**Lunes**

**31**

**de enero**

**Segundo de Secundaria**

**Artes**

*Tú, yo, nosotros: comunidad*

***Aprendizaje esperado:*** *reflexiona acerca de cómo las experiencias con el arte conectan a un individuo con otro, le permiten conformar grupos de interés y establecer lazos de identidad en su comunidad.*

***Énfasis:*** *realizar producciones, prácticas o ejercicios artísticos interdisciplinarios que permitan la conexión entre sus participantes a partir de sus intereses.*

**¿Qué vamos a aprender?**

Analizarás e identificarás cómo las actividades artísticas pueden conectarte con otras personas para lograr establecer lazos de comunicación e identidad a partir de tus intereses, sentimientos y emociones. Asimismo, conocerás el significado de estos conceptos y cómo expresarlos.

**¿Qué hacemos?**

Para abordar el tema de esta sesión, será indispensable que primero reflexiones sobre cómo te sientes y qué emociones tienes, que tal vez están “atoradas”, es decir, que no se dejan expresar.

Para lograrlo, busca un “gritadero”, es decir, encuentra un lugar en donde puedas cerrar tus ojos, respirar profundo y pensar en todo aquello que no te deja estar bien contigo mismo y en donde puedas gritar. Después, puedes regalarte un apapacho y compartirlo con alguien más, de esta manera, seguramente encontrarás que otros se identifican contigo, ya que a veces tienes las mismas emociones, pero no sabes cómo expresarlas.

Antes de comenzar con la actividad, profundiza en sus definiciones.

La Real Academia Española define como “*emoción*” a:

*“La alteración del ánimo intensa y pasajera, agradable o penosa, que va acompañada de cierta conmoción somática”.*

Y como sentimiento, se refiere a:

“*Hecho o efecto de sentir o sentirse”, es un estado de ánimo causado por alguna circunstancia o situación.*

Y, ¿sabes qué es un apapacho?

*La palabra apapachar viene del náhuatl “pachoa”, y significa “acurrucarse”, “dar cariño y protección”.* Con el paso del tiempo, se duplicó la sílaba “pa” y de “pachoa” pasó a “papachoa”, hasta llegar a ser “apapacho”.

Es por ello que, en esta sesión la actividad estará dirigida para dar un gran “apapacho” y extenderlo con las personas que te rodean en casa: tu familia.

Los seres humanos “sentimos y nos emocionamos”, y muchas veces necesitamos liberar esa energía -sin lastimar a nadie-, así que se podría decir que el espacio del “¡gritadero!” te puede servir para liberar el cúmulo de tensiones por el encierro, las tareas y los deberes en casa. Es decir, dar una “caricia escandalosa a tu alma”. Apapacharte, enamorarte de ti mismo, como cuando sientes “mariposas”.

¿Alguna vez has sentido mariposas en el estómago?

Observa el siguiente video y escucha lo que dicen algunas y algunos estudiantes sobre haber sentido mariposas, ¿en dónde?, ¿cómo y cuándo? O, dicho de otra forma, ¿cómo se sienten, qué emociones han tenido recientemente?

1. **¿Cómo estoy? ¿Cómo me siento?**

<https://youtu.be/_lBkjLW7D6o>

Es muy importante que te expreses en donde te sientas cómodo, en confianza, tal vez con tus amigos, o con un amigo o amiga en particular en quien confíes mucho, o con tu familia o realizando alguna actividad.

Por ejemplo, en el “gritadero”: tu espacio para la liberación de energía.

Es por eso que ahora tendrás que encontrar un lugar de tu casa para que hagas tu “gritadero”. No olvides explicarle la actividad a tu familia, de lo contrario los puedes espantar al escuchar tus gritos por sorpresa.

Una vez que le comentes a tus familiares la actividad y hayas encontrado el lugar indicado, haz un grito liberador.

A la cuenta de tres, grita ¡1..., 2..., 3!

Recuerda que es un espacio de confianza en donde nadie te va a juzgar.

Después de tu grito liberador, realiza lo siguiente:

Respira-exhala, respira-exhala, respira y, grita otra vez lo más que puedas.

Ahora, ve recuperando tu respiración y tu calma.

