

**Viernes
03
de junio**

Primero de Primaria Educación Socioemocional

¡Cuánta tristeza!

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

¿Qué vamos a aprender?

Aprenderás acerca de la tristeza, y en qué situaciones se presentan. No es muy agradable, pero definitivamente todos alguna vez se sienten así.

Conocerás que regularlas te pueden ayudar a ser más fuerte y a valorar mejor las cosas cuando las pierdes, a encontrar alguna forma de recuperarlas o a solucionar situaciones difíciles.

Hay diferentes emociones relacionadas con la tristeza, así como también hay del asco o del enojo (que ya conociste en sesiones pasadas) y que tienen diferente intensidad, aunque son muy parecidas, porque son de la misma familia.

Te ayudaran a descubrir los secretos de este grupo de emociones y cómo te pueden ayudar, a ti e incluso a los demás.

¿Qué hacemos?

Lo primero es entender cómo todas las emociones relacionadas con la tristeza se van a presentar ante estímulos que se perciben como una pérdida, al sentirte

abandonado o indefenso, o incluso cuando sientes que no tienes el control sobre algo.

Como ahora con la pandemia, hay muchas cosas que no dependen de ti. Sin embargo, sí hay otras muchas que puedes hacer para cuidarte. Igualmente, cuando sientes dolor, especialmente cuando llevas algún tiempo sintiéndolo o bien, cuando estas enfermo.

La tristeza también tiene familia. Cada miembro depende de la intensidad de la emoción, es decir, que tan ligero o fuerte es lo que sientes. Cuando es una tristeza ligera, pequeña se dice que sientes **desaliento**.

Si le subes el nivel a la tristeza puedes sentir **pesadumbre**.

Otro poco más intensa la tristeza, se convierte en **aflicción**.

Y ya el nivel más alto de la familia de la tristeza, es **agonía**.

A continuación, te enseño unos ejemplos.

- a) Cuando se descompone o se rompe un juguete preferido.



<https://pixabay.com/es/photos/abuso-violencia-problemas-alcohol-4175864/>

- b) Cuando un amigo o amiga no quiere jugar contigo.



<https://pixabay.com/es/photos/kids-llorar-personas-ni%C3%B1os-4297372/>

c) Cuando pierdes algo.



<https://pixabay.com/es/photos/pobreza-ni%C3%B1a-hambre-tristeza-joven-1875324/>

d) Cuando te regañan por alguna situación.



<https://pixabay.com/es/photos/mano-dedo-apuntando-se%C3%B1alando-dedo-1923005/>

e) Cuando estas presenten en una discusión.



<https://pixabay.com/es/photos/gritar-ni%C3%B1o-ni%C3%B1a-personas-1819736/>

f) Cuando estas enfermo, me siento mal y no puedo salir a jugar.



<https://pixabay.com/es/photos/temperatura-chico-beb%C3%A9-ni%C3%B1os-5185845/>

g) Cuando no logras subir a un lugar en donde tus amigos están jugando.



<https://www.pexels.com/es-es/foto/fotografia-en-escala-de-grises-de-tres-ninos-mirando-hacia-la-valla-277477/>

h) Cuando alguien o algo que quieres (mascota) se muere.



<https://pixabay.com/es/photos/beb%C3%A9-l%C3%A1grimas-retrato-personas-3363419/>

A muchos les ha pasado casi todas esas cosas y, es verdad, se han puesto un poco triste con alguna de ellas, o muy triste con otras. ¡La intensidad sí varía!

Te voy a proponer un ejercicio muy interesante. Paso número uno, recuerda alguna situación que te haya provocado tristeza... ¿Ya la tienes? Pues ahora escríbela o dibújala. Piensa qué tan intensa fue, ¿en qué lugar del emocionómetro lo pondrías?

Tómate tu tiempo, platica con mamá, papá o alguien más con quien estés en casa, trata de recordar ese momento tan triste que te sucedió. Deberás ubicarlo en el emocionómetro.

EMOCIONÓMETRO



Seguramente las emociones que recordarás quedarán en la aflicción o en la agonía.

Puede ser, porque son emociones que seguramente viviste muy intensamente, pero puede ser también que no hayas experimentado una tristeza tan fuerte como la agonía, tenemos algunos ejemplos en los que pensaron algunos compañeros de primer grado.

