

**Lunes
06
de junio**

Quinto de Primaria Educación Socioemocional

Tristes, pero jamás derrotados

Aprendizaje esperado: *utiliza la falta de energía provocada por las emociones relacionadas con la tristeza y las regula con ayuda, de acuerdo con el estímulo que las provocan, así como al logro de metas personales y colectivas.*

Énfasis: *utiliza la falta de energía provocada por las emociones relacionadas con la tristeza y las regula con ayuda, de acuerdo con el estímulo que las provocan, así como al logro de metas personales y colectivas.*

¿Qué vamos a aprender?

Aprenderás a regular las emociones relacionadas con la tristeza.

¿Qué hacemos?

Te comento, que un alumno mandó un video de algo que le paso y no se siente muy bien. Me gustaría compartirlo contigo para que juntos podamos ayudarlo a encontrar una solución.

Te invito a observar el video.

1. Alumno triste.

<https://youtu.be/bxCMIFGQOHE>

Tiene tristeza y frustración, ahora veo que su malestar no es del todo físico y eso que está hablando de una actividad que le gusta y no de una situación que le afecte a él o a su familia.

Eso se llama tristeza, y como ya hemos visto antes, dentro de su familia tiene diferentes intensidades: el desaliento y la pesadumbre son de baja intensidad y la aflicción y la agonía son de alta intensidad.

Todos sentimos tristeza a lo largo de nuestra vida y no es motivo de vergüenza, al contrario, es muy bueno identificar y darle un nombre a la emoción, para poder trabajar con ella.

Podemos darnos cuenta que nos sentimos tristes, porque algunos de sus efectos son falta de apetito, apatía, desganado, pérdida del interés en las cosas que por lo general disfrutamos y en casos severos, hasta puede llegar a la depresión.

Recuerda que las emociones son parte de nosotros mismos y lo importante es identificarlas y regularlas para conocernos mejor. Imagínate, si nos sentimos frustrados, como el niño del video y no quisiéramos volver a jugar jamás ese videojuego, ¿Cómo crees que está actuando esa emoción?

Sería un obstáculo, ya que dejaría de hacer algo que le gusta mucho, por una emoción que no ha logrado regular.

También los adultos nos sentimos tristes, eso me recuerda una vez, cuando era pequeño, me daba mucho miedo andar en bicicleta, y veía a todos mis amigos de la cuadra salir a jugar con su bici. Yo me quedaba en la banqueta, sentado, viéndolos, eso me hacía sentir muy triste, había veces que prefería no salir a jugar porque ya sabía que me iba a quedar solo, apartado de la diversión.

Un día, no tenía ganas de moverme de mi casa, eran vacaciones, así que no había tampoco mucho que hacer. Uno de mis amigos fue a buscarme, y le dije que no podía salir, se fue, eso me hizo sentir aún más triste.

Al día siguiente no quería levantarme de la cama, no tenía ni hambre. Mi mamá se preocupó, quería llamar al médico, le dije que no tenía nada. Que solamente me sentía muy cansado, ¿Cansado de qué? Me preguntó, "Si no sales ni haces nada todo el día". Eso me hizo sentir como una pesadumbre en el pecho, como ese sentimiento provocado por alguna preocupación. ¿Que no hacía nada todo el día? No era porque yo no quisiera.

Los días seguían pasando, y mis amigos me seguían buscando, hasta que un día me armé de valor y les dije la verdadera razón por la cual no quería salir a jugar. Ellos se voltearon a ver y sonrieron, cuchicheaban algo que no alcance a escuchar del todo, pero uno de ellos me tomó del brazo, me sacó de mi casa, y me puso enfrente su bicicleta. Habían acordado entre todos enseñarme a usarla y como yo no tenía una bici

propia, quedaron de irnos alternando, para que todos pudiéramos jugar y que nadie quedara fuera.

Ahí me di cuenta que la tristeza es algo pasajero y que, si hablo de lo que siento, puedo conseguir la ayuda que necesito.

