**Viernes**

**23**

**de septiembre**

**Tercero de Primaria**

**Educación socioemocional**

*La mente que a veces miente*

***Aprendizaje esperado****: identifica cómo se manifiestan diferentes emociones en el cuerpo, la voz, la capacidad de pensar con claridad y la conducta; analiza sus causas y consecuencias.*

***Énfasis:*** *identifica cómo se manifiestan diferentes emociones en el cuerpo.*

**¿Qué vamos a aprender?**

Identificarás cómo se manifiestan las emociones en tu cuerpo.

Descubrirás cómo a veces, ¡la mente te miente o te engaña! y hace que inventes pensamientos que no existen o que tus pensamientos sean exagerados. Es entonces que se crean historias, ¡qué digo historias!, telenovelas, que digo telenovelas, ¡películas de terror!, que no son reales.

A veces, algunas emociones como el miedo, el enojo o la tristeza te atrapan y no te permiten pensar con claridad, eso hace que actúes de forma equivocada, dañándote o dañando a otros y después, como consecuencia sentirte fatal.

**¿Qué hacemos?**

Para entender mejor cómo es que una emoción aflictiva puede hacer que un pensamiento irreal se enganche con otro pensamiento irreal y este con otro y otro y otro, hasta hacer que se convierta en una verdadera maraña o bola de nieve gigante que puede arrasar con todo y crearnos un verdadero problema.

Lee con atención la anécdota de Adriana “Ruido a media noche”, e identifica cómo es que la mente te puede engañar.

*"Una vez, cuando era niña, estaba sola en mi casa, era de noche y estando en mi cama escuché un ruido tremendo y el sonido de vidrios rompiéndose, me espanté mucho y empecé a pensar que quizá un ladrón había roto un vidrio de la ventana para meterse a la casa. Después pensé: ¿qué tal que no es uno, sino 2 rateros?, ¿y si traen armas?, cada segundo que pasaba, yo imaginaba algo más terrible, mi corazón latía tan rápido y fuerte que no podía escuchar nada, empecé a sudar, luego a temblar, no podía gritar porque se me secó la garganta y no sabía qué hacer, pensé que me iba a morir del miedo.*

*Después de unos minutos y al no escuchar ningún ruido, bajé las escaleras poco a poco, con una escoba y en silencio. Recorrí la sala, el comedor y al llegar a la cocina, ¿qué crees? El ruido estruendoso que escuché fue porque se había vencido una repisa que tenía vasos. No había ningún ladrón por ninguna parte".*

¿Qué te pareció la anécdota de Adriana?, es verdad que la mente puede engañarnos e imaginar cosas que no son ciertas.

Cuando estés en una situación de miedo y sientas que tus emociones se están desbordando, practica el siguiente ejercicio para volver a la calma.

* Lo primero que tienes que hacer es tranquilizarte.
* Realiza los 4 pasos para evitar que la bola emocional te atrape:
1. Siente la emoción en tu cuerpo.
2. Respira lento y profundamente (centrando tu atención en la entrada y salida del aire).
3. Conforme regresas a la calma, puedes soltar esa cadena de pensamientos o esa bola de emociones que no te permiten pensar con claridad.
4. Toma decisiones y actúa cuando estés sereno.

¿Te das cuenta cómo con la mente serena, puedes ver las cosas de otra manera?

**El reto de hoy:**

Realiza el siguiente reto, contestando en tu cuaderno las siguientes preguntas:

* ¿Cómo te sientes al darte cuenta de que puedes educar tu mente para que las emociones no se desborden y te arrastren?
* ¿Crees que es importante aprender a centrar tu atención en la respiración para volver a la calma, aclarar tu mente y no actuar de manera impulsiva, para evitar lastimarte o lastimar a otros?

Plática con tu familia lo que aprendiste, seguro les parecerá interesante y podrán decirte algo más.

**¡Buen trabajo!**

**Gracias por tu esfuerzo.**

**Para Saber Más:**

Lectura



https://www.gob.mx/cms/uploads/attachment/file/533114/3o\_Cuaderno\_PNCE\_2019.pdf