Historia de Jorge:

Recuerdo un día en que mi mejor amigo ya no quiso jugar más conmigo, eso me puso muy, muy triste, y creo que en el emocionómetro lo ubicaría en la pesadumbre, porque de verdad me puse muy triste. Aunque pronto se me fue pasando.

Cuando tu mejor amigo ya no quiere estar contigo, se siente muy feo en el estómago, me hizo recordar cuando me pasó eso en la Primaria.

Vas a leer a la siguiente compañera que también recordó una situación.

Karla:

Cuando me he sentido más triste fue cuando mi gatito desapareció, creo que quizás se salió a conocer a otros gatitos y se perdió, o quizás murió por algún accidente, pero ya no regresó y en el emocionómetro lo pondría en la aflicción, porque estuve mucho tiempo triste, ¡no pude comer ese día!

Por supuesto, esa sí que debió ser una tristeza muy intensa.

Me recordó el día en que mi perrito murió de viejito, ya tenía muchos años, pero me puse muy, pero muy triste.

¿Qué te parece si lees a otra compañera más? Ella también recordó muy bien algo.

Gisel:

Recordé cuando mis papás se separaron, eso fue realmente muy feo para mí. Me puse muy triste y no se pudo evitar, mis papás decidieron separarse y yo me quedé a vivir con mi mamá. Y aunque sabía que seguiría viendo a mi papá, fue horrible. En el emocionómetro creo que lo pondría en la agonía, yo sentía realmente mucho dolor en mi corazón.

Eso sí que debió ser muy doloroso.

Seguramente para cada uno, esas situaciones que vivió cada uno debieron ser muy tristes. Para que te quede más claro, vas a leer la historia de Verusina, para que te muestre cómo vivió ella las emociones de la familia de la tristeza.

Verusina:



<https://pixabay.com/es/illustrations/alien-extraterrestre-planeta-cielo-1789184/>

¡Cuánta tristeza!

Érase una vez, en un planeta muy distante y en una ciudad muy moderna, construida pensando en la armonía entre los mares morados de gas, los gigantes árboles triangulares y multicolores, y todos los seres del planeta, unos pequeños y arrugados, otros cuadrados y anaranjados, otros de tres ojos y hermosos.



<https://pixabay.com/es/illustrations/ilustracion-videojuego-graficos-1736462/>

Ese era el hogar de Verusina, nuestra amable, aunque un poco nerviosa, amiga. Ella era muy feliz ahí, bueno, casi siempre porque un día, el más grande y antiguo de los árboles triangulares, empezó a perder poco a poco; todas sus hermosas hojas, las rojas y las azules, las verdes y las anaranjadas, las grandes y las pequeñas. ¡Todas y cada una de ellas, se caían lentamente!

Verusina estaba muy preocupada y sintió desaliento, al sentirse así, su hermoso color de siempre se fue transformando en un azul muy, muy claro, al poco tiempo, cuando ya casi todas las hojas del gigante árbol estaban en el congelado suelo del planeta, sus enormes y anguladas ramas se fueron doblando, como sin fuerzas.

Verusina se puso más triste, la pesadumbre la invadió y al hacerlo, su color cambió a un azul más oscuro, ella se sintió más triste, pero eso no fue todo.

Una vez que las ramas del árbol estaban tocando el frío suelo, las redondas y fosforescentes aves que anidaban en él dejaron de cantar y empezaron a perder sus brillantes colores.

¡Caramba!, pensó Verusina, ¿Pero ¿qué está pasando? y como no encontraba respuestas, su tristeza se hizo más intensa, en aflicción se convirtió y su color azul,

más oscuro se volvió, poco a poco, las aves dejaron al árbol y buscaron otros para refugiarse.

Verusina, cada vez más triste, sin idea de lo que pasaba, por más que preguntaba e investigaba no lograba entender qué era lo que le pasaba a este sagrado y milenario árbol, así que su tristeza tomó un tono muy oscuro y en agonía se volvió.

A pesar de todo el dolor de su corazón, ella siguió investigando y preguntando. Hasta que un día, un anciano muy sabio le dijo, “Verusina, calma tu tristeza. Este árbol ha sido muy importante para todos los seres de este planeta, nuestro hogar, pero ha llegado el tiempo en que debe regresar al mar, de donde surgió.”

