

**Lunes
27
de junio**

Primero de Primaria Educación Socioemocional

Crónicas escolares

Aprendizaje esperado: *menciona qué son los sentimientos y cómo se relacionan con su historia de vida y sus metas.*

Énfasis: *menciona qué son los sentimientos y cómo se relacionan con su historia de vida y sus metas.*

¿Qué vamos a aprender?

Aprenderás acerca de los sentimientos, su diferencia con las emociones y cómo estos se relacionan con tu historia de vida y con tus metas.

¿Qué hacemos?

En esta sesión se irán narrando y viendo situaciones que suceden normalmente en una escuela primaria y lo que puede suceder años después de eso.

Todo, desde luego, acompañado de emociones, sentimientos y situaciones divertidas o a veces, no tan divertidas.

Para esta sesión necesitarás: Tu cuaderno u hoja de papel y un lápiz.

Primero es muy importante saber, ¿Qué son los sentimientos?

Pues los sentimientos son pensamientos que relacionas a una emoción de agrado o desagrado acerca de una persona, cosa o situación, que es importante para ti, los sentimientos los puedes entender como las ideas que construyes acerca de las

emociones, los sentimientos, a diferencia de las emociones, que son de duración breve, pueden durar varias horas o días.

¡O hasta varias semanas! Por ejemplo, cuando en la primaria varios compañeros y compañeras y tenían un sentimiento de admiración hacia la maestra de música, ¡Aaaah! Y es que era tan buena maestra, se parecía a una cantante famosa, era cariñosa, explicaba todo tan bien y hablaba y cantaba tan lindo ¡Caminaba como flotando, era un ángel!

Ese justamente era un sentimiento, relacionado con la emoción de alegría dirigido a la profesora y que seguramente duró mucho tiempo. ¡Y otra cosa más! Usaron sus ideas de belleza a partir de una artista famosa y linda, es decir, relacionaron esas ideas y sensaciones, con una persona que era importante para ellos.

Y a diferencia de las emociones y de los estados de ánimo, los sentimientos van dirigidos siempre a alguien o algo, y se diferencian por eso.

Y además ese sentimiento, es muy probable que les influyera a ti o alguna de tus amistades, en sus gustos, preferencias o metas a futuro.

Un compañero que se dedicó a la música y el canto, y casi a todos les gusta y disfrutan mucho de la música, puede ser que eso tenga relación.

Bueno, pues ya explicado esto, ahora vas a entenderlo mejor y con más ejemplos en “Crónicas Escolares”. ¡Comenzamos!

En una hoja de papel y un lápiz, iras escribiendo los sentimientos que se mencionan en la crónica, o dibujándolos, si gustas.

“Crónicas Escolares”



https://www.freepik.com/free-vector/kindergarten-kid-room-interior-illustration-empty-cartoon-background-with-child-toys_3266670.htm#page=1&query=classroom&position=32

En una Primaria como cualquier otra, convivían diariamente tres compañeros en 2o grado, que además eran muy buenos amigos. Ellos eran Hugo, Paco y Luisa.

Ellos tenían un fuerte sentimiento de amistad que los mantenía muy unidos para todo, y es que además de la escuela, coincidían en reuniones sociales porque sus papás eran viejos conocidos y vecinos.

A Luisa le gustaban mucho los libros, pero Hugo prefería el fútbol y Paco amaba las matemáticas. Sin embargo, a pesar de tener gustos y habilidades tan diferentes, ellos sentían unión y comprensión entre ellos.

Aaaaah, qué bonita relación.

Luisa tenía un fuerte sentimiento de admiración hacia un escritor infantil que es muy famoso. Cuando se acercaba la feria de libros sentía la emoción de la alegría tan solo de pensar que podría conseguir la obra más reciente del autor, pero para Hugo y Paco ese autor les daba lo mismo, para ellos estaba bien ver cualquier libro de cualquier autor.

