

**Lunes
06
de junio**

Primero de Primaria Educación Socioemocional

La tristeza adecuada

Aprendizaje esperado: *explica la motivación y reacciones producidas por las emociones relacionadas con la tristeza 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 tristeza 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?

Deberás descubrir qué es lo que te hace sentir esas emociones relacionadas con la tristeza y también aprenderás a regularlas.

¿Qué hacemos?

Para iniciar esta sesión te comparto este mensaje que recibí muy temprano.

1. Cápsula con testimonio de niña.

<https://youtu.be/yLsUiPm-GH0>

¡Hola, maestra Isabel! Fíjate que estoy desalentada porque no logro coordinar este juego (intenta hacerlo y no le sale) “Marinero que se fue a la mari, mari, mar” A ver, no, otra vez, “Marinero que se fue a la mari, mari, mar” (No puede, grita de desesperación) ¿Qué estoy haciendo mal?

Lo que más aflige es que Fátima también contó que lo que realmente la desalienta es que se ha alejado de sus amigas porque cree que no podrá integrarse con ellas,

ya que siempre juegan así, ella cree que hasta que no lo domine no querrán jugar con ella.

Justo en esta sesión seguirás hablando de este tema, de la familia de las emociones de la tristeza. ¡Quizás al finalizar sabrás cómo ayudarla!

Es muy importante en todo esto no perder de vista tus metas y logros personales y del grupo.

Y cómo hacer para que esta emoción que está sintiendo Fátima le sea de utilidad para lo que quiere conseguir.

Para poder empezar con este tema tan importante vas a hacer un reto, ¿Qué te parece?

Me gustaría que recordaras alguna emoción relacionada con la tristeza que has vivido, después de pensar en esa emoción, que puede ser el mismo ejemplo de la semana anterior, ahora haz, con ayuda de un adulto que te acompañe, una tabla como esta en un cuaderno o en una hoja de papel.

| Emoción relacionada con la tristeza | Por qué me sentí así |
|-------------------------------------|----------------------|
| | |

En la fila de abajo deberán escribir o dibujar su ejemplo y por qué se sintieron así, trata de recordarlo y enseguida ponlo en la celda que corresponde.

Algunos ejemplos de situaciones que te pueden provocar las diferentes emociones relacionadas a la tristeza, que ya aprendiste la sesión pasada son:

Cuando se descompone o rompe un juguete preferido.

Cuando un amigo o amiga no quiere jugar con nosotros.

Cuando perdemos algo.

Cuando nos regañan por alguna situación.

Cuando vemos discutir a quienes amamos.

Cuando estamos enfermos, “me siento mal y no puedo salir a jugar”

Cuando no logro subir a un lugar en donde mis amigos están jugando.

Cuando alguien o algo que quiero (mascota) ya no está conmigo.

Observa cómo quedaría:

| Emoción relacionada con la tristeza | Por qué me sentí así |
|---|---|
| Me siento desalentada, porque no logro coordinar los movimientos del juego de “Marinero que se fue a la Mari, mari, mar”. | Me siento así porque si no puedo coordinar no podré jugar con mis amigas. |

En ejemplo lo que se experimenta es una emoción relacionada con la tristeza, y en el emocionómetro se queda en la aflicción. En seguida escribes lo que te hace sentir así, si no logramos ayudar a Fátima, ella sentirá que no puede jugar con sus amigas.

En el ejemplo se ubicó la emoción en el nivel de intensidad de la aflicción. ¿Recuerdas que una de las funciones de la tristeza es comunicar a los demás lo que sientes y otra es mantenerte en búsqueda de una solución?

Creo que la emoción que se siente, la aflicción, han mantenido buscando una solución, y se logra comunicar la emoción.

A Fátima el desaliento, no le ayudó a comunicarlo con sus amigas, al contrario, hizo que se alejara de ellas, creo que no ha pensado que ellas también podrían ayudarle, además de seguir practicando, ¡Quizás debería reconocer la importancia de su amistad!

Debe expresarlo de forma clara a sus amigas, pidiéndoles que le ayuden, porque le está causando mucha tristeza no poder lograr el juego de manos que les gusta tanto.