¿Cómo? exclamó Verusina sorprendida y sin poder creer lo que escuchaba, pero ¿Por qué? ¡No nos puede abandonar! no lo hará, exclamó el anciano. Al regresar al mar, lo alimentará con más gas y así nunca dejará de existir y el mar mantendrá su equilibrio y pronto, otro árbol, alguno de los miles que nos rodean, tomará su lugar y gigante crecerá.

Y así fue como Verusina pudo apreciar el ciclo de la vida y aunque siguió sintiéndose triste por el árbol ancestral, pudo comprender que era necesario y que ella, así como el árbol vuelve al mar, volvería a sentirse feliz.

¡Vaya! Nunca pensé que Verusina viviera en tan fantástico lugar, ni que pudiera llegar a estar tan triste.

Fin

Y también tú puedes llegar a estar muy triste, aunque no vivas ahí o sólo un poco. Lo más importante en esta sesión es recordar cómo esas emociones te pueden ayudar a estar mejor y no solo a ti, sino a los demás también.

¿Cómo se puede lograr eso?

Vas a observar la siguiente cápsula, ahí te lo dicen todo.

- **Pie rojo tristeza.** Del minuto 7:03 a 8:11
<https://youtu.be/U3vmhFX3kf0>

Se le rompió el palo que usaba como juguete y evidentemente se puso triste.

¿En qué nivel del emocionómetro pondrías a esta emoción de la familia de la tristeza que experimentó el cavernícola?

EMOCIONÓMETRO



Lo pondrías en el desaliento, porque sí se debe sentir triste, pero crees que en un nivel de poca intensidad.

¿Tú qué harías ante esta situación para que tu emoción te pueda ayudar a estar mejor?

Lo mejor es dejar que la tristeza haga su trabajo comunicando a los demás lo que están sintiendo, además, es muy importante acercarse a un adulto que te pueda ayudar.

En muchas ocasiones simplemente necesitas estar tranquilo y reflexionar sobre lo que te está ocasionando la tristeza y eso quizás ayude a pensar en una buena solución, cómo reparar tu juguete o cómo reemplazarlo si fuera necesario o pensar en otras opciones también muy divertidas para seguir jugando.

Qué bueno saber todo esto, es verdaderamente útil aprenderlo y sobre todo ponerlo en práctica.

Ahora vas a recordar a una compañera que te compartió una ocasión en que se sintió muy triste. ¡Adelante!

Alejandra:

Después que me sentí afligida porque mi gatito no aparecía, mi mamá y mi papá se dieron cuenta de la emoción tan intensa que estaba experimentando y se acercaron a mí. Me abrazaron y me acompañaron, lloré por un tiempo y después de un rato de estar así, se me ocurrió buscar mi gatito en las casas de los vecinos y en la cancha de fútbol que está detrás de mi casa.

Pregunté a todos los vecinos si no lo habían visto. Una vecina me dijo que había escuchado una pelea con otros gatos en la parte de atrás, así que decidí ir a la cancha trasera y ahí lo encontré, lastimado y sin poder moverse. Lo llevé al veterinario y todo se solucionó.

Qué afortunado, qué bueno que la aflicción le pudo ayudar a solucionar la situación.

El poder de sentir, reaccionar, pensar y solucionar cada situación que se te presenta, seguramente sus papás estuvieron ahí pendientes de ayudarla, gracias a que ella expresó correctamente su emoción.

Y para poder consolidar este tema tan importante te voy a proponer un ejercicio mágico más:

- Debes recordar y volver a mirar una película que tenga alguna o algunas escenas con emociones de la familia de la tristeza: como el desaliento, la pesadumbre, la aflicción o la agonía.
- Después, escribe o dibuja cómo te sentirías tú en el lugar del personaje.

¿Y ahora qué te parece lees la siguiente historia?

Las tristezas de Felipa.

FELIPA: Ya me cansé de sentir tristeza, no quiero sentirme así. Es feo, no me gusta llorar, quiero estar alegre, cuando me pongo triste se me quita el hambre, no quiero hacer nada ¡Yo no quiero más estar triste!

