

**Lunes
06
de junio**

Sexto de Primaria Educación Socioemocional

Tristes, pero jamás derrotados

Aprendizaje esperado: *utiliza la falta de energía provocada por las emociones relacionadas con la tristeza y las regula con ayuda, de acuerdo con el estímulo que las provocan, así como al logro de metas personales y colectivas.*

Énfasis: *utiliza la falta de energía provocada por las emociones relacionadas con la tristeza y las regula con ayuda, de acuerdo con el estímulo que las provocan, así como al logro de metas personales y colectivas.*

¿Qué vamos a aprender?

Aprenderás que la falta de energía provocada por las emociones relacionadas con la tristeza se puede regular con ayuda, al conocer el estímulo que las provoca, lo cual es importante para avanzar en el logro de metas personales y colectivas.

¿Qué hacemos?

Reflexiona sobre la situación de un estudiante de sexto grado que comenta, a través de un video, que cree que algo le pasa porque no se siente muy bien. Obsérvalo para ayudarlo a encontrar una solución.



- **Video. Testimonio de niño sobre la tristeza.**

<https://youtu.be/bxCMIFGQOHE>

¿Habla de tristeza? ¿Frustración? Parece que su malestar no es del todo físico y eso que está hablando de una actividad que le gusta. No de una situación que le afecte a él o a su familia, pero ¿Qué puedes hacer para ayudarlo?

Con seguridad hay más personas con esas emociones por diferentes causas, eso se llama tristeza, y como ya has visto antes, dentro de su familia tiene diferentes intensidades: el desaliento y la pesadumbre son de baja intensidad y la aflicción y la agonía son de alta intensidad.

Todos llegamos a sentir tristeza a lo largo de nuestra vida, y no es motivo de vergüenza. Al contrario, es muy bueno identificar y darle un nombre a la emoción, para poder trabajar con ella.

¿Cómo puedes darte cuenta de que te sientes triste? Recuerda que algunos de sus efectos son falta de apetito, apatía, desgano, pérdida del interés en las cosas que por lo general disfrutas y en casos severos, hasta se puede llegar a la depresión.

Recuerda que las emociones son parte de de ti y lo importante es identificarlas y regularlas para conocerte mejor. Imagínate, si te sientes frustrado, como el niño del video, y no quisieras volver a jugar jamás, ¿Cómo crees que está actuando esa emoción? Como un obstáculo, ya que dejarías de hacer algo que te gusta mucho por una emoción que no has logrado regular.

Ahora observa el testimonio de otra persona. Se trata de Esteban que juega “Piedra-papel-tijeras” con su amiga Malú.

MALÚ: Ay, no, Esteban, otra vez perdí.

ESTEBAN: ¡Jajaja! Soy el campeón. Ya te gané muchas veces seguidas.

MALÚ (quiere llorar): No te burles de mí.

ESTEBAN: Oye, no te pongas así, solo es un juego.

MALÚ: Es que no me gusta perder, me siento mal, siento que no soy buena. Es más, ya no quiero jugar.

MALÚ: Ya me voy.

ESTEBAN (triste): Ya me quedé solo, y ahora no tengo con quien jugar.

ESTEBAN: Eso me recuerda una vez, cuando era pequeño, me daba mucho miedo andar en bicicleta, y veía a todos mis amigos de la cuadra salir a jugar con su bici. Yo me quedaba en la banqueta, sentado, viéndolos.

ESTEBAN: Eso me hacía sentir muy triste, había veces que prefería no salir a jugar porque ya sabía que me iba a quedar solo, apartado de la diversión.

ESTEBAN: Un día, no tenía ganas de moverme de mi casa, eran vacaciones, así que no había tampoco mucho que hacer.

ESTEBAN: Uno de mis amigos fue a buscarme, y le dije que no podía salir. Se fue. Eso me hizo sentir aún más triste.

ESTEBAN: Al día siguiente no quería levantarme de la cama, no tenía ni hambre. Mi mamá se preocupó, quería llamar al médico. Le dije que no tenía nada. Que solamente me sentía muy cansado. "¿Cansado de qué?" Me preguntó. "Si no sales ni haces nada todo el día".

ESTEBAN: Eso me hizo sentir como una pesadumbre en el pecho, como ese sentimiento provocado por alguna preocupación. ¿Que no hacía nada todo el día? No era porque yo no quisiera.

ESTEBAN: Los días seguían pasando, y mis amigos me seguían buscando, hasta que un día me armé de valor y les dije la verdadera razón por la cual no quería salir a jugar.

ESTEBAN: Ellos se voltearon a ver y sonrieron. Cuchicheaban algo que no alcance a escuchar del todo, pero uno de ellos me tomó del brazo, me sacó de mi casa, y me puso enfrente su bicicleta. Habían acordado entre todos enseñarme a usarla y como yo no tenía una bici propia, quedaron de irnos alternando, para que todos pudiéramos jugar y que nadie quedara fuera.

ESTEBAN: Ahí me di cuenta que la tristeza es algo pasajero y que, si hablo de lo que siento, puedo conseguir la ayuda que necesito.

