

**Viernes
01
de julio**

Cuarto de Primaria Educación Socioemocional

La magia de los sentimientos

Aprendizaje esperado: describe que los sentimientos tienen que ver con sus ideas, creencias y valores y también que orientan sus decisiones.

Énfasis: describe que los sentimientos tienen que ver con sus ideas, creencias y valores y también que orientan sus decisiones.

¿Qué vamos a aprender?

Trabajarás con el tema la magia de los sentimientos.

¿Qué hacemos?

Seguramente en alguna ocasión has sentido Celos por alguna situación.

Antes de explicarte qué son los celos, debes saber que este sentimiento nos sucede con mucha frecuencia a las personas.

Los celos, al igual que los otros sentimientos, como el amor, la felicidad o el odio, son característicos de todos los seres humanos. Ningún otro ser vivo tiene sentimientos, pueden tener emociones, pero no sentimientos.

Los celos son un sentimiento que experimenta una persona cuando se siente amenazada por perder algo que quiere mucho, por ejemplo, cuando va a nacer un

bebé en la familia, algunas ocasiones los hermanos o las hermanas mayores creen o piensan que van a perder o va a disminuir el amor de sus padres y entonces sienten celos.

También los celos surgen cuando una persona sospecha que alguien a quien ama siente amor o cariño por otra persona, por ejemplo, cuando un amigo al que quieres mucho invita a jugar a su casa a otro amigo y a ti no. Los celos surgen como una necesidad de poseer algo de forma exclusiva o también por miedo de perder algo que queremos.

Es muy importante que te des cuenta de lo que sientes, que identifiques el sentimiento que te está acompañando en ese momento.

No es malo sentir celos de algo o de alguien, es un sentimiento frecuente; lo importante es que no hagas de este sentimiento una forma de vida, para que eso no suceda debes aprender a regular tus emociones y sentimientos.

Debes aprender a regular tus emociones y sentimientos, para no hacer cosas que te perjudiquen y perjudiquen a los demás.



¿Es importante tomar conciencia de lo que sientes y lo que expresas?

Expresar tus sentimientos no es fácil porque generalmente se le tiene miedo a que nos critiquen, pero debes recordar que no todos piensan lo mismo, pues somos diferentes, además, recuerda el dicho: yo no soy monedita de oro.

Otro sentimiento que conocerás es el del entusiasmo, observa el siguiente video. Termínalo en el minuto 1:11

1. Sobre el entusiasmo.

<https://www.youtube.com/watch?v=mi5D1ywBObA>

Cuando las personas se sienten bien con lo que hacen, se desenvuelven mejor y tienen un buen estado de ánimo. Por otro lado, no todos se sienten igual, muchas personas tienen sentimientos de desaliento o pasan por situaciones que los hacen sentirse desmotivados.

Tener sentimientos de desaliento también es parte de la vida, todos en algún momento pasamos por adversidades que nos hacen sentir así, pero lo importante es aprender a generar alternativas que nos ayuden a mejorar nuestros estados de ánimo, regular nuestras emociones y no dejar que permanezcan en nosotros estas sensaciones aflictivas.

Los sentimientos se van formando poco a poco y tienen que ver con lo que sentimos y con lo que pensamos.

Lo que causa estos sentimientos está relacionado con la interpretación que cada persona tiene de los hechos que le suceden, por ejemplo, si vas caminando por la calle y te tropiezas con una coladera y te lastimas un pie, tu interpretación interna puede ser: "soy torpe, tengo el pie plano y siempre me tropiezo por todos lados". ¿Tú cómo lo interpretarías?

Otra interpretación puede ser culpar a otros diciendo que la banqueta estaba mal hecha.

Es según el valor que le damos a lo que nos sucede, cambia dependiendo de nuestras experiencias y características personales.

Pero lo importante es poder identificar lo que sientes para poder regularlo y llegar a un estado de bienestar.

A continuación, se mencionan algunos aspectos que te pueden ayudar a identificar tus sentimientos y regularlos para llegar a un estado de bienestar.

Primero, identifica cuál es la emoción y el sentimiento que sientes, por ejemplo, si estás enojada o enojado y estás celosa o celoso.

Segundo, pon atención y trata de identificar aquello que está provocando esa emoción o ese sentimiento. Para ello puedes considerar diferentes puntos de vista. Escucha a los demás y saca algunas conclusiones.

Tercero, busca opciones que te permitan resolver la situación, por ejemplo, lee sobre el tema o platica con tus familiares o tus maestros.

Cuarto, no olvides respetar los valores que te han enseñado. Recuerda que los valores humanos deben guiar tus emociones y acciones.

Llega así a un estado de bienestar para ti y para los demás.

El reto de hoy:

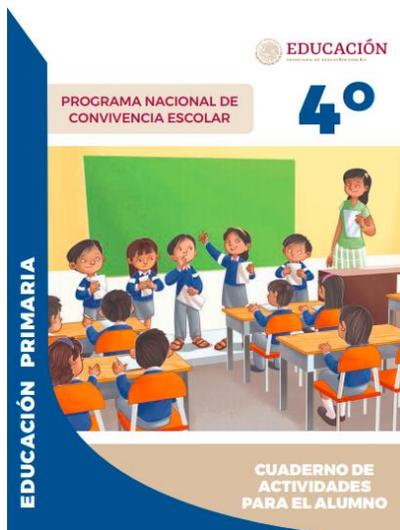
Escribe en tu diario de Aprecio y gratitud un ejemplo de algún sentimiento de celos o entusiasmo que hayas experimentado. Luego, lleva a cabo los tres pasos que has aprendido para llegar a un estado de bienestar.

¡Buen trabajo!

Gracias por tu esfuerzo.

Para saber más:

Lecturas



<https://www.gob.mx/cms/uploads/attachment/file/533123/4o-Cuaderno-OK-PNCE.pdf>