No porque seamos adultos no nos ponemos tristes, al contrario, pero también no porque seamos adultos significa que podemos regular lo que sentimos de una manera sana, muchas veces ni nos damos cuenta de la causa de nuestra tristeza y eso hace que dejemos que la emoción nos envuelva.

Hay días que nos sentimos cansados, sin ganas de nada, como si hubiéramos perdido el interés en todo lo que normalmente disfrutamos hacer. Podemos estar afligidos.

Si recuerdas, la aflicción es una tristeza más intensa, que hace que nos sintamos así, vamos a recordar lo que la Psicóloga Cynthia Ruiz, nos contó acerca de esta emoción.

Observa el siguiente video del minuto 13:35 al 16:50

2. Cuando el río suena.

https://www.youtube.com/watch?v=jNVk_hCpvAE&ab_channel=AprendeEnCasaSEP

La tristeza no dura para siempre y debemos recordar que, si hay tristeza, también existe la felicidad.

Darnos cuenta que estamos cansados, apáticos, desgano y falta de interés, nos ayuda a identificar la aflicción, lo que debemos hacer es buscar la manera de que la podamos regular. Lo primero que necesitas es tratar de averiguar qué es lo que te hace sentir así.

Cuando no logramos los propósitos o metas que nos hemos propuesto, es natural que sintamos tristeza por ello, el fracaso nos genera la sensación y sentimiento de melancolía; pero, debemos considerar que no todo está perdido.

Si no hemos logrado nuestros anhelos, es momento de hacer una pausa, reflexionar qué debemos mejorar, qué debemos cambiar y retomar nuestras metas con la plena convicción de que lo lograremos.

Recuerda que el fracaso no lo es todo, de momento sentirás tristeza, pero tienes que ver siempre adelante, donde están tus sueños y anhelos; lo importante es seguir avanzando.

Te invito a leer el siguiente cuento:

Una Caja de Sorpresa.

Escrito por Gabriela Unzueta.

Érase una vez un lugar alejado en la sierra, en donde no hay calles con pavimento, ni postes de luz en las calles, y mucho menos internet.

La gente vivía tranquila y feliz; la mayoría trabajaba en el campo, y consumía lo que producía.

Las cosas que sucedían fuera de ese poblado eran lejanas. Como si nunca fuera a pasar nada en ese lugar.

Cada día era igual, salía el sol, cantaba el gallo, la gente se levantaba, había que sacar agua del pozo para bañarse.

Quien tenía ganado, había que ordeñar, alimentar a las aves de corral, o sacar a pastar a los otros animales.

La escuela, muy pequeña, era con un solo maestro, que enseñaba con mucho entusiasmo a los alumnos que acudían.

Pepe era un niño más de esa comunidad, seguía las mismas rutinas que todos cada día, cada semana, cada mes y cada año.

A sus 11 años de edad, soñaba, y soñaba con las cosas comunes que sueñan los niños, era el más preguntón de la escuela, siempre quería saber más. Leía cuanto libro encontraba, los de la biblioteca de la escuela se los sabía de memoria, así era Pepe.

Era como una lámpara que iluminaba a todos a su alrededor, sus compañeros se sentían contagiados de su entusiasmo, y por curiosidad también leía las mismas historias de las que tanto hablaba de los libros.

Cuando un viajero pasaba por allí, y en la fuente de la plaza se sentaba a contar las historias de lo que sucedía en otras partes, Pepe era el que se sentaba hasta adelante, para escuchar con atención y no perderse el menor detalle de lo que decían. Se imaginaba cada una de las cosas que escuchaba, soñaba con esos lugares que parecían tan lejanos desde su pequeño mundo.

Si llegaba algún periódico, lo devoraba como un plato de sopa, lo saboreaba cucharada a cucharada hasta la última letra.

Pero conforme pasaba el tiempo, nada pasaba ahí, todo seguía con su rutina, menos Pepe, que comenzaba a apagarse cada día un poco más.

Primero, dejó de participar en las clases, después ya no platicaba tanto con sus amigos de las historias que había leído y que ya todos sabían.

Después, no salía a jugar, se quedaba en su casa, viendo el cielo por la ventana, dejando pasar el tiempo.

Hasta que dejó de ser él mismo y se encerró como tortuga dentro de su caparazón.