2. Cápsula con testimonio de niña.

<https://youtu.be/OZbbFBsRchQ>

Sí, muchas gracias Fefefe, voy a seguir practicando, no se me había ocurrido que tengo que pensar en lo que puedo perder, como la amistad. Me daba pena

que mis amigas me vieran así, pero sí, ellas podrían ayudarme. Me voy a comunicar con ellas y decirles cómo me siento y por qué. ¡Les aviso cómo me va!

Mientras Fátima se comunica con sus amigas, ¿Qué te parece si haces un segundo reto en casa? Retoma tu ejemplo, ahora has otra tabla, pero como esta.

| Emoción relacionada con la tristeza | ¿Cómo puedo regular esta emoción? ¿Quién me puede ayudar a lograrlo? |
|---|---|
| Me siento desalentada, porque no logro coordinar los movimientos del juego de "Marinero que se fue a la Mari, mari, mar". | |

En la primera columna escribe o dibuja tu ejemplo y en la segunda columna deberás escribir o dibujar lo siguiente: si volviera a sucederte lo mismo, ¿Cómo podrías ahora lograr regular esa emoción?

Piensa lo que estás sintiendo, ¿Es adecuado para ayudarte? ¿Puede causar daño a los demás y quién les podría ayudar a lograrlo? Para saber cómo responder esto, te pueden servir estas preguntas.

¿Yo debo resolver esto o alguien más lo tiene que hacer?

Piensa si esto te toca a ti o es más bien algo que otra persona debe resolver. ¿Realmente es tu asunto?

¿Qué puedo hacer para sentirme mejor y lograr lo que quiero?

Ahora analiza qué pueden hacer para resolver la situación, pero que esta respuesta permita lograr lo que tu deseas.

Como en lo que le pasó a Fátima, a partir de la emoción que le provocó no lograr los movimientos, buscó ayuda con nosotros para aprender los movimientos, practicarlo y así lograr su objetivo de poder jugar con sus compañeras.

**¿Mi reacción o lo que hice al
sentirme así, benefició o perjudicó
a mi y a las demás personas?**

Tu respuesta jamás debe perjudicarte a ti ni a nadie más, sea lo que sea que sientas. Tu reacción o lo que hagas por lo que sientes no debe complicar las cosas.

**¿Lo que sentí y lo que
sucedió, lo pude resolver
yo solo?**

A partir de tu ejemplo, piensa si cuando te sucedió lo pudiste resolver tú solo, ¿Lo harías igual o buscarías ayuda de alguien más?

Ahora acompáñame a observar que logró hacer Fátima.

3. Cápsula de niña.

https://365sep-my.sharepoint.com/:v/g/personal/marlenne_nube_sep_gob_mx/EZPok_aWX5tBqhCKCfpII_kB734fXvK2BCDw7Sk6Lsfalg?e=5nPWqA

Feferefe, Isabel, quiero que sepan que ya no estoy triste, muchas gracias por ayudarme. Como me sugirieron, practiqué mucho y me comuniqué con mis amigas, por videoconferencia, porque todavía no nos podemos reunir.

Les pude decir cómo me sentía y ellas me sugirieron algunas ideas, como hacerlo muuuuy lento al principio y por partes. Ahora estoy practicando con mi hermano y me sigo comunicando con ellas, he mejorado mucho.

¡Y qué bueno que les hablé y les expliqué lo que me pasaba! Porque ellas creían que estaba enojada.

¡Gracias a ambos!

¡Ya lo logro! Fue realmente fácil, lo que tienes que hacer cuando te suceda algo así, es intentarlo varias veces hasta lograrlo. Practicar mucho, muy lento al principio, y sobre todo, ¡pedir ayuda!

Para explicar mejor todo esto vas a leer el siguiente cuento.
“La caja de las tristezas” contado por Pirata Valiente.

PIRATA VALIENTE: Simón era un niño al que no le gustaba sentir tristeza, por lo que ha decidido negar todas esas emociones relacionadas con ella: desde el desaliento, la pesadumbre y la aflicción, hasta la agonía.

SIMÓN: ¡Es muy feo sentirse así! Mejor voy a guardar todas estas emociones en esta caja y la dejaré debajo de mi cama, ahí no me molestarán, ahí no me harán sentir mal, ni incómodo ni nada de eso que provocan estas emociones.

