

**Viernes  
13  
de mayo**

## **Primero de Primaria Educación Socioemocional**

### *Gotitas de alegría*

**Aprendizaje esperado:** *explica la motivación y 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 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.*

#### **¿Qué vamos a aprender?**

Seguirás aprendiendo y recordando algunas cosas sobre la emoción de la alegría.

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

#### **¿Qué hacemos?**

Aprender cosas nuevas te da alegría.

¿Qué te parece si recuerdas el emocionómetro?

La alegría se presenta cuando sientes placer por una situación positiva o favorable.

Así como en los colores que existen en la naturaleza, las emociones tienen diferente intensidad.

Por ejemplo, si tienes 5 diferentes vasos con agua y este colorante rosa que representará a la alegría. En cada uno de los vasos, pones gotas de colorante, en unos más que en otros, y los ordenas del menos intenso al más intenso.

Y con tarjetas que traen los nombres de las emociones de la familia de la alegría. Las colocas según la intensidad de la emoción, si la emoción es de intensidad baja, entonces va en el color más clarito. Si es de alta intensidad, entonces va en el de color más fuerte.

El primero es 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 o quién va todos los días por ti.

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

Así como cuando estas patinando y pierdes por un momento el equilibrio y ¡Fiuf! ¡Logramos evitar la caída, fuif!

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

El que sigue. Siguiendo vaso: Esta emoción es un poco más intensa que la anterior, mira su tonalidad.

Es el regocijo. Si, esta emoción la puedes identificar cuando haces algo que disfrutas, o saludas a alguien que no has visto hace tiempo.

El siguiente paso es la Alegría, lo que sientes al realizar una buena acción, es decir ayudas a alguien.

¿Cuál es la siguiente emoción?

Deleite, como cuando ¡Cuando haces algo que disfrutas mucho o que has logrado!

Es el placer que te hace suspirar, como comer algo delicioso o escuchar una hermosa melodía.

Y el último vaso de precipitados el de la euforia, ¿Cierto?

Euforia, es la tonalidad más alta, la emoción más intensa.

Que suena como cuando las personas van a un concierto y sale su cantante favorito o cuando los futbolistas meten un gol o te ganas la lotería.

Ahora te queda más clara la intensidad de estas emociones.

No piensas que, aunque la alegría te puede ayudar a lograr grandes cosas como estrechar vínculos, también debes aprender a regularla, porque a veces lo que es divertido para alguien, puede parecer una burla, molestar o hacer sentir mal a los demás.

Tu alegría debe regularse también, porque puede herir los sentimientos de otras personas.

¿Te gustaría leer unos testimonios de niñas y niños que aprendieron que la alegría también debe regularse?

*Jorge: Festejar exageradamente cuando ganamos una competencia. Festejando gritando de alegría al otro ¡te gané, te gané!*

*Edith: Estar muy contentos y abrazar a alguien muy fuerte. Lo podemos lastimar.*

*Karla: Reírse de alguien cuando no ha logrado algo.*

*Leo: No poder dormir por estar muy emocionado y eufórico por salir de viaje, o su cumpleaños.*

Es que 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.

La alegría te sirve para crear vínculos de amistad.

Pero si no la regulas, un impulso repentino, la incomprensión hacia los sentimientos de otra persona o simplemente ignorar lo alguien te ha dicho, puede herir los sentimientos de los que quieres.

La alegría puede causar situaciones negativas.

Toda emoción no regulada puede hacerlo. Piensa que la alegría es positiva, pero qué 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?

Que no vas a entender lo que te explican y te puedes poner en peligro ¡Quizás podrías perderte!

O estás tan contento platicando con tu mejor amiga que dejas de concentrarte en la clase. ¿Qué pasaría? No vas a entender nada y la maestra te va a llamar 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.

Para ser experto o experta en la regulación de emociones, es algo que se tiene que practicar toda la vida, es parte de tus habilidades socioemocionales.

El ejemplo de ir de excursión, porque una de las cosas que más te pueden gustar en la vida es salir de campamento y a veces te cuesta mucho trabajo dormir los días anteriores a la salida.

O te pasa una cosa igual pero cuando va a ser tu cumpleaños. Un día antes le ayudas a tu mamá a preparar todo. Llenas la piñata de cacahuates y frutas, limpian juntos la casa, pero en la noche, no puedes dormir nada por estar tan eufórico.

La euforia te da mucha energía para ayudar a tu mamá a preparar todo, podrías decir que la emoción cumplía con su función de motivarte y darte ánimo, además de que seguramente tu mamá y tú se la pasan increíble y fortalecen lazos.

Pero después no te deja dormir y al otro día te sientes cansado y hasta a veces de mal humor.

Sucede algo parecido con salir de campamento: La euforia te ayuda a empacar todo perfectamente, haces una lista de las cosas que debes llevar y luego la revisas tres veces para no olvidar nada, por lo que la euforia siempre te ayudó a no olvidar nada y tener todo lo necesario en el campamento.

