

**Lunes  
06  
de junio**

## **Cuarto de Primaria Educación Socioemocional**

*Apoyémonos en momentos de tristeza*

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

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

### **¿Qué vamos a aprender?**

Conocerás sobre una emoción que a veces te quita el ánimo. El desaliento.

### **¿Qué hacemos?**

El desaliento y la aflicción son parte de la familia de la tristeza, seguramente te preguntarás, ¿Las emociones tienen familia?

La respuesta a esta pregunta es sí, imagina un árbol en el que el tronco es la tristeza y las ramas son todos sus familiares.

Recuerda que la tristeza es provocada por diferentes situaciones. Una puede ser una situación muy desagradable, como una pérdida o el no lograr una meta.

El desaliento, también conocido como desánimo, es como un pequeño remolino que de repente te quiere atrapar y comienzas a sentir desinterés en algunas actividades que antes llamaban tu atención, sin embargo, luego vuelve el interés por las cosas cotidianas que realizas.

Es importante saber cómo se manifiesta y cómo es que puedes detectar algunas acciones que muestran las personas cuando empiezan a sentirse desanimadas o desalentadas. Escucha cómo puedes detectarlo.

### **1. Nota informativa sobre el desaliento.**

<https://youtu.be/bLhhn6n2KnQ>

La narración dice: Cuando las personas sentimos una emoción por la que nos encontramos afectados, como la tristeza, tendemos a disminuir el contacto con otras personas, nos mostramos más reservados o irritables, pero si regulamos de forma adecuada nuestra tristeza podremos pasar a tan solo estar desanimados, lo cual es una sensación de menor intensidad que la tristeza.

Sin embargo, es probable que cuando nos encontremos decaídos o desanimados, reduzcamos nuestras actividades y cada vez hagamos menos.

El desaliento se manifiesta cuando tenemos dificultad para llevar a cabo los deberes diarios, perdemos el interés o placer en actividades que antes nos resultaban agradables, tenemos sensación de cansancio y agotamiento, o llegan a alterar el sueño, haciéndonos dormir demasiado o muy poco.

Existen diferentes factores que pueden afectar a la persona que se muestra decaída, por ejemplo, una discusión con un amigo, un mal entendido con alguien, no poder salir a la calle, perder un partido del deporte que practicas etcétera.

Para superar el desaliento, es necesario que identifiquemos aquello que lo provocó y luego nos demos cuenta de que tiene solución, así podremos salir adelante con el apoyo de los demás e intentando de nueva cuenta aquello que nos quitó un poco de ánimo.

A todas y todos nos ha pasado que pasado que algunas veces nos desanimamos, recuerda que en esta emoción se experimentan diferentes sensaciones:



Fuente: <https://www.pexels.com/es-es/foto/foto-de-persona-de-pie-entre-arboles-1258777/>

El cansancio, la falta de ánimo para hacer alguna actividad o la falta de entusiasmo por conseguir una meta, algunas veces pueden acompañarte pensamientos negativos como “no soy capaz de hacer esto, no puedo”, entre otras frases.

Ahora observa el siguiente video.

**2. Video de niñas y niños contestando que les ha causado desánimo en estos últimos días.**

<https://youtu.be/tyDXmfKuhF0>

Seguramente te sentirás identificada o identificado con lo que comentaron las niñas y niños como tú, lo más importante es que aprendas a reconocer la emoción de desaliento o desánimo, para poder regularla. Una forma de regularla es realizar diferentes actividades con la familia, quienes te pueden apoyar en momentos como estos.

Cuando te sientas así, podría funcionarte poner tu canción favorita, eso te ayudará a cambiar un poco tu emoción de desaliento y te permitirá continuar con tus actividades diarias.

Ahora escucharás algunas propuestas de maestras y maestros para qué consejo les tienen a todas y todos los alumnos.

**3. Consejos de Maestras y Maestros. ¿Qué puedes hacer cuando te sientas desanimado o desanimada?**

<https://youtu.be/ZAo4FQ11xpQ>

Cuando regulas emociones como el desaliento, también puedes lograr metas personales y colectivas, un ejemplo de ello es cuando practicas un deporte. Es impresionante cómo a partir de la motivación puedes cambiar tu estado de ánimo.

**4. Tren de videos donde la motivación ayuda a lograr metas personales y colectivas dentro del deporte.**

<https://youtu.be/zKattkQCUfk>

Es alegre ver cómo es que los equipos logran alcanzar sus objetivos y sus metas con el apoyo de todos los integrantes, es una buena estrategia para regular el desaliento o el desánimo.

Como has visto la aflicción es una de las emociones que también se ha manifestado en esta larga pandemia. Donde también parece ser que nos enfrentamos a pérdidas de algún ser querido, algún amigo o amiga a la que le tenías mucho aprecio y ya no pudiste ver.

También puedes sentirte afligida o afligido cuando te encuentras enferma o enfermo, ya que eso afecta tu calidad de vida.

Ahora verás lo que la experta Patty Mustri tiene que compartirte sobre esta emoción y cómo puedes regularla a través del arte terapia.

### **5. Cápsula de Patty Mustri.**

<https://youtu.be/AfmqMKNRRnQ>

- ¿Qué es la aflicción y cómo se manifiesta?
- ¿Cómo afecta en nuestra vida esta emoción?
- ¿Qué pasa con las personas que me rodean?
- ¿Cuál es la estrategia que propones para regular esta emoción?

Es maravilloso que el arte, ya sea el baile, la danza o la pintura, ayude a mejorar el bienestar de las personas de todas las edades. Además, es una alternativa para quienes tienen dificultad de expresarse.

Recuerda que las emociones son parte de tu vida y que, al aprender a regularlas, la empatía, la solidaridad, el amor y sobre todo el cariño, pueden apoyar en momentos de desánimo o aflicción.

En esta sesión aprendiste sobre la aflicción, aunque puede ser una emoción muy dolorosa, el acompañamiento y la unión de las personas que son cercanas a ti puedes reconfortarte. La empatía y el amor siempre podrán regular esta emoción.

Ahora que conoces diferentes consejos y herramientas que te pueden funcionar, ¿De qué otra manera podrías regular esta emoción?

### **El reto de hoy:**

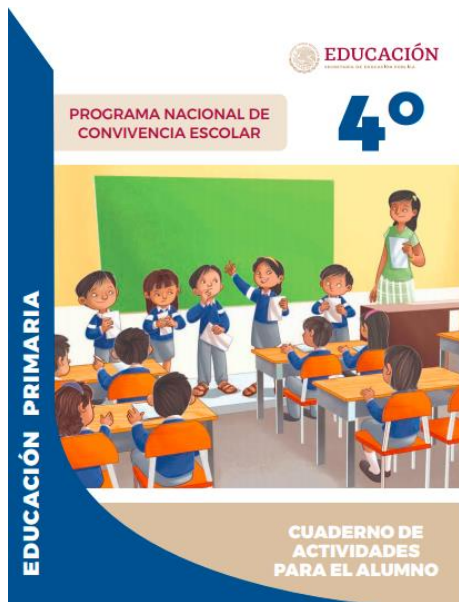
Reflexiona y comparte con tu familia, qué pueden hacer en momentos como estos, el apoyo entre los integrantes de tu familia es pieza clave para la regulación emocional.

**¡Buen trabajo!**

**Gracias por tu esfuerzo.**

### **Para saber más:**

Lecturas



<https://www.gob.mx/cms/uploads/attachment/file/533116/4o-Cuaderno-OK-PNCE.pdf>