A Hugo, que le apasionaba el fútbol, era admirador de un jugador y casi nunca se perdía sus partidos por Televisión, pero Luisa no compartía esa emoción; a ella no le caía bien ese jugador, ella admiraba a otro y a Paco le daba lo mismo cualquiera de los dos futbolistas.

¡Aaaaah! es decir que este sentimiento de admiración y esa emoción son iguales en los dos, aunque esté dirigido a personas diferentes.

La emoción y el sentimiento son iguales, aunque como está construido por personas diferentes, el significado para cada una es diferente.

Tengo lista una historia de una chica que desde muy pequeña aprecia la lectura, muy parecida a Luisa, y se relaciona perfectamente con este tema.

Historia de Gisel:

A mí desde pequeña me encanta la lectura, y es que mi mamá y mi papá leen mucho y me leían libros desde antes que yo supiera leer. Leer me fascina, me hace feliz.

Siempre que leo, siento una gran emoción. Leo de todo, pero principalmente me gustan las novelas de suspenso y de resolver casos difíciles, como de investigadores y eso incluso creo que me gustaría estudiar literatura o algo así.

Esta chica perfectamente podría ser Luisa. ¿Observas cómo su historia influye en sus sentimientos? Ella tiene un fuerte sentimiento hacia los libros y hacia la lectura.

Seguramente eso surgió de la influencia agradable de compartir con sus papás algo tan bonito. Sigue la crónica...

Todo en esta crónica parece un cuento perfecto, casi perfecto.

Y es que un día, su profesor organizó un torneo escolar de Fútbol, donde los tres amigos evidentemente formaron un equipo para participar.

Hugo, Paco, Luisa y algunos compañeros más de otros grupos, porque así era la regla, integraban un equipo y cómo era de esperarse, Hugo se convirtió en la estrella, pues era quien más goles anotaba y se convirtió en el capitán del equipo.

Las niñas y niños de los demás equipos lo veían con ojos de admiración, y no era para menos, Hugo era un gran jugador pues practicaba mucho. Él jugaba todos los fines de semana y entrenaba tres veces a la semana. Su mamá había sido

jugadora de la selección de su Universidad y su papá estuvo cerca de jugar profesionalmente.

Tristemente, el éxito lógico de Hugo provocó emociones de ira y desagrado que poco a poco dieron forma al sentimiento de envidia de sus amigos Paco y Luisa y es que ellos decían que se sentía muy importante.

Debieron sentir que ellos no tenían eso que Hugo hacía tan bien y les dio un poco de envidia.

Si ese sentimiento no es tan agradable, y así pasa en la vida, en realidad, no todos los sentimientos son lindos y agradables, hay otros que te pueden hacer sentir incómodos y no por eso son negativos.

Bueno, eso no pasó a más, algo también muy importante en esto, es que debes mirar cómo un mismo evento a Hugo lo hizo sentirse muy, muy bien, porque se sintió orgulloso de lo que había logrado y a otros, como el caso de Paco y Luisa, los hizo sentir mal.

Qué buenas anécdotas y luego, ¿Qué pasó?

Historia de Alejandro:

Yo no puedo imaginar mi vida sin el fútbol. ¡Me encanta! Lo practico desde muy pequeño y no es que sueñe con ser jugador profesional, me gusta el simple hecho de jugarlo, pero lo que más me gusta de saber jugar es que puedo pertenecer a casi cualquier lugar, porque casi en todos lados se practica este deporte y encuentro amigos para jugar y convivir. Siento una alegre emoción y un orgullo muy grande por saber jugar fútbol bien.

Claro, ahí está otro sentimiento más y uno muy importante, el orgullo, con respecto a Hugo y sus amigos, eso del fútbol no pasó a mayores; después se olvidaron un poco del tema y siguieron siendo buenos amigos.

Luego sucedió algo muy parecido, pero con la competencia de cálculo mental.

