

**Lunes
18
de julio**

Tercero de primaria Educación Socioemocional

El triángulo transformador de la tristeza

Aprendizaje esperado: describe su emoción de tristeza a las personas que le rodean, con el fin de recibir ayuda y reconoce la tristeza en las personas cercanas para apoyar a quien lo necesita.

Énfasis: describe su emoción de tristeza hacia las personas que le rodean con el fin de recibir ayuda y reconoce la tristeza en las personas cercanas para apoyar a quien lo necesita.

¿Qué vamos a aprender?

Aprenderás a manejar la tristeza por medio de la elaboración del triángulo transformador mediante la reflexión propia del mismo.

¿Qué hacemos?

Como sabes, es importantes aprender a manejar las emociones, dado que es algo fundamental en la vida. Durante cada etapa de presentan diversos problemas que repercuten directamente en la estabilidad emocional de una persona y lo más importante es saber sobrellevar la situación para sentirse mejor.

Como una primera parte, se debe localizar la problemática de la situación emocional para posteriormente orientar a una persona.

Pero surge la primera pregunta ¿Cómo puedes ayudar a una persona cuando tiene un problema así?

Uno de los problemas principales es que seguramente no quiere comer, porque la falta de apetito es una de las señales que el cuerpo da para reflejar la tristeza.

Pero no solo es eso, cuando una persona se encuentra triste no tiene ganas de cantar para mejorar su ánimo, ni comer, ni jugar, ni nada.

Esa son señales de que una persona está muy triste, pero a continuación vas a encontrar una solución ¿Te parece bien?

El primer paso es encontrar la razón que puso triste a la persona. Por ejemplo, supongamos que tienes una prima que está triste porque hizo un dibujo para un trabajo de la escuela y se le cayó el agua encima de la hoja.

Ahora es más fácil entender su tristeza. La pregunta es ¿Y qué hizo con el dibujo?

Eso definitivamente es lo peor, porque como respuesta al enojo cuando se ensució lo rompió y ahora la maestra le manda un mensaje como oportunidad de presentarlo de nuevo y ya no se acuerda bien cómo lo hizo.

¡Qué desastre! Vaya que es una buena razón para sentirse triste. Por lo cual, como consecuencia ahora no tiene ganas de hacer nada y solo quiere llorar.

Pero ¿Qué crees que piense hacer?

Tal vez entró en negativa y dijo que nada, porque ya se echó todo a perder. Pero ¿Cómo que nada? Todo tiene una solución.

Cuando una persona se siente triste, el cuerpo lo manifiesta de diferentes formas, así como en el ejemplo que leíste anteriormente dónde imaginariamente tu prima no tiene apetito, puede ser también un nudo en la garganta o tener muchas ganas de llorar. En ocasiones hasta se puede producir un dolor de cabeza y sensación de cansancio.

Lo peor de todo es que se siente muy feo saber que una persona está sufriendo mucho, sería maravilloso darle una fórmula mágica que le ayude a sentirse mejor, pero esa no es una posibilidad.

Algo que debes entender es que la tristeza aparece como señal de que algo no va bien y dado que enseña a valorar cosas, tomar decisiones y sobre todo a enfrentar una situación difícil.

Pero entonces porque algunas personas muchas veces se dicen estar triste no es bueno, o dicen que ante otras personas no hay que mostrar la tristeza. Eso es algo que

sucede frecuentemente, pero la tristeza no debe ocultarse, más bien es necesario identificarla, comunicarla y si es necesario pedir ayuda.

Entonces ¿cuál sería un remedio para la tristeza?

Primero identificar cual es la situación que te produce la tristeza, después dejarla salir, es decir buscar alguna forma de externar lo que se siente, puede ser dibujando, caminando, ¿Cómo se te ocurre a ti? Anota en tu cuaderno la respuesta.

También es posible al llorar, bailar o gritar, es necesario liberar la energía que produce la tristeza. ¿Qué te parece si observas la siguiente cápsula en donde varios estudiantes expresan qué es lo que los pone tristes, cómo se sienten cuando están tristes y qué es lo que hacen para sentirse mejor?

