

**Viernes
22
de julio**

Quinto de Primaria Educación Socioemocional

En sus marcas, listos, ¡a sonreír!

Aprendizaje esperado: vincula las diversas emociones relacionadas con la alegría, identifica la intensidad de cada una y cómo las puede aprovechar para el bienestar propio y de los demás.

Énfasis: vincula las diversas emociones relacionadas con la alegría, identifica la intensidad de cada una y cómo las puede aprovechar para el bienestar propio y de los demás.

¿Qué vamos a aprender?

Aprenderás a vincular las diversas emociones relacionadas con la alegría e identificarás la intensidad de cada una y cómo las puedes aprovechar para tu bienestar y el de los demás.

¿Qué hacemos?

Para iniciar nuestra clase, voy a explicarte que significa la palabra resilientes. Es una palabra que se refiere a la capacidad que una persona desarrolla para hacer

frente a sus propios problemas, superar los obstáculos que se le presentan y no ceder a la presión que generan.

El concepto de resiliente, está relacionado con la resistencia, es decir, la capacidad para adaptarse a las situaciones adversas con resultados positivos y mantenerse firmes.

Es por ejemplo cuando las cosas salen mal y en lugar de tratar de solucionarlas, tiras la toalla y te rindes, sentirías enojo, ira, tristeza y decepción, pero en lugar de solo poner atención a aquellas cosas que no te van a ayudar a salir adelante, te adaptas a los cambios, con buen ánimo y hasta te ríes de ellos. Claro una vez que los has superado, seguro te sientes muy bien y conforme se va dando el resultado de tus esfuerzos, te regocijas y deleitas en ellos. Es como una sensación de alegría, pero de diferente intensidad.

De la alegría se derivan varias emociones parecidas o familiares: alivio, regocijo, deleite, euforia. El alivio y el regocijo son de menor intensidad que la alegría y el deleite y la euforia son más intensas.

Es como cuando se crea una comunidad con reglas, obligaciones y derechos, te preguntarás, ¿Cómo la alegría influye en esto?

Por ejemplo lo que una mamá hace para ayudar a su familia, ella actúa en comunidad y con varias actividades busca generar resultados positivos de una situación cuando no es muy afortunada.

Las pequeñas acciones generan resultados positivos y eso nos genera alegría, la cual podemos compartir con los demás y eso nos va a ayudar a relacionarnos y a progresar.

Si actúas asertivamente y pensando en cuidar a quienes amas, tendrás resultados positivos en tu vida.

Cuando anhelamos algo y lo conseguimos, nos invade una sensación agradable, nos llena de paz y eso se contagia a los demás. Eso se llama deleite, cuando disfrutas mucho de algo, es como la alegría, de una intensidad menor, simplemente es una emoción satisfactoria y especial para cada persona.

Así pasa igual en la familia, cuando luchamos por salir adelante ante la adversidad, podemos unir fuerzas, generar empatía y construir grandes cosas en conjunto.

Resiliencia es cuando buscas alternativas para salir adelante, a pesar de los obstáculos que debas pasar, el buscar el bienestar a través de la felicidad.

La alegría tiene diferentes intensidades, que son de corta duración, pero nos ayuda a que las acciones y decisiones que tomemos sean mejores no solamente para nosotros, sino para los demás.

Ahora te invito a leer con alegría este cuento.

“La Botella de la Felicidad” de Marisa Alonso Santamarina.

Había una vez un lugar como cualquier otro donde puedas estar, donde había una tienda, como la de cualquier otro lugar.

Pero no solo vendían comestibles y productos de limpieza. No, en ese establecimiento se vendían al peso alegría y felicidad.

La noticia pronto llegó a oídos de una persona que normalmente estaba completamente triste. Caminaba encorvado y arrastrando los pies. Se paró frente a la tienda, y con pesadumbre se acercó al mostrador, algo desinteresado, le preguntó al Señor Tendero ¿Venden aquí alegría?

¡Claro! le dijo corriendo a la trastienda. El tendero volvió enseguida y dejó encima del mostrador una botella transparente, aparentemente vacía. La envolvió cuidadosamente y la introdujo en una bolsa.

Aquí tiene, le dijo, ofreciéndole la compra con una gran sonrisa. El hombre lo miró extrañado, pero viendo al tendero tan seguro, le pagó y salió de la tienda con la sensación de haber sido estafado. ¿Cómo era posible que una botella vacía pudiera contener felicidad? No podía entender eso, así que salió de la tienda, y se fue de regreso a su casa.

Caminó con el mismo paso de siempre, arrastrando los pies, la cabeza agachada. Cuando llegó a casa abrió la bolsa, y vio la botella, encontró un papel en el que decía: Cuando se sienta triste, siga las instrucciones.

1. Quitar el tapón y aspirar profundamente el aire de la botella. 2. Tapar inmediatamente la botella. Se recomienda no hacer más de una aspiración al día. Puede ocasionar empacho de felicidad.