En este evento lógicamente sobresalió inmediatamente Paco, quien desde muy pequeño resultó ser muy bueno para el razonamiento matemático y todo lo relacionado con esta materia, su papá es muy aficionado de los acertijos y de los juegos de mesa de pensar y de calcular y todo eso.

Su mamá organiza un día al mes una convivencia con los vecinos y otros amigos, y sólo juegan juegos de ese tipo, por lo que Paco tiene mucha práctica.

El punto es que Hugo, tuvo la ilusión, y al igual que Paco y que Luisa quiso clasificarse para esta competencia, así que se puso a practicar y a practicar, sus profesores y sus papás lo apoyaron en su intento.

Pero lamentablemente no logró clasificarse y lo que sucedió después fue que la emoción de tristeza lo invadió, la tristeza se transformó en el sentimiento de enfado y desilusión.

En ocasiones te puede hacer sufrir mucho, pero no te preocupes.

Y en contraparte, Paco tenía un sentimiento muy agradable de satisfacción, pues además de clasificarse en su escuela, resultó ser el campeón de la zona escolar.

Luisa por su parte también se sentía satisfecha con lo que hizo, ya que ella sí se clasificó en su escuela y aunque ya no avanzó más en la competencia, aprendió mucho de la experiencia y se sentía bien por ello.

Ahora lee la historia de un joven que fácilmente podría ser el mismísimo Paco en unos años ¡Adelante!

Historia de Leonel:

La emoción de alegría que tengo por los cálculos, las operaciones, el álgebra y la geometría no lo puedo describir. Tengo un gran sentimiento de agradecimiento a mis padres, porque gracias a ellos me di cuenta de este gusto en el que encuentro gran satisfacción. En todo lo que hago veo las matemáticas y su utilidad, hasta en los juegos y deportes que participo con mis amigos.

Qué bonito poder saber lo que te gusta, porque además así serás muy bueno haciendo eso.

Lo que me gustó de él, es el agradecimiento que sintió hacia sus padres. Eso siempre será muy importante en tu vida y te hará tener sentimientos muy centrados y muy agradables. ¿No crees?

¿Cuántos sentimientos has logrado descubrir y escribir o dibujar en tu hoja?

Hagas un pequeño repaso de cuántos sentimientos has revisado en esta crónica: primero platicamos del sentimiento de **amistad** que existe entre Hugo, Paco y Luisa.

Luego se dijo que los tres tienen diferentes sentimientos de **admiración** hacia distintas personas.

Después conversamos del fuerte sentimiento de **envidia**, que surgió en Paco y Luisa.

Para pasar al sentimiento del **orgullo**, mismo que Alejandro experimentó al saber jugar fútbol muy bien. Luego hablamos del sentimiento de **ilusión** de Hugo por clasificarse en el concurso de cálculo mental y posteriormente de su enfado por no lograrlo.

Sin embargo, Paco tuvo un sentimiento de **satisfacción** por su logro en el mismo concurso de cálculo mental.

Por último, y de los sentimientos más importantes que conociste en esta sesión, el sentimiento de **agradecimiento** que Leonel experimentó hacia sus padres por ayudarle a encontrar su gusto por las matemáticas.

¿Qué tal? ¿Sí apuntaste todos?

Recuerda que aprendiste lo qué son los sentimientos y cómo los puedes diferenciar de las emociones y de los estados de ánimo.

Son pensamientos que relacionas a una sensación de agrado o desagrado acerca de una persona, cosa o situación, que es importante para ti.

También aprendiste cómo es que cada quien los experimenta de maneras especiales y diferentes, a pesar de ser un mismo evento el que los desencadena.

Y a través de las Crónicas Escolares, pudiste platicar de otros ejemplos de sentimientos, cómo se desencadenan y cómo pueden influir en tus metas.

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

¡Buen trabajo!

Gracias por tu esfuerzo.