PIRATA VALIENTE: Y así, Simón, cada vez que experimentaba alguna emoción relacionada con la tristeza, la reprimía y de inmediato la guardaba en su caja.

PIRATA VALIENTE: Pero, con el tiempo se dio cuenta que, al contrario, cada día se sentía más triste.

PIRATA VALIENTE: Una noche tuvo un sueño maravilloso, soñó con un tío que se fue hace un año, su tío preferido con el que compartía momentos agradables y de juego. En el sueño su tío le dijo: “Está bien si estás triste, no te preocupes, no podemos evitar estar tristes y está bien, porque la tristeza nos ayuda”.

PIRATA VALIENTE: Si estás triste puedes decirle a los demás que necesitas ayuda, si estás triste podrás pensar en lo que es importante para ti y en lo que tienes que hacer para lograrlo, así que no intentes reprimir la tristeza. ¡Al contrario! Déjala estar contigo con la intensidad necesaria para que logre ayudarte. La tristeza se va a ir cuando cumpla su función.

PIRATA VALIENTE: Al despertar Simón vio las cosas de manera distinta.

SIMÓN: Mi tío tiene razón, acumular en esta caja todas mis emociones relacionadas con la tristeza sólo me hace sentir cada día más triste, aunque me haga sentir muy incómodo voy a sacar cada una de esas emociones, las viviré y las dejaré volar, las dejaré seguir, las dejaré actuar.

PIRATA VALIENTE: Entonces sacó los papelitos de la caja y recordó lo que pasó en cada ocasión, uno por uno los fue dejando volar.

PIRATA VALIENTE: ¡Pronto se sintió mucho mejor! Y ahora decidió mejor guardar los recuerdos agradables que le dejaron con el tiempo todas esas emociones tristes. Sí, aunque parezca raro, con el tiempo esas emociones le dejaron recuerdos agradables, de aprendizaje y de sensaciones gratas, mismos que fue guardando en la caja.

PIRATA VALIENTE: Ahora cuando está triste, pide ayuda, trata de analizar mejor qué hacer y acude a su caja, para encontrar la emoción de la tristeza adecuada.

Qué buena decisión tomó Simón, no la reprimió, la aprovecho para tomar decisiones y hacer lo necesario para lograr lo que quería, así mismo se pudo ayudar a Fátima y observar que ella pudo regular su tristeza y acercarse a sus amigas para pedirles ayuda.

Eso hace que sientas que se cumplió con la meta, que es ayudar y esto al igual que lo que dice el cuento, se transformará en bienestar.

Todos en algún momento necesitan de ayuda, como Simón en el cuento, fue su tío en un sueño quien le ayudó. En la vida real, siempre tienes opciones para acercarte a alguien que te puede ayudar: ¡Solo piensa bien quién!

El reto de hoy:

Primero, si no logras hacer los retos que se fueron proponiendo, ¡hazlos! te va ayudar en mucho hacerlos.

Este reto puede ser un reto para toda la vida.

¿Cómo que para toda la vida?

Cada vez que sientas emociones relacionadas con la tristeza, deberás hacer lo que estuviste haciendo en los retos de esta sesión: primero, tendrás que aprovechar esa emoción, y pensar qué fue lo que te puso así.

Después tendrás que analizar si tu reacción o tu manera de actuar te va a permitir lograr lo que quieres.

Luego de eso podrás valorar qué es lo que puedes perder o lo que aún se puede salvar y pedir ayuda si así lo requiere la situación, aumentar o disminuir el nivel de intensidad para que te sea más fácil encontrar apoyo de los demás y una solución, después, podrás tomar la mejor decisión y hacer lo mejor para ti mismo y para los demás, finalmente, cuando algo te haga sentir triste, escríbelo en un papel y guárdalo, por ejemplo: Puedes escribir algo que te ponga triste, como no poder ir a la escuela, dale tiempo a tu cuerpo y tu mente, ya que hayas permitido a la tristeza hacer su trabajo, lo lanzas al viento y lo dejas ir como un avión de papel.

Se trata de permitir que la tristeza te ayude a recuperarte y a recobrar el equilibrio. Este reto, te puede ser muy útil para toda la vida.

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

¡Buen trabajo!

Gracias por tu esfuerzo.