El hombre triste siguió cuidadosamente las instrucciones, y decidió en ese mismo instante probar sus efectos. Destapó la botella y aspiró con fuerza. Fiuuuu, rápidamente, siguiendo las instrucciones, volvió a taponar la botella.

A los pocos minutos empezó a sentirse muy contento. Canturreaba y bailaba dando vueltas por toda la casa, salió a la calle y, sonriendo a todos, vio que todo el mundo le devolvía la sonrisa. A la hora de regresar, el efecto milagroso se iba pasando y, poco a poco, se volvió a poner triste, se acostó pensando que hacía años que no se había sentido tan feliz.

Además, seguía sintiéndose extraño de que, con una botella vacía, pudieron venderle felicidad. ¿Acaso tenía algún hechizo mágico? No dejaba de darle vueltas en su cabeza ese asunto, hasta que se quedó profundamente dormido.

Al día siguiente, nada más despertar, destapó la botella y aspiró con mucha fuerza tapándola inmediatamente. Fiuuuuuuuuuuuuu de inmediato, regresó el apetito, que por causa de la tristeza había perdido.

Fue a la cocina, encontró fruta y se hizo una deliciosa ensalada. La endulzó con miel y eso le supo a un cachito de cielo, se sentía lleno de júbilo y con fuerzas renovadas, y eso lo puso de buen humor.

Salió a la calle y, lo mismo que el día anterior, empezó a cantar y bailar demostrando a toda la gente su alegría. Tenía ganas de hacer cosas, de ver gente, en fin, de que todos los demás se dieran cuenta que había recuperado la dicha.

No fue hasta el anochecer cuando notó que de nuevo la tristeza se apoderaba de su ánimo. A pesar de saber que no debía hacerlo, fue a buscar la botella, la destapó y aspiró con todas sus fuerzas tres veces seguidas. “Fiuu, fiuu, fiuu.”

Al momento, comenzó a reír cómo un loco. No paró de bailar, cantar y reír en toda la noche, hasta que estuvo tan cansado que cayó como desmayado. Durmió tranquilo y plácidamente, sus sueños eran entre nubes de algodón.

No despertó hasta el atardecer del día siguiente. Efectivamente, había tenido un empacho de felicidad tan grande que estaba exhausto. No aspiró el aire milagroso esa tarde.

A la mañana siguiente no se despertó tan triste como en otras ocasiones, era como si el efecto del aire se mantuviera, decidió no aspirar de la botella hasta casi mediodía. “Fiuu” ahora, solo una vez y de nuevo se puso muy alegre contagiando a todo el que veía.

Así estuvo un tiempo. Notó que cada vez tenía menos necesidad de aspirar el aire de la botella, porque sin apenas darse cuenta fue olvidando su tristeza, tanto, que un día se olvidó de ella por completo.

Y así, la alegría, la felicidad, el júbilo vienen de uno mismo, del aire que respiramos, de nuestras ganas de vivir y de salir adelante y de compartir todas esas emociones con los demás, a través de buenas acciones.

Y colorín colorado, aunque el cuento se ha terminado, este programa, continuará...

En esta sesión aprendiste cómo la alegría es una emoción básica que tiene diferentes intensidades desde el alivio hasta la euforia y nos ayuda a formar nuestras historias de vida.

El reto de hoy:

Con el apoyo de tus papás, haz una lista de por lo menos 5 posibles actividades a realizar para mantener la resiliencia.

¡Buen trabajo!

Gracias por tu esfuerzo.

Para saber más:

Lecturas

The image shows the cover of a student activity notebook. At the top right is the logo of the Secretaría de Educación Pública (SEP) and the word "EDUCACIÓN" in a serif font, with "SECRETARÍA DE EDUCACIÓN PÚBLICA" in a smaller font below it. To the left of this is a light brown box containing the text "PROGRAMA NACIONAL DE CONVIVENCIA ESCOLAR" in a bold, sans-serif font. To the right of this box is a large, stylized orange number "5°". Below these elements is an illustration of four children in school uniforms (red sweaters and grey skirts/pants) standing around two green recycling bins. The bin on the left is labeled "INORGÁNICA" and has icons of a plastic bottle and a can. The bin on the right is labeled "ORGÁNICA" and has icons of a banana peel and a piece of food. The background of the illustration shows a simple landscape with green bushes and a brown ground line. On the left side of the cover, there is a vertical orange banner with the text "EDUCACIÓN PRIMARIA" written vertically in white, bold, sans-serif capital letters. At the bottom right, there is a light brown box containing the text "CUADERNO DE ACTIVIDADES PARA EL ALUMNO" in white, bold, sans-serif capital letters.

EDUCACIÓN PRIMARIA

EDUCACIÓN
SECRETARÍA DE EDUCACIÓN PÚBLICA

PROGRAMA NACIONAL DE CONVIVENCIA ESCOLAR

5°

INORGÁNICA

ORGÁNICA

CUADERNO DE ACTIVIDADES PARA EL ALUMNO

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