

**Viernes
13
de mayo**

**Sexto de Primaria
Educación Socioemocional**

La alegría, mi mejor aliada

Aprendizaje esperado: *evalúa la motivación y las reacciones producidas por las emociones relacionadas con la alegría y las regula de acuerdo con el estímulo que las provocan, así como al logro de metas personales y colectivas.*

Énfasis: *evalúa la motivación y las reacciones producidas por las emociones relacionadas con la alegría y las regula de acuerdo con el estímulo que las provocan, así como al logro de metas personales y colectivas.*

¿Qué vamos a aprender?

Aprenderas a identificar las reacciones que se producen por las emociones relacionadas con la alegría a fin de que reconozcas la importancia de regularlas y de enfocarlas al logro de metas personales y colectivas.

¿Qué hacemos?

Identificarás lo que provoca una emoción que causa la alegría, la felicidad, el regocijo y las emociones que surgen cuando se está bien con uno mismo. Estas emociones son fundamentales en diferentes situaciones y en consecuencia, permiten ayudar a los demás. Te has puesto a pensar, ¿De dónde sale esa emoción?

La felicidad no se puede comprar, pero sí se puede investigar en dónde se origina. ¿Cómo hacer para sentirse motivado o motivada y, como consecuencia, estar alegre?

La alegría es provocada por algo que es agradable. Si se realiza una actividad estando alegre, el resultado debe ser bueno. La alegría es como un motor en movimiento que te impulsa para lograr tus metas.

Se entrevistó a varios niños de sexto grado para saber como resolvían diferentes situaciones. Se les preguntó lo siguiente:

Cuando ocurre una situación difícil

1. ¿Qué haces?
2. ¿Eres responsable de solucionar la situación o alguien más lo es?
3. ¿Tus acciones benefician a los demás? y eso ¿Te hace sentir alegría?
4. ¿Tienes los recursos necesarios (conocimiento, habilidades) para actuar y resolver el problema?
5. ¿Sientes que tienes autoestima, confianza en tí mismo, capacidad de regular las emociones, de buscar ayuda y estrechar lazos de colaboración que necesitas para resolver la situación?
6. ¿Cuáles son las probabilidades de que la situación cambie en el futuro?

En las respuestas de los niños se aprecia que identifican la alegría como una emoción que les ayuda a alcanzar sus metas y a la realización de los pasos que se requieren para cualquier objetivo.

De allí que el siguiente acertijo se puede resolver "Para que de la historia se puedan enterar, un poco de ustedes compartirán y a la acción deberán pasar".

Y Esteban es lo que quiere hacer, compartir un poco de su historia, pon atención.

Voy a contar cómo hay ocasiones en que no tengo ganas de hacer nada ya sea por aburrimiento, por cansancio, tristeza o simplemente porque veo que lo que tengo que llevar a cabo me va a costar mucho trabajo. ¡Pero hay algo que me ha ayudado muchísimo!

Traigo a mi mente recuerdos de cómo he solucionado algún problema o cómo he logrado algo que creía difícil, y eso me ayuda. Cuando recuerdas los logros que has tenido, seguro te sientes feliz, aun cuando te haya costado trabajo, es muy satisfactorio lograr algo, y cuando más difícil ha sido, más satisfactorio resulta.

Por eso cuando te propones alcanzar algo, es importante que recuerdes lo que has logrado y como lo has hecho, porque eso es un estímulo que te impulsará a seguir adelante hasta que logres lo que te propongas.

Comenta uno de los niños: "Al recordar todos esos momentos que he tenido que llevar a cabo, me siento alegre, seguro y confiado de que puedo lograr las cosas que incluso no creía que pudiera, así mi estado de ánimo mejora, aunque no lo creas, hacer las cosas (lo que sea) es más fácil cuando estás alegre".

Una de las niñas dice: *“Lo importante es identificar algo que te guste mucho, como cantar y bailar, lo cual contagia el buen ánimo entre los amigos, compañeros o familia”*.

