

**Viernes
10
de Septiembre**

Primero de Primaria Educación Socioemocional

Un cuento de emociones

Aprendizaje esperado: *Identifica que existen familias de emociones que nos ayudan a resolver situaciones cotidianas, a partir de la regulación.*

Énfasis: *Identifica que existen familias de emociones que nos ayudan a resolver situaciones cotidianas, a partir de la regulación.*

¿Qué vamos a aprender?

Aprenderás sobre las emociones secundarias, es decir, las que vivimos cuando empezamos a regular las emociones básicas.

¿Qué hacemos?

¿Te gustan los cuentos?

Hoy te contare algunos cuentos divertidos, relacionados con las emociones.

¿Recuerdas que en la sesión pasada hablamos de las emociones?

Son emociones que se pueden agrupar en familias, así como tú o yo tenemos familias, las emociones forman familias con otras que están relacionadas.

Lo que sucede es que de cada una de las emociones básicas que viste la sesión pasada, se forman otras que se parecen mucho, pero que tienen diferente intensidad y complejidad.

Todas las emociones son útiles, no son buenas ni malas. Las emociones son muy importantes para todos, y definitivamente si las sabes regular te permitirán resolver diferentes situaciones de vida.

Precisamente eso aprenderás en la sesión de hoy, conocerás las familias de emociones por medio de cuentos.

Damos paso al primer cuento que te tengo preparado para el día de hoy, "La caja misteriosa".

De camino a la escuela, tres compañeritos: Agustín el conejito, Petra la cerdita y Raúl el perrito encontraron una caja muy brillante y sospechosa tirada cerca de unos arbustos. Ninguno se animaba a levantarla, aunque los tres la vieron casi al mismo tiempo, y esto fue motivo de disgusto.

RAÚL: Yo la vi primero, por lo tanto, es mía.

AGUSTÍN: No es verdad, si yo caminaba adelante de ti, yo la vi primero.

PETRA: ¡Oigan! No es de ninguno de los dos, esa caja seguramente es de alguien. Se le debe haber caído, mejor hay que dejarla ahí, su dueño seguro regresa por ella. ¡No es de ustedes!

AGUSTÍN: Si se la cayó a alguien no va a saber en dónde le sucedió, mejor me la quedo yo, se ve muy bonita.

PETRA: ¿Qué tendrá dentro? Seguramente tiene joyas muy valiosas.

AGUSTÍN: Ya me están fastidiando ustedes dos, yo me voy a llevar la cajita, ya que, si yo me la encontré tirada, pues me pertenece a mí.

RAÚL: Creo que Petra tiene razón, mejor llevémosla con la maestra, a ver qué nos dice ella, seguramente tiene dueño y ha de estar afligido por haberla perdido.

PETRA: Sí, eso es lo mejor, vamos a recogerla y vamos a platicar de esto con la maestra.

AGUSTÍN: Está bien, me convencieron, vamos a hacer eso.

Y así lo hicieron, recogieron la hermosa caja reluciente y la llevaron a la clase con su maestra Juanita, una Búho muy sabia, para ver qué podrían hacer entre todos para que nadie dejara que su molestia, o tristeza, o alguna de esas emociones que a veces nos surgen les causaran problemas.

MTRA. JUANITA: Primero que nada, quiero felicitarlos, porque encontraron una caja tirada y como no es de ninguno de ustedes la trajeron aquí para averiguar si es de alguien y poder así entregársela ¿Qué sugieren que hagamos?

PETRA: ¿Por qué no preguntamos salón por salón de quién es? Seguramente así aparecerá el dueño.

RAÚL: Mejor hay que poner un anuncio en el periódico mural, así todos lo podrán leer y encontraremos al dueño.

AGUSTÍN: ¿Y por qué no mejor le decimos al director? Él por el micrófono puede preguntar quién perdió una cajita en camino a la escuela, y así seguro aparece el dueño.

Al final terminaron haciendo de todo... pero nada funcionó, no aparecía el dueño de la cajita.

MTRA. JUANITA: Bueno, ¿Qué sugieren ahora? Ya intentamos de todo y nadie reclama la caja como suya.

AGUSTÍN: Pues entonces, sí que ya me corresponde quedármela, porque yo la vi primero.

RAÚL: Mentiroso, yo la vi primero.

PETRA: Tranquilos chicos, no es de ninguno de los dos, no se disgusten entre ustedes.

MTRA JUANITA: Yo sugiero que revisemos lo que tiene y seguramente así sabremos de quién es.

Isabel: Y cuando estaban a punto de abrirla, escucharon una pequeña voz, muy tímida que les dijo:

LUISITO: ¡No la abran! Es mía.

Isabel: Era el pequeño ratón Luisito, quien se veía notablemente temeroso por la situación.

LUISITO: Es mía, pero lo que pasa es que dentro viene una carta muy personal que hice para alguien que quiero mucho pero que no me atrevía a dársela. Abandoné la caja, pero luego me arrepentí y regresé por esta, pero no la encontré en ningún lado. Cuando vi los letreros y el anuncio del director sabía que era mi caja, pero me sentía muy temeroso de que se burlaran de mí, y por eso no dije nada, hasta que intentaron abrirla.