2.Video niños que dan sus opiniones sobre lo que sienten cuando están tristes para reforzar las sensaciones y las soluciones.

<https://drive.google.com/file/d/1JvzO28tiOgwkjZMeTRu2KmZF3LbsasTW/view?usp=sharing>

Como cada niño siente cosas diferentes y busca soluciones de forma diferente. Te diste cuenta que cada uno de ellos buscó opciones para resolver el problema que origina su tristeza. ¿A ti cómo te fue en casa? ¿Lograste identificarte con algunas de las soluciones de los compañeros del vídeo?

Existen más formas de entender cómo manejar la tristeza por medio de una actividad.

Esta actividad se llama “El triángulo transformador de la tristeza” para ello necesitarás: Hojas de papel, plumones o colores, tijeras y pegamento.

Ahora dibuja un triángulo. Cuando algo causa tristeza lo primero que debes hacer, es identificar lo que la ocasiona, por ejemplo, si se rompió tu juguete favorito esa sería la causa. La primera reacción sería llorar o sentirte mal. Lo importante es identificar todas las sensaciones que presenta tu cuerpo y cómo se manifiestan en ti. Todas estas sensaciones las que debes escribir y son el punto de inicio de tu triángulo.

El segundo punto del triángulo es la valoración, es decir, pensé seriamente lo que está sucediendo, en el caso de tu juguete, sentirás la pérdida, recordarás lo importante que es fue para ti, pero al mismo tiempo comenzará a pensar en una solución.

Cuando entendiste la situación podrás calmarte poco a poco, y eso significa que harás cosas que te permita externar la tristeza. Por ejemplo, cantar, dibujar o jugar algo divertido. También puedes buscar a otras personas de confianza para decirles lo que sientes y puedes pedirles ayuda o incluso buscar a algún amigo que sienta lo mismo para apoyarse mutuamente.

El tercer punto del triángulo es pedir ayuda permite encontrar alternativas para solucionar el problema, nuestro estado de ánimo y obtener calma, es ahí, donde el triángulo se cierra y así como al unir los puntos formarás el triángulo, así pasa también cuando transformas esa emoción para retornar el estado de bienestar.

Cuando hayas terminado tu triángulo y tus anotaciones en la hoja puedes iluminarlo recortarlo y entonces transformarlo para crear tus propias figuras con varios triángulos que hayas hecho.

Mira aquí algunos ejemplos de varios triángulos.

1. La tortuguita que nada en las lágrimas:

https://drive.google.com/file/d/1KNQXVz0UfEoP5KYDU5QnYikLSFv2_Bps/view?usp=sharing

2. Mi casa protectora

<https://drive.google.com/file/d/1G4a7lQEBYqPJM5VJMC5pganyCe5fURwl/view?usp=sharing>

Esto es muy interesante y hasta divertido, pero para aprender a manejar la tristeza. Esta actividad sirve para varias cosas, primero para identificar la razón de la tristeza y buscar la mejor solución, segundo salir de la tristeza y recuperar el entusiasmo, y tercero, cuando realizas este triángulo puedes darte cuenta que la forma en que se resuelve un problema ayuda a volver a tomar una decisión y valorar si fue acertada o si es necesario recurrir a otro camino mejor.

Tal vez no se te había ocurrido esta actividad para un momento de tristeza, pero ahora puedes llevarla a cabo en tu vida cotidiana, o bien puedes compartirla con una persona que consideres que la necesita.

Una cosa muy importante de la tristeza y que a veces no es fácil darse cuenta es que esta emoción es una de las que más brinda la oportunidad de reflexionar.

La tristeza permite valorar las cosas que te ponen alegre. Una de las situaciones que sucede frecuentemente es que no es fácil saber ayudar a alguien que se siente triste, a todos les gustaría saber hacerlo.

Si tienes la posibilidad de ver el siguiente cuento con alguna persona adulta en casa, observen y pongan mucha atención desde para que aprendan juntos.

