

**Viernes
15
de julio**

Primero de Primaria Educación Socioemocional

Una película de logros

Aprendizaje esperado: *explica los logros que tiene al regular emociones, estados de ánimo y sentimientos, en la interacción con otras personas y en el logro del bienestar social.*

Énfasis: *explica los logros que tiene al regular emociones, estados de ánimo y sentimientos, en la interacción con otras personas y en el logro del bienestar social.*

¿Qué vamos a aprender?

¡Bienvenidas todas y todos a esta la última sesión de Educación Socioemocional! Has tenido muchos logros en esta sesión, y espero que te sientas igual de realizada y realizado.

La situación de vida te puso retos importantes este ciclo escolar, para adaptarte, tuviste que hacer muchos cambios en la manera en la que vives, por lo tanto, ¡Claro que tuviste logros importantes!

Justo en esta sesión haremos una película de todos tus logros.

Incluiremos algunas tomas de sesiones anteriores para poder recordar todo lo que has logrado al regular tus estados de ánimo.

¿Qué hacemos?

Al igual que los logros obtenidos de regular tus sentimientos, sin olvidar, que todo esto siempre se da por la interacción con otras personas, para así llegar al bienestar social.

Vas a empezar a grabar tu película de logros.

Luces, cámara, ¡Acción!

Para empezar a documentar tus logros en el ciclo escolar, recuerda que, para que las emociones te sean de utilidad lo primero que hay que aprender es a identificar ¿Cómo las expresa tu cuerpo? como, por ejemplo:

1. Mi cuerpo se expresa. Del minuto 01:40 a 02:58
<https://www.youtube.com/watch?v=2Q60m19YIXs>

Algo que puedes hacer para aprender a regularlas es preguntarte, ¿Qué tienes? ¿Qué te pasa? ¿Cómo te sientes? Como te decía la Maestra Karina en el video anterior.

Recuerda que cuando tienes diversas experiencias con situaciones que te provocaron emociones y vas reconociendo lo que has hecho en esas ocasiones, empiezas a regular su intensidad, así se forman las familias de emociones.

Por otra parte, las emociones se pueden continuar con los estados de ánimo, recuerda lo que vivieron Carola y Agustín en la siguiente cápsula. ¡Adelante!

2. Cápsula de Carola y Agustín.
<https://youtu.be/zQAT6Vd4gGc>

¡Qué bueno recordar esos logros!

Lo que hiciste te ayudó mucho y tu estado de ánimo de preocupación y angustia se convirtió en uno de buen humor, lo que fue un gran logro cuando saliste a jugar con tus compañeros. ¡Lograste distraerte para que ese estado de ánimo pase a otro distinto!

Y ustedes en casa, ¿Qué logros parecidos a los de Agustín han tenido? Platíquenos para poder incluir sus experiencias en esta película.

Esa pequeña te quiere compartir también su logro.

3. Cápsula de niña 1 contando su logro al conseguir regular su estado de ánimo.
<https://youtu.be/BcZ2DxqtQQY>

Contenido de la capsula:

A mí me sucedió algo y creo que fue un gran logro. Yo solía cenar algunos dulces y leche con chocolate, pero luego no tenía sueño pues era demasiada energía y me dormía muy muy tarde.

Al día siguiente me sentía de mal humor, pues tenía mucho sueño, pero después mi papá me ayudó, me animó y juntos elaboramos una dieta más ligera, y comencé a dormir más temprano, así mi estado de ánimo mejoró notablemente y me sentía descansada y contenta.

Termina la cápsula.

¡Qué buen logro! Tus experiencias quedarán en nuestra Película de Logros, así podremos observar que, gracias a la ayuda de tu papá, lograste regular tu estado de ánimo y lo transformaste en algo más agradable. ¡Algo que se convirtió en un bienestar más en tu vida!

Eso me recordó un mensaje de recomendaciones que te pueden.

Ante cualquier estado de ánimo difícil debes plantearte algunas preguntas y así poder evaluar qué hacer o qué no hacer.

¿Este estado de ánimo te está ayudando a lograr tu meta del día de hoy?

¡Qué importante saber eso! A partir de conocer esto podrás saber si hay que hacer algo.

¿Eres responsable de solucionar la situación?

Tiene lógica, pues si ni siquiera te corresponde a ti, ¿Para qué preocuparse?

¿Tu estado de ánimo afecta la convivencia con tu familia o compañeros de escuela?

Si tu estado de ánimo afecta la convivencia, seguro tendrás que hacer algo al respecto y actuar para regularlo, así podrás tener un logro más en la vida, estas preguntas son buenísimas.

Ahora empieza a platicar de los logros al manejar o regular tus sentimientos.

Y cómo esto se convierte en bienestar social, es decir, cuando logras tener logros importantes al regular tus sentimientos mejoras tu relación con los demás.