Petra, Raúl y Agustín se miraron los unos a los otros, y sonrientes devolvieron la caja a su dueño y por supuesto que nadie se burló de él. Luisito el ratón se armó de valor y la pudo entregar a quien tenía pensado hacerlo y se sintió aliviado. Y colorín colorado este cuento se ha terminado...

Si que fue emocionante este cuento, también tenía mucha curiosidad de saber qué tenía adentro la caja.

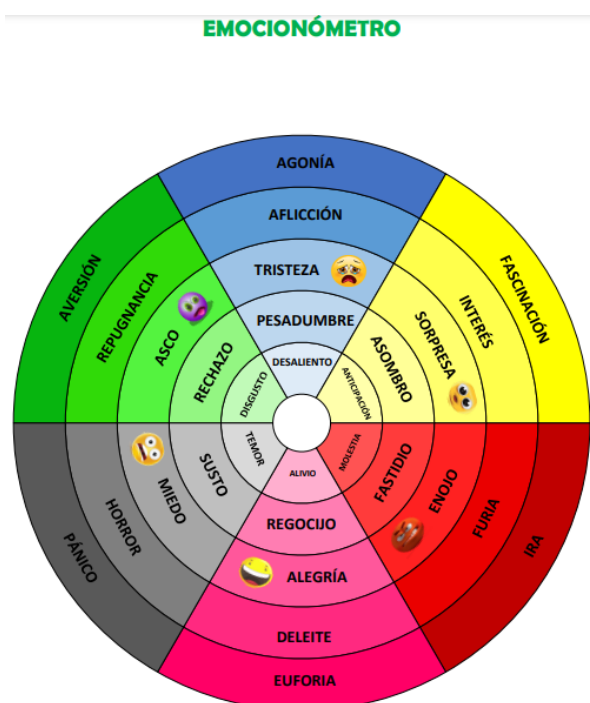
Lo importante es destacar cómo varios de los personajes sintieron una serie de emociones pertenecientes principalmente a la familia del enojo.

También venían en el cuento integrantes de la familia de la tristeza y del miedo, en el caso del ratoncito Luis.

Algo que es importante es notar cómo lograron regularse y adaptarse, para resolver adecuadamente la situación.

Y acudieron a un adulto, en este caso, la maestra Juanita, quien los ayudó a resolver una situación que se veía complicada por las emociones que se desencadenaron.

Así es más o menos cómo se pueden visualizar las familias de las emociones.



Como puedes observar, cada una de las emociones tiene otras parecidas, unas más abajo y otras más arriba. Estas emociones son muy parecidas, pero con intensidades diferentes.

Como, por ejemplo, el enojo, que puede ser una emoción que desde su intensidad más baja se conoce como molestia o si es de forma muy intensa como ira.

Son familias porque tienen relación entre ellas, así como tú con tu papá y mamá. Qué agradable es aprender todo esto.

Ahora, prepárate para el cuento más divertido de todos: "Alegrías muy tristes".

¿Cómo que "alegrías muy tristes"? O es de alegría o es tristeza, pero cómo pueden ser las dos cosas.

Mejor vas a leerlo.



<https://pixabay.com/es/photos/estadio-gradas-asientos-476044/>

Cronista: Todas y todos están con las emociones a tope porque al fin estamos a punto de presenciar el gran partido, el más esperado del torneo escolar: ¡La gran final de fútbol entre las Primarias "República del Brasil" y la "Benito Juárez"! Los grandes favoritos son el equipo de la República del Brasil, que tienen a un gran jugador: Alexis, quien tiene la fortuna de entrenar en las fuerzas básicas de un equipo profesional. Todos creemos que será el equipo campeón, a menos que suceda algo inesperado.

Isabel: Así se escuchaba el cronista deportivo que participó en esta gran final, un locutor, padre de familia de una escuela vecina que se propuso para narrar la final y como todos esperaban.

Alexis hace un quiebre, se quita a uno, se quita a otro, el portero achica, Alexis dispara y ¡Gooooool!

Aunque después no pasó mucho, ya que el equipo de la Primaria "Benito Juárez" se defendía espectacularmente y no permitieron ni un gol más, y así terminó el primer tiempo. Los equipos fueron a sus respectivas bancas, donde su entrenador les dio consejos y palabras de apoyo y unos minutos después:

Cronista: ¡Y arranca en segundo tiempo! La gente en las tribunas grita con mucho entusiasmo, todo es alegría y nerviosismo. ¿Pero qué vemos? Un error fatal en la media cancha. Pierden el balón los del equipo de la "República del Brasil". ¡No puede ser! Lo inesperado: el extremo por la derecha, del equipo "Benito Juárez" manda el trazo, el centro delantero remata de frente, sin marca y Gooooooooooooooooool, gol de Arturo, de la escuela "Benito Juárez".

Esto es la locura, todos los papás, mamás y el público que apoya a este equipo, están gritando de emoción y festejando el empate.