ESTEBAN: Bueno, voy a buscar a Malú, para que no se sienta triste y buscar otra actividad que podamos hacer juntos. ¡Hasta pronto!

Como puedes observar, en el relato de Esteban destaca cómo se sentía triste cuando era niño, lo cual le ayudó a identificar que Malú también se sintió triste al perder tantas veces en el juego.

Ten presente que tanto niños como adultos se pueden sentir tristes y ambos pueden saber o no regular sus emociones. Muchas veces ni se dan cuenta de la causa de su tristeza y eso hace que dejen que la emoción los envuelva.

Ahora imagina a una persona que siente que no le quedan fuerzas. No quiere hacer nada. Se ve cansada, sin ganas de nada, como si hubiera perdido el interés en todo lo que normalmente disfruta hacer, parece afligida.

Te preguntarás, ¿Y eso cómo se cura? ¿Con pastillas? No, recuerda que la aflicción es una tristeza más intensa, que hace que las personas se sientan así, ¿Puedes hacer algo para ayudarla?

Para empezar, revisa lo que la Psicóloga Cynthia Ruiz cuenta acerca de esta emoción.



- **Video. #AprendeEnCasa III. 5° Primaria. Edu Soc. Cuando el río suena. 26 de marzo 2021**

https://www.youtube.com/watch?v=jNVk_hCpvAE&ab_channel=AprendeEnCasaSEP

¿Observas como la tristeza no dura para siempre? Debes recordar que si hay tristeza, también existe la felicidad.

Si alguien ha sentido cansancio, apatía, desgano y falta de interés, eso ayuda a identificar la emoción que siente, en este caso, la aflicción. Lo que se debe hacer es buscar la manera de regular la emoción, para lo cual se necesita tratar de averiguar qué es lo que hace que se sienta así.

Eso le va a ayudar a aprender de sus emociones, a trabajar con ellas y a tener más seguridad, lo cual es bueno.

Cuando no se logran los propósitos o metas que se han propuesto, es natural que se sienta tristeza, el fracaso genera la sensación y sentimiento de melancolía; pero, debes considerar que no todo está perdido.

Si no has logrado tus anhelos, es momento de hacer una pausa, reflexionar qué debes mejorar, qué debes cambiar y retomar tus metas con la plena convicción de que lo lograrás.

Recuerda que el fracaso no lo es todo, de momento sentirás tristeza, pero ve siempre adelante, donde están tus sueños y anhelos; lo importante es seguir avanzando.

Reflexiona ahora sobre el cuento siguiente:

“Una Caja de Sorpresa”

Gabriela Unzueta

Érase una vez un lugar alejado en la sierra, en donde no hay calles con pavimento, ni postes de luz en las calles, y mucho menos internet. La gente vivía tranquila y feliz; la mayoría trabajaba en el campo, y consumía lo que producía.

Las cosas que sucedían fuera de ese poblado eran lejanas. Como si nunca fuera a pasar nada en ese lugar.

Cada día era igual, salía el sol, cantaba el gallo, la gente se levantaba, había que sacar agua del pozo para bañarse.

Quien tenía ganado, había que ordeñar, alimentar a las aves de corral, o sacar a pastar a los otros animales.

La escuela, muy pequeña, era con un solo maestro, que enseñaba con mucho entusiasmo a los alumnos que acudían.

Pepe era un niño más de esa comunidad y seguía las mismas rutinas que todos cada día, cada semana, cada mes y cada año.

A sus 11 años de edad, soñaba, y soñaba con las cosas comunes que sueñan los niños, era el más preguntón de la escuela, siempre quería saber más. Leía cuanto libro encontraba, los de la biblioteca de la escuela se los sabía de memoria. Así era Pepe.

Era como una lámpara que iluminaba a todos a su alrededor, sus compañeros se sentían contagiados de su entusiasmo, y por curiosidad también leía las mismas historias de las que tanto hablaba de los libros.

Cuando un viajero pasaba por allí, y en la fuente de la plaza se sentaba a contar las historias de lo que sucedía en otras partes, Pepe era el que se sentaba hasta adelante, para escuchar con atención y no perderse el menor detalle de lo que decían. Se imaginaba cada una de las cosas que escuchaba, soñaba con esos lugares que parecían tan lejanos desde su pequeño mundo.

Si llegaba algún periódico, lo devoraba como un plato de sopa, lo saboreaba cucharada a cucharada hasta la última letra.

Pero conforme pasaba el tiempo, nada pasaba ahí, todo seguía con su rutina, menos Pepe, que comenzaba a apagarse cada día un poco más.

Primero, dejó de participar en las clases, después ya no platicaba tanto con sus amigos de las historias que había leído y que ya todos sabían.

Después, no salía a jugar, se quedaba en su casa, viendo el cielo por la ventana, dejando pasar el tiempo.

Hasta que dejó de ser él mismo y se encerró como tortuga dentro de su caparazón.

Por más que los demás querían saber qué le pasaba, nadie conseguía sacarle ni media palabra.