Puedes gritar, llorar, reír, expresar tus emociones y, cuando termines, reflexiona sobre lo que ocurrió y contesta las siguientes preguntas:

* ¿Cómo me siento?
* ¿Qué emociones he tenido recientemente?
* ¿He sentido mariposas?
* ¿En qué parte del cuerpo?

Estas respuestas te servirán para hacer una radiografía de tus emociones. Es decir, una imagen de ti mismo, en donde plasmes en qué parte de tu cuerpo están ubicados tus sentimientos, tus sentipensamientos y tus sentiemociones. Para ello, realiza lo siguiente:

A través de un dibujo, traza la silueta de tu cuerpo y distingue con los colores que desees, en dónde se ubican estos sentimientos y emociones, así como aquellas zonas en donde sientes mariposas. Si lo deseas, puedes darle cierto valor a los colores que escojas, por ejemplo: rojo para el enojo, verde para la paz, azul para la melancolía.

Recuerda hacer uso de tu imaginación y creatividad, los elementos artísticos que no pueden faltar.

Para darte más ideas, observa el siguiente video sobre lo que hicieron algunas y algunos estudiantes al respecto.

1. **Radiografía de mis emociones.**

<https://youtu.be/EL-ENbmmako>

A partir de la radiografía que elaboraste, identifica aquello que “te hace falta”, y de la carencia que identifiques ¡hazte un regalo! El cual se lo entregarás a la persona más importante de tu vida; aquella que te acompañará por el resto de sus días; por la que realmente debes sentir “maripositas en tu pancita”, la que tiene que hacerte sentir orgullosa u orgulloso cada vez que la miras en el espejo: “tú mismo”. Te harás un regalo para ti.

No un regalo material y costoso que pudieras desear para satisfacer alguna necesidad, sino uno que “apapache tu corazón, tu alma, tu ser emotivo”.

El valor de este regalo estará en el hecho de haber sido realizado por ti. Lo elaborarás tomando en cuenta algún lenguaje de las artes, como: un poema, una canción, un dibujo, una escultura, un cuento; o empleando los elementos de las artes (líneas, colores, formas, sonidos, movimiento), o inventando algo novedoso, incluso un nuevo juego, por mencionar algunos.

Observa en el siguiente video algunos ejemplos.

1. **Los regalos.**

<https://youtu.be/RASBhJu0soI>

Maravillosos regalos o, mejor dicho, maravillosas caricias al corazón que se han dedicado estos estudiantes.

Observa el siguiente ejemplo sobre estos maravillosos regalos:

*“Hoy, me regalo una caricia,*

*Que ilumine una sonrisa*

*Que te quiero compartir.*

*A veces vivo de prisa*

*Sin voltear a los detalles*

*Como el canto de las aves*

*En el amanecer”.*

*“¡Regalos, regalos!*

*¡Un regalito, será apachito!*

*Regalote, ¡será un apachote!”*

“Mi familia son los de casa:

sus abrazos me cobijan

*Me abrazan hoy*

*en una alegre canción,*

*haciendo de este fandango*

*algarabía de multicolor”.*

*“Y me regalo una caricia,*

*Que ilumine una sonrisa*

*Que te quiero*

*Compartir”.*

Después de apreciar estos regalos, reflexiona:

¿Será que el arte, nos puede ayudar a expresar lo que sentimos y lo que pensamos?

A continuación, a través de siguiente video, observa algunas reflexiones.

1. **Reflexiones.**

<https://youtu.be/yBkZSMhmHa4>

Finalmente, analiza en la siguiente pregunta:

¿Será que puedes identificarte con los demás por las emociones y sentimientos que tienes?

Has llegado al final de esta sesión. Recuerda también darte un apapacho, una caricia para tu alma, y extiende ese amoroso apapacho con tu comunidad: tu familia.

**El reto de hoy:**

Elabora un regalo a través del lenguaje de las artes, que esté basado en tu imaginación y creatividad; luego entrégalo a tu familia. También puedes invitar a tus familiares a que hagan el suyo, y cuando estén juntos, hagan un intercambio de regalos que acarician el alma, y así propicien “un momento especial”.

**¡Buen trabajo!**

**Gracias por tu esfuerzo.**