Por más que los demás querían saber qué le pasaba, nadie conseguía sacarle ni media palabra.

El maestro, que viajaba muy seguido a una población más grande, se dio cuenta de que algo no estaba bien con Pepe, y aunque él tampoco había podido sacar las palabras que dieran el motivo de su sentir, sabía cómo podía regresar la luz a la mirada de ese pequeño.

Su siguiente viaje lo hizo para visitar a unos familiares, compró algunos libros, había juntado algo de dinero y decidió invertirlo en ellos.

Cuando llegó el día de clases, llevaba una caja muy pesada, la mayoría veía con curiosidad. Se preguntaban qué había ahí adentro.

Unos decían que eran los exámenes que debían realizar para aprobar el año escolar. Otros decían que eran pinturas para arreglar la escuela.

Y hubo los más ocurrentes que decían que traía gallinas para criar.

El que no prestó atención ni mostró interés fue Pepe, hasta que el maestro destapó la caja y el salón se llenó de un aroma peculiar, que lo hizo despertar de su letargo. Conocía ese aroma, era más delicioso que el caramelo, o el pan recién horneado, era el olor de libros nuevos.

Como hipnotizado, se levantó de su lugar y se acercó al escritorio del maestro. ¿Qué opinas Pepe? ¿Crees que haya sido una buena inversión? preguntó el maestro Pepe no lo podía creer, sus ojos estaban abiertos como platos, la mandíbula le había caído al suelo y las palabras no salían de su boca.

Bueno, si no estás de acuerdo, los puedo devolver y cambiar por alguna otra cosa. dijo el maestro sonriendo.

La reacción de Pepe fue instantánea. No, no, están perfectos, es más, le ayudo a hacer una relación para integrarlos a la biblioteca, podemos forrarlos para que no se maltraten, y además Pepe no paraba de hablar, lo hacía muy rápido. El brillo de sus ojos había regresado y el entusiasmo que tanto lo caracterizaba había vuelto. Al parecer una caja de sorpresa había logrado ahuyentar la tristeza.

Pepe había perdido el interés por la lectura debido a la falta de nuevos libros, y se sentía desalentado, la tristeza puede ser el efecto de una pérdida ya sea de un objeto preciado o de un ser querido, una desilusión como cuando no logramos algo que nos proponemos, a pesar de prepararnos muchísimo.

También puede ponernos tristes la frustración como el ejemplo del video que vimos al inicio de la clase, o el fracaso cuando alguien no gana en un juego o deporte a pesar de haberse preparado y entrenado muchísimo.

Debemos buscar hacer cosas que nos animen y nos ayuden a mantener la mente despejada, para así poder regular la tristeza y dejar entrar a la alegría.

La tristeza es una emoción temporal, que todos la podemos sentir sin importar la edad o género.

Hasta ahora, hemos conocido las seis emociones básicas y sus familias, todas ellas tienen similitudes, tienen diferentes niveles de intensidad y una corta duración.

Si es algo que dura más, se le conoce como estado de ánimo. Los estados de ánimo duran más, pero son menos intensos, es una forma de sentir o estar, que se prolonga de acuerdo a lo que se está experimentando.

Es importante reconocer que te sientes triste y no darte por vencido, necesitas regular la tristeza para pasar a otro estado de ánimo.

Debes buscar hacer algo que te guste mucho para que te animes, puedes dibujar, eso te va a ayudar a despejar la mente y aclarar las ideas, también puedes escuchar música.

Cuando compartimos las cosas que nos entristecen, podemos solucionarlas mejor y escuchar diversas opiniones y puntos de vista.

El reto de hoy:

En tu bitácora de viaje, haz un listado de actividades que te gusta hacer y te ponen feliz, para cuando llegue la tristeza y tu energía baje considerablemente a causa de ella, puedas recordarlas y hacer uso de ellas para poder regular las emociones.

¡Buen trabajo!

Gracias por tu esfuerzo.

Para saber más:

Lecturas



https://www.gob.mx/cms/uploads/attachment/file/533117/5o_Cuaderno_PNCE_2019.pdf