No debes olvidar que para regular con éxito los sentimientos, necesitas ser capaz de reconocerlos, por ejemplo, ¿Qué es lo que te ofende? ¿En qué te sientes amenazado, amenazada? ¿Cuándo sientes enojo? ¿Qué te alegra o te entristece? ¿Recuerdas la historia del Pirata triste? Vas a recordar.

4. Fragmento del cuento Piraton. Del minuto 18:32 a 22:14 <https://www.youtube.com/watch?v=qEvVcgLfbZs>

Hablando del éxito de los sentimientos, ¿Te diste cuenta que acabas de tener justo ahora un logro con respecto a tus sentimientos?

Recuerda que casi en todo momento los sentimientos están presentes en ti.

Y tiene un fuerte sentimiento de admiración y logró regularse.

En una de las sesiones anteriores, unos estudiantes que tuvieron un gran logro en cuanto a regular sus sentimientos. ¡Vas a observarlo!

5. Cápsula. Regulación de sentimientos.

<https://youtu.be/Of5wfvWjNfo>

Esos pequeñines sí que pueden aportar sus logros a esta película.

Demostraron regular muy bien sus sentimientos, a pesar de molestarse un poco con los demás por no lograr su meta.

Pero todos ellos regularon sus sentimientos, platicaron con respeto y lograron una buena relación entre todos.

Ahora un recuerdo de un alumno, con un gran logro, él quiere compartirlo.

“Mi logro regulando mis sentimientos”.

Jorge:

Hace un año que nació mi hermanito, cuando llegó a la casa la verdad me sentí muy mal, ya después supe que eso que tenía era un sentimiento llamado celos, y es que sentía que mis papás lo querían tanto, tanto que ya no me harían caso a mí, que el cariño que me correspondía a mí se lo llevaría mi hermanito.

Afortunadamente estaba equivocado. Mis papás me hicieron sentir muy importante y me demostraron que me seguían amando, entonces comprendí que mi hermanito no llegó a quitarme el amor de mis papás y que yo soy muy importante para mi familia, ahora mi hermanito es una de las personas que más quiero en el mundo. ¡Eso para mí es un gran logro!

Recuerda que, si por alguna situación te sientes incómodo, pregúntate, ¿Qué es lo que estás sintiendo?

Recuerda que lo primero que tienes que hacer es valorar si tiene solución.

Después, debes definir lo que tienes que hacer y tomar las decisiones adecuadas, para ti y para los demás.

Y tal vez podrás darte cuenta que no es tan grave como lo que te hace sentir, sino más bien te recuerda algo que te pone incómodo.

¡Qué fantástica va a quedar esta película! Llena de logros.

Ya estamos llegando al final de esta sesión, antes de terminar de despedirnos, te dejamos un último reto.

El reto de hoy:

Escribe o haz un dibujo hermoso de tus mejores logros emocionales. Has un recuento de todo lo que has vivido en este año ¡y a expresarlo de la manera que más te guste!

Para terminar, ¡te tengo una última sorpresa, a Francisco Sardina compositor del Universo de emociones, una canción muy especial que escribió para las niñas y niños de Aprende en casa.

Qué bueno que está contigo en este cierre de ciclo escolar en Aprende en Casa III. Tú eres un ejemplo de cómo los sentimientos son poderosas herramientas que motivan a las personas a hacer cosas valiosas para la comunidad y en este caso te regala su talento.

Escucha su canción:

- **Canción Universo de Emociones.**

<https://aprendeencasa.sep.gob.mx/multimedia/RSC/Video/202106/202106-RSC-Xd3vPKunRI-UniversodeemocionesFranciscoSardina1.mpeg>

Muchas gracias a todas y todos ustedes, allá en casa, ¡que nos acompañaron durante tanto tiempo!

Jamás olvidaremos todo lo que aprendimos juntos. ¡Pero esto no acaba aquí! sigan adelante, compartan con los demás ¡y nos vemos muy pronto!

¡Hasta el próximo ciclo escolar!

Estimada y Estimado Estudiante:

Con esta clase se concluye el ciclo escolar 2020-2021, el cual, en su mayoría, se llevó a cabo a distancia a través de los diversos medios de comunicación, pero sobre todo, en compañía de tu maestra o maestro y de tu familia.

Fue un año difícil, posiblemente enfrentaste muchas limitaciones y problemas en tu hogar para continuar tu aprendizaje, sin embargo, aún ante la adversidad, tu ánimo te impulsó para seguir adelante, hasta llegar a esta última clase del ciclo escolar.

Recuerda que puedes repasar tus clases, ya sea a través de los apuntes como éste, en el portal de Aprende en casa:

<https://aprendeencasa.sep.gob.mx/site/index>

Estamos muy orgullosos de tu esmero y dedicación. Quisiéramos que compartieras con nosotros tus experiencias, pensamientos, comentarios, dudas e inquietudes a través del correo electrónico:

aprende_en_casa@nube.sep.gob.mx

**¡Muchas felicidades!
Hiciste un buen trabajo**