

**Viernes  
03  
de junio**

## **Cuarto de Primaria Educación Socioemocional**

*Tristeza y soledad, creativas amigas*

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

**Énfasis:** *explica la intensidad de las diversas emociones relacionadas con la tristeza y cómo las puede aprovechar para el bienestar propio y de los demás.*

### **¿Qué vamos a aprender?**

Aprenderás sobre la emoción de la tristeza y sus diferentes intensidades como puede ser el desaliento o la agonía.

### **¿Qué hacemos?**

La tristeza es una emoción que surge cuando no se logra una meta o se pierde algo valioso, cuando estás triste no tienes ganas de hacer nada y te refugias en algún lugar, lejos de los demás.

A diferencia de la tristeza, en el desaliento dejas de hacer algunas cosas, pero puedes llevar a cabo las actividades que más te gustan. En el desaliento pierdes el interés por algo, ya no quieres llevarlo a cabo.

El desaliento es un grado menor de tristeza y la agonía es un grado mayor de tristeza. Pero ¿De qué te sirve identificar la tristeza, el desaliento o la agonía?

Puedes sentir tristeza, pero aprender a dirigir de manera constructiva esa emoción para superarla y regresar a un estado de bienestar.

A continuación, escucha lo que Ana, de 4 grado, comparte en su texto del diario de las emociones.

### **1. Audio de alumna leyendo.**

<https://youtu.be/emZQLlqg2Ac>

Querido diario de las emociones: Pude identificar que siento tristeza gracias a una clase que vi hace unas semanas en Aprende en Casa y por eso quiero compartirlo, pero pienso que esto que estoy percibiendo en mí es algo más intenso o fuerte que la tristeza. ¿Es eso posible? ¿Puedo estar muy, muy triste?

Desde el inicio de la pandemia, mi mamá tuvo que dejar de asistir a su trabajo y ahora trabaja desde casa, yo era la más feliz con esta noticia, pero el trabajo de mi mamá ha provocado que no exista tiempo que pueda dedicarme, parece que quisiera tenerme encerrada en una burbuja para que no hable ni siquiera cuando siento hambre.

Esto me pone en verdad muy triste, porque, aunque tengo cerca de mi mamá, no la puedo disfrutar como antes. He tratado de regular mi tristeza haciendo actividades que me han sugerido, como apreciar y crear arte, específicamente la pintura, como la galería de "Artristeza".

Soy muy cercana a mi mamá y creo que es una mujer excepcional, por ella me dedique a buscar mujeres importantes en el arte y de hecho tengo en la mente una frase de una de ellas "Pies para que los quiero, si tengo alas para volar".

La reacción de Ana ante la situación es la adecuada, porque está usando esa emoción para inspirar su creatividad y hasta ha investigado sobre algunos artistas.

La tristeza es como si fuera el centro de una estrella de muchos picos y los picos fueran otras emociones parecidas a ésta, pero de diferente intensidad.

¿De dónde habrá escuchado esta frase? Pies para que los quiero, si tengo alas para volar, es muy profunda. ¿Quién la habrá escrito?

Esa frase es de Frida Kahlo.

Te gustaría saber lo que una amiga llamada Maya, investigo acerca de las emociones que motivaron a Frida a pintar. ¿Te parece? Pon atención y lee lo siguiente:

En el Museo de la Casa Azul Frida Kahlo. Existen algunas obras de la famosa pintora mexicana Frida Kahlo, las cuales son un claro ejemplo de cómo la tristeza puede resultar benéfica tanto en lo individual como en la comunidad.

Ella tuvo una vida en la que, a pesar de las circunstancias que estuviera atravesando, decidió expresar sus pesares por medio del arte, específicamente la pintura, y benefició a todos los que aprecian el arte.

Frida Kahlo, quien a pesar de las limitaciones y adversidades que tuvo a lo largo de su vida, decidió ser creativa y expresarlas a través del arte.

Las pinturas de Frida Kahlo son como una especie de autobiografía, ya que en ellas refleja aspectos de su vida e incluso sus enfermedades, es imposible no notar la tristeza en su expresión artística.

Ella lograba que en sus obras se plasmaran elementos del México en el que nació. Una de las cosas que más llama la atención es que por su enfermedad tenía que usar corsé o faja de yeso y probablemente eso la desanimaba. Sin embargo, ella los usaba, en ocasiones, como lienzos para seguir pintando.

La frase “Pies para que los quiero, si tengo alas para volar” es porque Frida tenía una condición en su cuerpo que le impedía desplazarse, pero el mundo de la pintura le abrió otros caminos e historias que le permitieron incluso trascender a través de estas manifestaciones artísticas.

¿Sabes qué es pesadumbre? La pesadumbre es una sensación de algo que es pesado, es una emoción de baja intensidad en la tristeza.

Uno de los beneficios de la tristeza es que existe un espacio de reflexión con uno mismo que nos permite tomar decisiones e incluso nos motiva a ser creativos.

¿Qué te parece si ahora observas un video con algunos dibujos de la Galería de arte llamada “Artristeza”?

## **2. Video. ¿Qué te causa tristeza?**

<https://youtu.be/eVrfNTp4zwE>

Se puede observar en los dibujos que se manifiestan las diferentes intensidades de la tristeza, desde el desaliento hasta la agonía.

Recuerda el ejemplo de la tristeza en el centro de una estrella y las demás emociones, como desaliento, pesadumbre, aflicción y agonía, en los picos de la estrella como si estuvieran relacionados. Se manifiestan con distintas intensidades, las primeras dos son de un nivel más bajo y las últimas dos estarían en el pico más alto de la estrella porque son de intensidad alta.

Para continuar con el tema observa el siguiente video de la galería de arte llamada “Artristeza”

## **3. Video de Artristeza.**

<https://youtu.be/LbU1r2Izxqw>

## El reto de hoy:

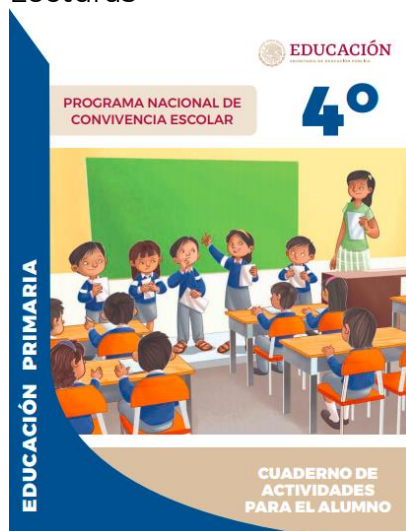
Realiza una pintura en la que expreses tristeza, pero utilizando varios tonos del mismo color que representen diferentes intensidades de esta emoción. Trata de identificar qué situaciones te provocan las diferentes intensidades de la tristeza.

**¡Buen trabajo!**

**Gracias por tu esfuerzo.**

## Para saber más:

Lecturas



<https://www.gob.mx/cms/uploads/attachment/file/533123/4o-Cuaderno-OK-PNCE.pdf>