Otro niño opina: *“Me doy cuenta de que no importa lo difícil que parezca una situación, siempre podré hacer algo para salir de ella, resolver conflictos y buscar ayuda, aunque me cueste trabajo admitirlo”*.

Otra niña dice: *“Hay un dicho que dice “al mal tiempo, buena cara”. Entonces lo aplico para estar alegre y de esa manera tener la mente despejada y poder buscar una solución a la situación que se esté presentando”*.

Segundo acertijo: *“Esta emoción no debes tratar de convencer, pues en tu actuar y proceder se debe reflejar. No necesitas un espejo para ver, pero en los demás si puedes encontrar.”*

Otra de las niñas opinó: *“En la sesión pasada se habló de la resiliencia, pero no logro entender cómo la Señora Melissa pudo lograr que toda su familia se integrará a pesar de todas las situaciones difíciles que estaban viviendo, y encima de todo, que salieran tan bien. ¡Yo no puedo hacerlo en mi casa! Llevo varios días intentándolo”*.

Esteban comenta: *“Fue fue porque su resiliencia es una decisión, una actitud frente a las dificultades. La alegría y el amor son básicos para hacer cosas y para ayudar a los demás, con eso, lograron que cambiaran un sentimiento que los obstaculiza, como la tristeza o el enojo, por una que los ayudara, como la alegría y la felicidad”*.

Recuerda el acertijo: *“Esta emoción no debes tratar de convencer pues en tu actuar y proceder se debe reflejar. No necesitas un espejo para ver, pero en los demás si puedes encontrar”*.

Niña: *“Qué fastidio. Como si estos acertijos me fueran a llevar a algo”*

Esteban: *“Entiendo perfectamente que te sientas así, y respeto tu enojo, pero en durante las sesiones vamos aprendiendo a regularlo. Lo que puedo recomendarte es que pienses y analices si estar así te va a ayudar en algo o si por el contrario, va a perjudicarte más. Porque al menos a mí me estás perjudicando con tu mal humor”*

Niña: *“Bueno, no lo había pensado así. Yo creo que esto no me ayuda, pero no sé cómo cambiar esto que siento”*

Esteban: *“Primero tienes que aceptar como te sientes, luego reconocer que estar así no es bueno para ti, ni para los demás, por tanto piensa en algo agradable para que tu actitud y tu estado de animo cambie y disponte a mostrar tu mejor cara y sonrisa, lo cual te va a ayudar a ti y a los que te rodean”*

Niña: *“Sí, eso es, necesito verme al espejo, si veo la felicidad en los demás a través de sus acciones, puedo buscar la mía propia a través de lo que yo hago. Es excelente reconocer lo que siento y regular mis emociones. Hasta la felicidad, para que mi sonrisa contagie el buen ánimo y motive a los demás a hacer cosas positivas, construir en conjunto, como la Señora Melissa”*

Como pudiste apreciar, los acertijos y los comentarios de las niñas, los niños y de Esteban, invitan a pensar. Escribe un acertijo que esté relacionado con el tema de la alegría.

Escribe cómo la alegría ayuda a solucionar problemas personales y mejorar la convivencia en casa.

¿Recuerdas la lista de las 5 actividades para mantener la resiliencia en medio de las dificultades? Comparte con tu familia y diviértanse juntos, ya falta poco, pero no debes bajar la guardia.

Observa el siguiente video.

- **Video: Canción de la Alegría.**

<https://www.youtube.com/watch?v=meouQ2QHC5E>

Hoy revisaste la importancia de la alegría y las emociones secundarias que de ella se derivan. Pudiste apreciar cómo motivan a buscar soluciones que te sirven a ti y a las personas que te rodean. Especialmente en estos tiempos donde es más necesaria que nunca.

El reto de hoy:

Escribe en tu cuaderno: ¿Qué cosas o actividades te producen alegría y satisfacción? ¿Cómo actúas cuando tienes cerca a alguien triste o enojado? ¿Puedes contagiarle tu alegría? Invita a tu familia a realizar las actividades que planearon para que disfruten de momentos alegres y de mucha diversión.

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