

**Lunes
11
de julio**

Quinto de Primaria Educación Socioemocional

Momentos para recordar

Aprendizaje esperado: *recapitula acerca de su conocimiento sobre las emociones básicas, los estados de ánimo y los sentimientos, así como su influencia en la toma de decisiones.*

Énfasis: *recapitula acerca de su conocimiento sobre las emociones básicas, los estados de ánimo y los sentimientos, así como su influencia en la toma de decisiones.*

¿Qué vamos a aprender?

Reforzarás tus conocimientos sobre las emociones básicas, los estados de ánimo y los sentimientos, así como su influencia en la toma de decisiones.

¿Qué hacemos?

Te voy a mostrar fotos de los momentos especiales y significativos de nuestras clases de Educación Socioemocional.

Es el álbum de las emociones, en él plasmamos todo el recorrido de las emociones, estados de ánimo y sentimientos que compartimos para formar nuestros lazos afectivos que se reforzaron con el pasar del tiempo y con cada una de las clases que tuvimos.

¿Qué te parece si realizamos un recorrido por segmentos de algunas clases que tantos aprendizajes nos dejaron en este ciclo escolar?

Vamos a comenzar recordando una de las emociones más interesantes e inesperadas que descubrimos. ¿Sabes cuál es? ¡Te daré una pista!



Esta emoción es muy necesaria para concentrar nuestra atención ante un hecho inesperado y puede ser que se encuentre acompañada de otra emoción agradable o, un poco desagradable. Seguramente estarás recordando aquel día en que la Pirata y Lolo se dejaron sorprender por la música y sus recuerdos. ¡Vamos a verlos!

Observa el siguiente video del segundo 00:16 al minuto 01:50

1. Y de repente ¡Sorpresa!

<https://youtu.be/0APZHVPrgT8>

La emoción de la sorpresa nos ayuda a reaccionar de forma espontánea y facilita la atención ante nuevos estímulos, curiosidades y aprendizajes. Como con Lolo, que se impresionó con las melodías de la Pirata y después quiso conocer más sobre este género musical, siguiendo las recomendaciones de su amiga.

Lo que a mí me sorprende es esta foto. ¡Es nuestra amiga Alejandra!



En esa clase recuerdo que hablamos del Asco. ¡Vamos a recordar ese momento!

Observa el video del minuto 12:01 al 14:19

2. ¿Qué? ¿Asco?

<https://youtu.be/vu3K7EE2Rf0>

Algo muy importante que aprendiste en esa clase fue que, aunque el Asco no es del agrado de todos, es muy necesario en nuestras vidas porque tienen la función de supervivencia, es decir, sentimos asco ante cosas que pueden ser peligrosas y ponen en riesgo nuestra salud.

Recuerda que todas las emociones son necesarias para nuestro crecimiento. ¡Y mira, aquí está la maestra Malú!



¿Cómo olvidar esta clase? Ahí conocimos a la maestra María Luisa, quien nos enseñó a reforzar vínculos que nacieron a partir de la emoción de la alegría. ¡Y que hasta ahora se siguen reforzando con el pasar de los días!

Observa el video del minuto 13:59 al 15:54

3. Ruleta de la Alegría.

<https://youtu.be/ILM50--YLI8>

La alegría sirve en mayor medida para crear vínculos en nuestras relaciones y es tan indispensable para nuestro bienestar y motivante para alcanzar metas personales.

Cuando yo estoy alegre tengo sentimientos de afecto y agrado hacia otras personas. Observa, justo esta foto refleja la amistad.



Qué buen recuerdo y qué coraje sintió La Pirata al haber encontrado a ese intruso en su barco. ¡Y más porque se robó a su amigo Lolo! Aunque la emoción del enojo le ayudó a tomar buenas decisiones.

Recuerda este momento, observa el siguiente video del segundo 00:15 al minuto 01:35

4. El enojo necesario.

<https://youtu.be/k7A3iZ2EPk8>

Cuando percibimos que somos tratados injustamente, o cuando nos sentimos heridos, o se nos dificulta alguna meta se activa la emoción del enojo para alarmarnos.

Esta emoción crea pensamientos que nos ayudan a buscar planes alternativos de acción para solucionar estas situaciones.

Qué bueno que la Pirata pudo recuperar a Lolo al controlar su enojo y canalizarlo a una meta. ¡Sólo así pudo sacar provecho de esta emoción!