Pero, no te podías dormir temprano y por lo tanto a la mañana siguiente no te levantabas a tiempo y se te hacía tarde para alcanzar el camión.

Me la pase terrible, en esos momentos de angustia cuando pensabas que no llegarías.

¿Y cómo se regula la Alegría?

Exactamente 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 ¡A tomar decisiones! respirar y reflexionar sobre lo que está sucediendo.

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

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

Siempre hay que preguntarte, ¿En qué te está ayudando esta emoción? ¿Puedes hacer sentir mal a alguien reaccionando así?

Este cuento te puede ayudar a entender.

- **Lee este cuento que te habla de la regulación de la alegría.**

*Narradora: Ella es Cecilia, una niña como cualquier otra. A veces se enoja, a veces se siente triste, a veces siente miedo.*

*Cecilia: A veces soy muy alegre, tengo mil amigas y puedo hacer muchas cosas.*

*Narradora: Exacto, a veces siente alegría, euforia, deleite.*

*Cecilia: jajaja. ¡Claro que no! ¿Qué es eso de euforia? Yo me siento alegre y me río.*

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

*Cecilia: ¡Eso es verdad! Cuando estoy en el parque con mis amigas, nos reímos mucho, nos la pasamos increíble y solo queremos escalar hasta lo más alto, brincar, reír.*

*Narradora: Eso es la euforia y acelera tu corazón, tu respiración y te da muchísima energía. Si no te pones atenta, la euforia puede hacer que no te cuides mucho que digamos.*

*Cecilia: Ah, entonces sí lo he sentido. Siempre jugamos a las piratas y nos subimos a lo más alto de los juegos, pero un día Pilar, por andar allá trepada y brincando, se cayó, no fue muy agradable, nos asustamos mucho al verla caer.*

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

*Cecilia: Pero dijiste otra cosa rara: dele...*

*Narradora: ¡Deleite!*

*Cecilia: jajaja. Esa palabra no existe.*

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

*Cecilia: Mi comida favorita es el mango y cuando lo como, no me importa embarrarme los cachetes porque es delicioso comerlo. ¿Y quiero que mis amigas lo coman!*

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

*Narradora: ¡Muy bien! Y para poder aprovecharlas bien tenemos que aprender a regularlas, para que no nos pase lo que a tu amiga ¡Que por estar eufórica se lastimó!*

*Cecilia: ¡Y se acabó la diversión para todos!*

*Narradora: O como cuando quieres compartir algo que disfrutas con los demás, ¿Has preguntado si eso les gusta a ellas?*

*Entonces en esos casos, ¿Qué es lo que debemos hacer?*

*Narradora: Bueno, cuando estás sintiendo mucha alegría, detente un momento y reflexiona: ¿Lo que la alegría me motiva a hacer me puede poner en peligro o a alguien más? o bien piensa ¿Les gustará a los demás? ¡Mejor les pregunto!*

*Cecilia: ¡Eso nunca lo pensé!*

*Narradora: Además, pon atención a tu cuerpo, a la intensidad de la emoción que estás sintiendo y piensa si esa intensidad es adecuada para lo que quieres lograr.*

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

*Cecilia: Entonces a veces será necesario bajar la intensidad y seguir disfrutando, pero sin correr peligro, a veces habrá que aumentar la intensidad para que nos ayude mejor, también es bueno compartir lo que nos gusta, pero no obligar a los demás, mejor preguntar, ¿Qué te gusta a ti?*

*Narradora: ¡Exacto!*

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.

Y eso que dijo que te obliguen a hacer algo, parece muy importante ¡No te gusta! Como cuando uno no está muy feliz, pero necesita ser amigable, es algo que nunca te ha gustado. Desde pequeño cuando vas de visita o cuando te presentan a alguien o te encuentras con algún conocido te dicen "Sonríe hijo" Y la verdad tu sonreías, pero eso no siempre te hace sentir bien.

Eso es algo que todos hemos vivido y es que siempre buscamos ser amigables y por eso nos enseñan, desde pequeños que hay situaciones en que es conveniente saludar y sonreír.

Eso está bien. No es negativo, ayuda a ser cordial con los demás.

Entonces, ¿Por qué no siempre te sientes bien al hacerlo?

Bueno, porque las actitudes para convivir con los demás, las aprendes. 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 haces 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 dicen y ayúdenlos a que se sientan y estén seguros.

Estar alegre se siente muy bien, tu quisieras estar siempre alegre. Eso es imposible. No puedes estar alegre todo el tiempo, las otras emociones también forman parte de la vida y debes darles un espacio para que hagan su función, poco a poco vas aprendiendo a regularlas, para que en verdad te sirvan, además, las emociones vienen y luego se van, dando espacio a algo nuevo.

Eso se llama equilibrio, armonía, cuando logras el equilibrio y la armonía, logras 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, consulta otros libros y comenta el tema de hoy con tu familia.

**¡Buen trabajo!**

**Gracias por tu esfuerzo.**