especial para cada persona.

En la familia, cuando se lucha por salir adelante ante la adversidad, se pueden unir fuerzas, generar empatía y construir grandes cosas en conjunto.

En el caso de la familia de la Sra. Melissa, ella buscó alternativas para mantener a su familia unida y a salvo durante esta pandemia, a pesar de los obstáculos que debieron pasar, el buscar el bienestar a través de la felicidad, ayudó a estar unidos y salieron juntos adelante. Eso es resiliencia.

Y aunque esto aún no se acaba, es un gran ejemplo de cómo las acciones repercuten en los demás; en este caso, generando felicidad. Eso les ayudó a mantenerse tranquilos y unidos.

La emoción-reacción que a los demás vas a contagiar es alegría y felicidad.

También has aprendido que la alegría tiene diferentes intensidades, que son de corta duración, pero ayuda a que las acciones y decisiones que se tomen sean mejores no solamente para ti, sino para los demás.

Por ejemplo, hay quien se siente feliz, con la presencia de alguna persona, le genera alegría, es como una luz que ilumina el momento. Y aunque deba irse, te pone feliz la experiencia que hayas tenido y te da gusto saber que puedes aprender, compartir y aplicarlo en tu vida diaria.

Por eso es muy importante que todo lo que aprendes, lo compartas con tu familia. ¡Eso es magnífico!

Lee con atención y mucha alegría este cuento.

La Botella de la Felicidad

de Marisa Alonso Santamarina.

Había una vez un lugar como cualquier otro donde puedas estar, donde había una tienda, como la de cualquier otro lugar.

Pero no solo vendían comestibles y productos de limpieza. No, en ese establecimiento se vendían al peso alegría y felicidad.

La noticia pronto llegó a oídos de una persona que normalmente estaba completamente triste. Caminaba encorvado y arrastrando los pies. Se paró frente a la

tienda, y con pesadumbre se acercó al mostrador, algo desinteresado, le preguntó al Señor Tendero: "¿Venden aquí alegría?"

¡Claro! le dijo corriendo a la trastienda. El tendero volvió enseguida y dejó encima del mostrador una botella transparente, aparentemente vacía. La envolvió cuidadosamente y la introdujo en una bolsa.

Aquí tiene, le dijo, ofreciéndole la compra con una gran sonrisa. El hombre lo miró extrañado, pero viendo al tendero tan seguro, le pagó y salió de la tienda con la sensación de haber sido estafado. ¿Cómo era posible que una botella vacía pudiera contener felicidad? No podía entender eso, así que salió de la tienda, y se fue de regreso a su casa.

Caminó con el mismo paso de siempre, arrastrando los pies, la cabeza agachada, cuando llegó a casa abrió la bolsa, y vio la botella, encontró un papel en el que decía: Cuando se sienta triste, siga las instrucciones.

Quitar el tapón y aspirar profundamente el aire de la botella, tapar inmediatamente la botella, se recomienda no hacer más de una aspiración al día, puede ocasionar empacho de felicidad.

El hombre triste siguió cuidadosamente las instrucciones, y decidió en ese mismo instante probar sus efectos. Destapó la botella y aspiró con fuerza. "Fiuuuuuuuuuuuuu." Rápidamente, siguiendo las instrucciones, volvió a taponar la botella.

A los pocos minutos empezó a sentirse muy contento, canturreaba y bailaba dando vueltas por toda la casa. Salió a la calle y, sonriendo a todos, vio que todo el mundo le devolvía la sonrisa, a la hora de regresar, el efecto milagroso se iba pasando y, poco a poco, se volvió a poner triste, se acostó pensando que hacía años que no se había sentido tan feliz.

Además, seguía sintiéndose extraño de que, con una botella vacía, pudieran venderle felicidad. ¿Acaso tenía algún hechizo mágico? No dejaba de darle vueltas en su cabeza ese asunto, hasta que se quedó profundamente dormido.

Al día siguiente, nada más despertar, destapó la botella y aspiró con mucha fuerza tapándola inmediatamente. "Fiuuuuuuuuuuuuu" de inmediato, regresó el apetito, que por causa de la tristeza había perdido.

Fue a la cocina, encontró fruta y se hizo una deliciosa ensalada, la endulzó con miel y eso le supo a un cachito de cielo, se sentía lleno de júbilo y con fuerzas renovadas, y eso lo puso de buen humor.

Salió a la calle y, lo mismo que el día anterior, empezó a cantar y bailar demostrando a toda la gente su alegría, tenía ganas de hacer cosas, de ver gente, en fin, de que todos los demás se dieran cuenta que había recuperado la dicha.

No fue hasta el anochecer cuando notó que de nuevo la tristeza se apoderaba de su ánimo. A pesar de saber que no debía hacerlo, fue a buscar la botella, la destapó y aspiró con todas sus fuerzas tres veces seguidas. “Fiuuuuuuuuuuuuu, fiuuuuuuuuuuuuu, fiuuuuuuuuuuuuu”

Al momento, comenzó a reír cómo un loco, no paró de bailar, cantar y reír en toda la noche, hasta que estuvo tan cansado que cayó como desmayado, durmió tranquilo y plácidamente, sus sueños eran entre nubes de algodón.

No despertó hasta el atardecer del día siguiente, efectivamente, había tenido un empacho de felicidad tan grande que estaba exhausto. No aspiró el aire milagroso esa tarde.

A la mañana siguiente no se despertó tan triste como en otras ocasiones, era como si el efecto del aire se mantuviera, decidió no aspirar de la botella hasta casi mediodía. “Fiuuuuuuuuuuuuu” ahora, solo una vez y de nuevo se puso muy alegre contagiando a todo el que veía.

Así estuvo un tiempo. Notó que cada vez tenía menos necesidad de aspirar el aire de la botella, porque sin apenas darse cuenta fue olvidando su tristeza, tanto, que un día se olvidó de ella por completo.

Y así, la alegría, la felicidad, el júbilo vienen de uno mismo, del aire que respiramos, de nuestras ganas de vivir y de salir adelante y de compartir todas esas emociones con los demás, a través de buenas acciones.

Y colorín colorado, el cuento se ha terminado.

Pudiste aprender cómo la Alegría es una emoción básica que tiene diferentes intensidades desde el alivio hasta la euforia, ayuda a formar historias de vida, como lo que le pasó a la Sra Melissa y a su familia.

El reto de hoy:

Con el apoyo de tu familia, elabora una lista de por lo menos 2 posibles actividades a realizar para mantener la resiliencia como en el caso de la Sra. Melissa. Será muy divertido y les producirá mucha alegría y felicidad participar de dichas actividades.

Si en tu casa hay libros relacionados con el tema, consúltalos, así podrás saber más.

¡Buen trabajo!

Gracias por tu esfuerzo.

Para saber más:

Lecturas



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