NARRADOR: (Complementa) Pensaba en voz alta Felipa, cuando al mismo tiempo la escuchaba su abuela. Ella no se percató de que la escuchaban y siguió quejándose y lamentándose.

FELIPA: A veces son tristezas simples, pero igual me siento mal; a veces tristezas tan profundas que me duele el pecho y el estómago se me revuelve. ¡Ya no quiero más sentir esto, estoy cansada de ponerme así!

NARRADOR: Su abuela la miraba y escuchaba en silencio, sonreía simplemente y la dejaba que hablara y hablara y hablara, después de un largo rato de que Felipa sacara todo lo que tenía que expresar, la interrumpió.

ABUELA: ¡Hija!

FELIPA: Abuela, ¿Has estado escuchando todo lo que dije?

ABUELA: Sí, un poco, la verdad escuché todo lo que dijiste.

FELIPA: ¡Qué pena, abuela! Qué pena me da que escucharas, solo bromeaba. (Se ríe) En realidad sólo estaba jugando un poco. Yo siempre estoy feliz y contenta, nada me pone triste, no te preocupes, abuela, estoy bien.

Abuela, tú te pones triste a veces, ¿qué sientes, ¿Cómo le haces, te duele el estómago?

ABUELA: Claro que me pongo triste a veces, todos nos ponemos tristes en ocasiones. Ya sé que no es tan agradable, pero es parte de la vida, a veces solo me pongo un poco triste, siento desaliento; a veces es un poco más intenso, como pesadumbre; pero a veces sentimos cosas más fuertes, más intensas, cómo la aflicción, a veces también podemos experimentar una emoción tan, tan intensa cómo la agonía.

FELIPA: ¡Oh, no lo puedo creer! ¿Es decir que no solo es la tristeza, sino que son varias emociones las que me hacen sentir así? Con razón, cuando no es una es otra. ¡Y total que siempre me hacen pasar malos ratos!

ABUELA: Todos sentimos esas emociones y todas ellas nos pueden ayudar a estar mejor y no sólo a ti, sino que también pueden tener consecuencias buenas para los demás.

FELIPA: Pues no sé cómo podría suceder eso.

ABUELA: Primero piensa qué es lo que estás sintiendo y cómo lo estás sintiendo. Eso es bueno, sentir y estar triste te permite estar tranquila y poder reflexionar en lo que está sucediendo, así puedes tomar mejores decisiones, y los demás, en este caso tus papás o yo, podemos saber que estás triste y así podemos ayudarte.

FELIPA: Uhm, por ejemplo, cuando no logro coordinar los movimientos de los juegos de manos que hacen mis amigas, me da un poco de desaliento y ya no quiero jugar más, así, pues, nunca logro hacer lo que hacen mis amigas.

ABUELA: Claro que sientes eso, porque tú quieres jugar y ser parte del grupo de niñas que se divierten, entonces ¿Qué podrías hacer con esa emoción? Estoy segura de que tú misma tienes ahora la respuesta.

FELIPA: Pues tal vez al sentir ese desaliento podría apartarme un poco, observar muy detenidamente los movimientos, practicarlos un tiempo yo sola y después intentarlo nuevamente con mis amigas.

ABUELA: ¡Muy bien, Felipa! Y así como en este ejemplo, siempre las emociones de la familia de la tristeza te pueden ayudar a estar mejor.

FELIPA: Gracias, abuela, qué bueno que me escuchaste antes, así me pediste ayudar. ¡Te quiero!

Esa abuela sí que sabe hacer verdadera magia.

Recuerda lo que aprendiste en esta sesión. Primero se platicó de las diferentes emociones que se relacionan con la tristeza, algunas de menor intensidad cómo el desaliento de Felipa, algunas de mayor intensidad como la agonía de Gisel que te compartió lo que la hizo sentir más triste.

El reto de hoy:

No olvides hacer los ejercicios de esta sesión.

- Recuerda la situación que te hizo sentir muy triste y colócalo en el emocionómetro.
- Asigna un tono más fuerte para cada emoción de la familia de la tristeza.

¡Comparte con tus padres cómo te fue con el reto!

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

¡Buen trabajo!

Gracias por tu esfuerzo.