El maestro, que viajaba muy seguido a una población más grande, se dio cuenta de que algo no estaba bien con Pepe, y aunque él tampoco había podido sacar las palabras que dieran el motivo de su sentir, sabía cómo podía regresar la luz a la mirada de ese pequeño.

Su siguiente viaje lo hizo para visitar a unos familiares, compró algunos libros, había juntado algo de dinero y decidió invertirlo en ellos.

Cuando llegó el día de clases, llevaba una caja muy pesada, la mayoría veía con curiosidad. Se preguntaban qué había ahí adentro.

Unos decían que eran los exámenes que debían realizar para aprobar el año escolar.

Otros decían que eran pinturas para arreglar la escuela.

Y hubo los más ocurrentes que decían que traía gallinas para criar. El que no prestó atención ni mostró interés fue Pepe, hasta que el maestro destapó la caja y el salón se llenó de un aroma peculiar, que lo hizo despertar de su letargo. Conocía ese aroma, era más delicioso que el caramelo, o el pan recién horneado, era el olor de libros nuevos. Como hipnotizado, se levantó de su lugar y se acercó al escritorio del maestro. ¿Qué opinas Pepe? ¿Crees que haya sido una buena inversión? preguntó el maestro. Pepe no lo podía creer, sus ojos estaban abiertos como platos, la mandíbula le había caído al suelo y las palabras no salían de su boca. Bueno, si no estás de acuerdo, los puedo devolver y cambiar por alguna otra cosa, dijo el maestro sonriendo. La reacción de Pepe fue instantánea. No, no, están perfectos, es más, le ayudo a hacer una relación para integrarlos a la biblioteca, podemos forrarlos para que no se maltraten, y además Pepe no paraba de hablar, lo hacía muy rápido. El brillo de sus ojos había regresado y el entusiasmo que tanto lo caracterizaba había vuelto. Al parecer una caja de sorpresa había logrado ahuyentar la tristeza.

Pepe había perdido el interés por la lectura debido a la falta de nuevos libros y se sentía desalentado.

La tristeza puede ser el efecto de una pérdida ya sea de un objeto preciado o de un ser querido, una desilusión como cuando no se logra algo que alguien se propone, a pesar de prepararse muchísimo.

También puede ponerte triste la frustración como se aprecia en el ejemplo del video que observaste al inicio del programa, o el fracaso cuando alguien no gana en un juego o deporte a pesar de haberse preparado y entrenado muchísimo.

Es recomendable buscar hacer cosas que te animen y te ayuden a mantener la mente despejada, para así poder regular la tristeza y dejar entrar a la alegría. Esa es una buena solución.

Recuerda que la tristeza es una emoción temporal, que todos la pueden sentir sin importar la edad o género, hasta ahora, has conocido las seis emociones básicas y sus familias, todas ellas tienen similitudes, tienen diferentes niveles de intensidad y una corta duración.

Te preguntarás, ¿Y qué pasa si es algo que dura más? Si es algo de mayor duración se le conoce como estado de ánimo. Los estados de ánimo duran más, pero son menos intensos, es una forma de sentir o estar que se prolonga de acuerdo a lo que se está experimentando.

Es importante reconocer cuando te sientes triste y saber la causa de ello, lo importante es no darte por vencido, necesitas regular la tristeza para pasar a otro estado de ánimo y no perder el rumbo.

Tal vez debas buscar hacer algo que te guste mucho, para que te animes, por ejemplo, si te gusta mucho dibujar, y eso te va a ayudar a despejar tu mente y aclarar tus ideas, lo importante es que te conozcas para que decidas por lo que te hace bien.

Recuerda que cuando compartes las cosas que te entristecen puedes solucionarlas mejor y escuchar diversas opiniones y puntos de vista.

El reto de hoy:

Escribe en tu cuaderno un listado de actividades que te gusta hacer y te pone feliz para que cuando llegue la tristeza y tu energía baje considerablemente a causa de ella, puedas recordarlas y hacer uso de ellas para poder regular tus emociones.

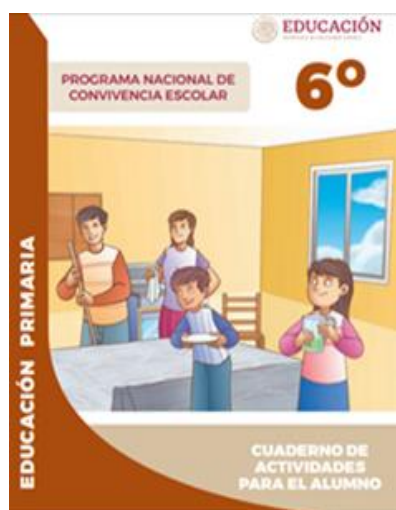
Si te es posible, consulta otros libros o materiales para saber más sobre el tema.

¡Buen trabajo!

Gracias por tu esfuerzo.

Para saber más:

Lecturas



https://www.gob.mx/cms/uploads/attachment/file/533118/6o_CUADERNO_OK_PNCE.pdf