LAS LÁGRIMAS DE OCTAVIO

Un día al llegar a la escuela, todos los niños estaban esperando muy contentos el inicio de su clase menos. Él se encontraba triste y cabizbajo, su cuerpo estaba desparramado en la silla, inmóvil, una lágrima se derramaba de sus ojos, y mostraba una actitud

callada y distante. Su amigo Manuel notó inmediatamente: “Deja de llorar porque ya viene el profesor, no dejes que te vea así”, le dijo.

- Buenos días a todos vamos a comenzar con el trabajo de hoy.

maestro, atento como siempre a sus alumnos, notó la expresión de tristeza de OCTAVIO y le al terminar la clase le dijo:

- ¿Que te sucede? No realizaste tu ejercicio, estás distante y te noto triste, ¿te puedo ayudar en algo?

- No me pasa nada..... Bueno sí estoy triste, pero Manuel me dice que debo ocultar mi tristeza para evitar problemas.

- Antes que nada, debes saber que estar triste no es malo, al contrario, la tristeza es una emoción que debes dejarla salir para que puedas afrontarla.

- Pero, ¿no sé cómo hacerlo? Mis papás solo me dicen que me ponga a jugar y ya, pero yo sigo muy triste y no quiero jugar.

- Primero debes identificar ¿cuál es la situación que origina tu tristeza? Después, debes buscar alguna actividad que te permita liberar esa energía que genera la tristeza.

- Y, ¿cómo hago eso?

- Puedes hacerlo llorando, caminando, dibujando o bailando y cuando comiences a sentir calma, puedes pedir ayuda o un consejo. En muchas ocasiones solo lo que necesitamos es un apapacho o un abrazo, en otras, estar solos para poder pensar.

- ¿Y ya con eso se me quita la tristeza?

- No precisamente, pero al realizar estas cosas vas identificando poco a poco lo que necesitas para tomar las mejores decisiones, afrontar la situación que te está provocando la tristeza y superarla.

- Gracias por hablar conmigo. Yo estoy triste, tengo un nudo en la garganta, solo quiero llorar, no tengo ganas de comer y no quiero hacer nada, pues mi primo se fue a vivir a otro lugar y ya nunca lo voy a ver ni a poder jugar con él. Me siento triste y enojado a la vez. ¡Tengo muchas ganas de llorar!

- Pues entonces es momento de llorar, pero no olvides pensar cómo puedes cambiar eso que sientes, mientras lloras .

- Octavio comenzó a caminar dirigiéndose a un pequeño riachuelo cerca de la escuela y sin dejar de llorar, sus lágrimas caían sobre el río y se convertían en peces de colores y lirios acuáticos que daban un hermoso colorido a todo el entorno, pero Octavio no se daba cuenta, pues estaba agachado sin parar de llorar. De repente, al secarse una de sus lágrimas, observó que su llanto se mezclaba con el agua y comenzaba a formar parte del río, al dirigir la mirada hacia el cauce, levantó la cabeza y se quedó sorprendido al ver que este río se transformaba en una hermosa laguna, en la cual, se podía ver alrededor de ella personas caminando, niños jugando, algunos patos nadando tranquilamente y sobre todo una armonía entre todos ellos.

Rápidamente y sin titubear pensó: "Que hermoso lugar, estaba tan triste que no me había dado cuenta de que hay muchas formas de disfrutar y de estar cerca de mi primo, puede ser con una videollamada, jugando videojuegos, platicando por teléfono".

- Me da gusto que al caminar te hayas calmado ¿Quieres compartir conmigo lo que has pensado mientras llorabas?

- Me di cuenta que al estar triste no podía pensar bien, me sentía enojado y solo, pero ahora entiendo que hay diferentes formas de estar en comunicación con mi primo y de jugar con él.

- Así es, la tristeza a veces no nos permite mirar hacia otro lado, pero cuando logramos identificarla, es una emoción que nos conecta con la esperanza y nos ayuda a encontrar respuestas.

Y es así, como Octavio entendió que la tristeza es como una llamada de ayuda para captar la atención de los demás, que cuando se entiende y se trabaja en ella se convierte en ese río que lleva su cauce a un lugar de calma, tranquilidad y armonía para que nuestras emociones lleven su propio curso y nos permitan llegar a un estado de bienestar.