Isabel: Esto si nadie se lo esperaba, todos pensaban que la Primaria "República del Brasil" serían campeones con gran facilidad, ahora es un empate y las emociones cambian fácilmente entre seguidores y parientes en la tribuna y lógicamente también en los jugadores, estos pasan de la aflicción a la euforia y del asombro a la molestia.

Cronista: Un poco desanimados los jugadores de la "República del Brasil", comandados por el gran Alexis, quien se quiere echar el equipo a la espalda. Motiva y grita a sus compañeros, con la esperanza de lograr anotar el tanto de la

victoria, aumenta la presión, un buen balón por la izquierda del campo, logran eludir a los defensas, triangulaciones rápidas de primera intención, la recibe en el área Alexis, Alexis, Alexis, se quita la marca y ¡ooooooooooooooooo! ¡Gol! ¡Gol! Aparece en súper: ¡Gooooool!

Cronista: Nuevamente marcó Alexis Durán. Que gran gol en una jugada ejemplar de trabajo de conjunto, festejan cómo nunca todos corren y brincan de alegría.

Isabel: Con el gol del triunfo momentáneo, el equipo de la Primaria “República del Brasil” se pusieron realmente eufóricos, recuerden que esta es una de las emociones de la familia de la alegría, pero muy intensa, tan intensa que Alexis se quitó la camiseta en el festejo, aun sabiendo que eso no está permitido por el reglamento de fútbol y claro, lo amonestaron. Su segunda amonestación para él en el partido, y por consiguiente sale expulsado.



<https://pixabay.com/es/illustrations/juez-f%C3%BAAtbol-tarjeta-roja-el-%C3%A1rbitro-3556460/>

Cronista: ¿Qué sucede? Qué lamentable noticia para la Primaria República del Brasil”, además de perder a su mejor jugador, se quedan con solo 10 jugadores en la cancha y lo peor, aún faltan 25 minutos para el fin del partido, más lo que agregue el Sr. árbitro.

¿Ya entendiste porque este cuento se llama “Alegrías de tristeza”? Alexis, sus compañeros, sus familiares y toda la gente de la comunidad escolar que los apoyan experimentaron una gran alegría para después, repentinamente, experimentar una terrible aflicción. Ahora están en grandes problemas por la situación en la que quedaron en el partido de fútbol.

Cronista: Todo el equipo de la “República del Brasil” ahora defienden, se cambiaron completamente los papeles, la “Benito Juárez” volcada al frente para tratar de empatar el partido nuevamente. No dejan de insistir. Hasta ahora los de la República del Brasil se defienden más o menos bien. Ya van dos tiros muy peligrosos a larga distancia. Esperen, hay un cambio de juego, la “Benito Juárez” llega peligrosamente. La defensa sale. El delantero remata y...

Y así es como acaba este cuento. ¿Qué pasó después? No lo sabemos.

¿Cómo es que se terminó así?

Qué bueno se puso el partido. ¿No lo crees? Muy emocionante. Te hicieron transitar por ambas familias, la de la alegría y la de la tristeza, de un momento a otro.

¡Cuántas emociones secundarias se activaron continuamente en todo el partido!

¿Qué hicieron los jugadores? ¿Pudieron regularse bien? ¿Lograron su meta?

¡Qué divertido y emocionante cuento!

Bueno, bueno, pero no te desalientes, que la pesadumbre de no tener más cuentos hoy no te aflija. La agonía terminará cuando nos veamos la siguiente sesión.

Para que lo recuerdes muy bien, ¿qué te parece si haces un resumen de lo que aprendiste el día de hoy? ¿Qué aprendiste?

Aprendiste que, así como hay emociones básicas, también hay emociones secundarias que se pueden agrupar en familias.

A partir de cada emoción primaria se forma una familia, con emociones muy parecidas en lo que se experimenta, la diferencia es su grado de intensidad, es decir que unas son muy leves y otras más intensas. Imagina como si fuera el volumen de tu pantalla. Si le pones en lo mínimo aún existe el sonido, solo que no se percibe tan intenso, pero si le subes al máximo, se nota mucho la diferencia.

Estas emociones si las sabes regular te pueden ayudar en lo que quieres lograr.

Las emociones en general son importantes, es bueno sentirlas, pero más importante aún es regularlas para que así sean muy útiles para ti mismo y para los demás.

El Reto de Hoy:

Platica a alguien este cuento, pero ahora dale el final que tú quieras, ¿Qué equipo ganó? ¿Empataron? ¿Se fueron tiempos extra? ¿Penales? ¿Llegaron unos extraterrestres y se robaron el balón? De ti depende.

Pero lo más importante, ¿Qué emociones se presentarán en tu versión del final de este cuento?

Además, platica con alguien acerca de lo que hubieras hecho tú, para regular tus emociones en esas circunstancias de manera que no afectaran lo que querías conseguir en el partido de fútbol.

Si te es posible, consulta otros libros y comenta el tema de hoy con tu familia.

¡Buen trabajo!

Gracias por tu esfuerzo.