Esta foto me da algo de miedo.



¡Es la foto del Conde Aflicción! Se me erizó la piel de acordarme de esa clase, aunque el miedo es indispensable y útil para escapar y evitar peligros.

Observa el siguiente video del minuto 04:35 al 06:37

5. Superando mis miedos.

<https://youtu.be/yufNaZO48Ug>

El miedo, una vez reconocido, nos sirve para reaccionar y defendernos, es decir, nos ayuda a sobrevivir, aunque reacciona según nuestros pensamientos y creencias.

La voz del Conde Aflicción me provoca un poco de miedo, mejor nos distraemos viendo más fotos ¡Esta es una de las interesantes!



Esta es de cuando la Pirata no quería reconocer su tristeza, sentía pena que la vieran llorar.

La tristeza es una emoción muy útil, aunque un poco dolorosa, ya que es el punto de arranque del proceso de aceptación de una situación que nos lastima o hace daño.

Vamos a recordar un poco de esta clase, observa el siguiente video del segundo 00:14 al minuto 01:49

6. A veces se gana, a veces se pierde.

https://youtu.be/Fmt_ch98nfc

La tristeza aparece cuando existen pérdidas, fracasos y desilusiones. Esta emoción tiene una fuerte función protectora para nosotros mismos y promueve la empatía por parte del entorno social.

Recuerda que todas las emociones son muy importantes y debemos sentirlas, conocerlas y regularlas, ya que son de gran utilidad en nuestra vida y nos ayudan a tomar decisiones y adaptarnos a la realidad.

Las emociones que estemos sintiendo en algún momento o situación de la vida definen e influyen en nuestro actuar y pensamientos, dando origen a nuestros estados de ánimo.

Los estados de ánimo duran más tiempo que las emociones, pero no son tan intensos. Ellos hacen referencia al humor en el que nos encontramos. Casi siempre lo vamos a saber cuándo preguntamos, ¿Cómo estás? o ¿Cómo te sientes?

Además, los estados de ánimo surgen de experiencias, situaciones o eventos que suelen venir después de alguna emoción como la alegría, el enojo, la tristeza, el miedo, por eso algunos estados de ánimo son agradables y otros desagradables.

Recuerda que estar de mal humor hace que tomes decisiones precipitadas y, en ocasiones, negativas.

Seguramente te has hecho estas preguntas, ¿Cuál es el origen de los sentimientos? y ¿Por qué son importantes para cada uno de nosotros?

Los sentimientos no se generan del corazón como muchos lo creen, para entender de dónde vienen, hay que recordar que las emociones son un reflejo ante las diversas situaciones que vivimos día a día, entonces ese cúmulo de emociones, más nuestra forma de pensar y experiencias vividas, dan como resultado los sentimientos.

Con base en la manera en cómo analizamos la realidad y en lo que sentimos, así como las situaciones o circunstancias que vivimos, construimos los sentimientos.

Los sentimientos nacen cuando ligamos las emociones con las situaciones o las experiencias que vivimos. Quiero aclarar que los sentimientos son menos observables y de menor intensidad que las emociones, sin embargo, son más duraderos.

Por ejemplo, piensen en lo siguiente: una persona que te hace reír, que te causa seguridad y confianza te generan emociones positivas, y por lo general quieres pasar más tiempo con esa persona. Debido a que comienzas a relacionar lo que sientes con las situaciones, entonces se pueden generar sentimientos como la amistad, el amor, la admiración, el agrado, la solidaridad.

De manera contraria, cuando estás con una persona que te causa enojo, enfado, molestia o cualquier emoción aflictiva, entonces se pueden generar sentimientos de desagrado, coraje, resentimiento, odio.

A partir de estos ejemplos, puede decirse que las emociones ligadas con las experiencias generan sentimientos, la ventaja es que se pueden modificar.

Supongamos lo siguiente: si has generado un sentimiento de resentimiento hacia una persona, pero luego cambia positivamente contigo, es decir, comienza a brindarte experiencias que te causen emociones positivas, seguramente tu sentimiento hacia ella cambiará.

¿Y por qué hay sentimientos positivos y negativos? Existen debido a que los sentimientos están ligados a nuestras experiencias de vida. En ese sentido, como seres humanos atribuimos la cualidad de constructivos o positivos y aflictivos o negativos a partir de las emociones que nos generan.