Qué bonita historia, con este cuento es fácil identificar que no se debe de ocultar la tristeza, que debes escuchar al otro, que no debes creer que todos sentimos lo mismo de la misma forma y sobre todo que debes comprender que es lo que provoca la tristeza para poder acompañar y apoyar a la persona que lo necesita.

Recuerda que el acompañamiento puede ser con un simple abrazo, con palabras o con ayuda a buscar una solución.

El camino recorrido es bastante interesante dentro del universo de las emociones. Ahora bien, debes poner mucha atención, para hacer un recuento de todo lo que has viajado en todo este tiempo y sobre lo que has aprendido.

Inicia el recorrido en el planeta sorpresa, la emoción más cortita que da pie a otras, de ahí nos podrás trasladarte al planeta enojo y usando el coraje y la determinación de

ese planeta debes irte rápidamente al planeta alegría, el planeta más colorido, dónde la ruta te llevó al planeta miedo, en donde el monstruo Strach que te ayudó a superar el miedo.

Ya encarrerados te fuiste al planeta asco, identificando las cosas que te causan malestar y por último viajaste al planeta tristeza, desde donde fijaste la ruta de regreso a casa. El viaje que realizaste seguramente te dejó muchos aprendizajes, uno de ellos es, que en el universo personal las emociones se expresan de diferentes formas e intensidades y cada persona es el capitán del rumbo en este gran universo.

También te diste cuenta que todos aprenden poco a poco a controlar y utilizar las emociones para resolver alguna situación.

Algo muy importante es que cuando logras identificar y controlar las emociones puedes llegar más rápidamente a un estado de bienestar, porque mejoran las mismas relaciones personales, la socialización y comunicación y por lo tanto resolver algún conflicto es menos complicado.

Algunas de las cosas que permiten sentirse mejor son: respirar, hacer ejercicio, identificar lo que nos hace daño, comunicarnos adecuadamente, tomar conciencia de lo que queremos y sobre todo tratar de ser optimistas ante cada cosa que sucede para que poco a poco vuelvas a sentirte mejor.

Con eso ha terminado el viaje al universo de las emociones, seguramente aprendiste mucho sobre los planetas y ahora, entiendes muy bien lo que sientes y por qué lo haces.

Todo lo que viviste aquí tal vez te ha dejado unos recuerdos maravillosos, dado que lograste identificar en las expresiones de tu propio cuerpo que cómo saber cuándo una persona está triste.

Paso a paso, ahora sabes que se debe ofrecer un momento para escuchar la razón de la tristeza y posteriormente pensar en varias opciones para sentirse mejor.

La educación socioemocional es algo que se va aprendiendo poco a poco y justo hoy te habrás dado cuenta que con todo lo que has visto en la clase has mejorado en ello.

No cabe duda que la música alegra la vida y nos hace entrar en una armonía especial, está por ejemplo es una forma maravillosa de mejorar el ánimo para regresar a la calma y poder pensar y actuar de una mejor forma ante las diferentes situaciones que se presentan diariamente.

Felicidades, realizaste con mucho éxito el viaje en el universo de las emociones.

El reto de hoy:

El reto de hoy es que recuerde alguna situación te haya puesto triste y dibuje en cuaderno el “triángulo transformador de la tristeza” recuerden identificar 1. Qué lo origina. 2. ¿Cómo lo expresas? Y, 3. ¿Qué hiciste para regular esa emoción y regresar a la calma?

También escribe a quién le platicaste sobre tu tristeza y cómo te ayudó a superarla. No olvides que si tienes varios ejemplos pueden hacer muchos triángulos y transformarlos en un lindo dibujo que cada vez que los veas te hará recordar tus habilidades y fortalezas para superar la adversidad.

Si te es posible consulta otros libros y comenta el tema de hoy con tu familia. Si tienes la fortuna de hablar una lengua indígena aprovecha también este momento para practicarla y platica con tu familia en tu lengua materna.

¡Buen trabajo!

Gracias por tu esfuerzo.

Para saber más:

Lectura



https://www.gob.mx/cms/uploads/attachment/file/533114/3o_Cuaderno_PNCE_2019.pdf