En otras palabras, si la experiencia está ligada a emociones constructivas, los sentimientos que se generan son positivos y viceversa.

Ahora, ¿Cómo podemos regular los diferentes tipos de sentimientos? Para poder regular tus sentimientos primero tienes que regular tus emociones, debido a que estas influyen en la manera en cómo percibes las experiencias en tu vida cotidiana.

Es decir, debes evitar interpretar de manera impulsiva las situaciones, ya que la manera en cómo relacionas la situación en ese momento con tus emociones será poco adecuada y, en consecuencia, tu conducta no será la apropiada.

Por ejemplo, tuviste un día complicado en casa porque te llamaron la atención por algo que no hiciste y eso te provocó frustración y enojo. Luego sales a jugar para encontrarte con tu mejor amiga o amigo, pero te das cuenta de que en ese momento está conversando con otras amistades que a ti siempre te molestan, entonces generas un sentimiento de malestar en contra de tu amiga o amigo y seguramente te vas a enojar con ella o con él y hasta intérpretes que te está traicionando, porque previamente viviste circunstancias que están influyendo en tus sentimientos.

Pero si empiezas a reflexionar y separar los sentimientos que te provocaron las emociones aflitivas de la llamada de atención, con la amistad de tu amiga o amigo, te darás cuenta de que son hechos diferentes y seguramente, después de un respiro y de regresar a la calma, te divertirás mucho con tu amistad. Al final, tendrás otros sentimientos que no son provocados por el enojo, sino todo lo contrario.

Recuerda observarte, reflexionar y conocer lo que sientes, porque eso se llama *autoconocimiento* y te ayudará a regularte de mejor manera para vivir mejor. ¡Sigue siendo cada día más inteligente!

Ahora te invito a leer una entrevista con Adriana Rodríguez, intérprete de Lenguaje de Señas.

Esteban: Hola Adriana Rodríguez, qué gusto tenerte en la clase. Adriana es una gran intérprete de lengua de señas que facilita y resuelve las necesidades comunicativas de Aprende en Casa 3

Adriana: ¡Hola a todas y todos! Yo me siento muy contenta de estar aquí.

Esteban: Nosotros nos sentimos honrados, pues admiramos tu trabajo. ¿Podrías platicarnos un poco más sobre esta labor?

Adriana: La lengua mexicana de señas o de signos, es una lengua natural de expresión y configuración gesto-espacial y percepción visual, gracias a la cual gente con discapacidades auditivas pueden comunicarse con su entorno social.

Adriana: Se basa en movimientos y expresiones a través de las manos, ojos, boca y cuerpo.

Esteban: Entonces es nuestro cuerpo el que se comunica, el que expresa su sentir y te ayuda a interactuar con otras personas.

Adriana: ¡Exacto! La lengua mexicana de señas no solo es mímica, es un lenguaje que tiene una gramática compleja, creativa y productiva como cualquier otra lengua

natural, es por eso que en muchas escuelas se empieza a implementar como medio de inclusión. En el caso de México y los demás países latinoamericanos es diferente a otros idiomas del mundo.

Esteban: Y además todos podemos aprender un poco de esta lengua para mejorar nuestra empatía, así como la percepción y observación del mundo que nos rodea.

Adriana: ¡Claro! El lenguaje de señas agudiza tu sentido de la vista y tu expresión corporal y eso se puede percibir más cuando tu cuerpo ha sido invadido por alguna emoción, estado de ánimo o sentimientos, ya que tu cuerpo tiene la habilidad de comunicarse sin la necesidad de hablar.

Esteban: Adriana, te damos las gracias por compartirnos un poco de tu maravillosa labor. ¡Ahora, para honrar tu trabajo y el de todos los que nos han acompañado, preparamos un especial para ellos!

A todos los intérpretes de lenguaje de señas les agradecemos mucho su valiosa aportación. Reconocemos y valoramos su gran esfuerzo, dedicación y compromiso hacia la niñez mexicana. ¡Gracias!

El reto de hoy:

Escribe en tu bitácora de viaje, las clases de Educación Socioemocional que más te han dejado enseñanza en tu vida para regular tus emociones y sentimientos.

¡Buen trabajo!

Gracias por tu esfuerzo.

Para saber más:

Lecturas



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