Viernes
03
de Septiembre

Primero de Primaria
Educación Socioemocional

Misión: aprender de los afectos

Aprendizaje esperado: *Identifica que la educación socioemocional desarrolla habilidades para el autoconocimiento y la convivencia.*

Énfasis: *Identifica que la educación socioemocional desarrolla habilidades para el autoconocimiento y la convivencia.*

¿Qué vamos a aprender?

Aprenderás a identificar que la educación socioemocional desarrolla habilidades para el autoconocimiento y la convivencia.

¿Qué hacemos?

Estamos aquí porque necesitamos explicarle a los niños, niñas, mamás, papás, maestros y maestras, cuál será nuestra misión de este año escolar.

Para comenzar leerán este mensaje de la Agencia Central de Inteligencia Emocional y Social o como se le conoce por sus siglas: A.C.I.E.S

Hola queridos agentes de la clase de Educación Socioemocional.

Su misión para este año escolar es:

Aprender a identificar, nombrar, reconocer y vivir sus emociones, estados de ánimo y sentimientos.

Para que se conviertan en auxiliares del bienestar.

Este mensaje se autodestruirá en 5 segundos.

¿Entonces también los adultos pueden participar en esta importante misión?

Por supuesto. Lo afectivo nos interesa a todas y todos. Observa la siguiente cápsula para recordar qué son las emociones.

1. **Cápsula. Lego Emociones.**
https://youtu.be/Mu-gjKW54Sw

Para que quede claro, has algo. Toma una hoja o una tarjeta, dile a tu mamá o papá que te ayuden a escribir o dibujar las cosas que más disfrutaste estudiando fuera de la escuela, antes del regreso a clases.

Seguramente hubo algunas cosas interesantes, ya sea que hayas estado en casa, o que hayas visitado algún lugar.

Y del otro lado de la tarjeta dibuja o escribe las cosas que de alguna manera fueron complicadas, las situaciones incómodas o desagradables, que viviste con la familia.

A partir de este tipo de situaciones seguramente sentiste muchas emociones, piensa, ¿Cómo te sentiste en cada caso?

La intención de esta sesión es que tu aprendas a conocerte, ¿Qué cosas disfrutas? ¿Qué cosas te hacen sentir molesto?

¿En qué tienes gran habilidad? ¿Qué cosas te cuesta trabajo hacer? ¿Qué haces cuando algo te cuesta trabajo? Observa el siguiente video.

2. **Canciones de once niños.**
https://www.youtube.com/watch?v=KjvtyHvOX4s

¿Te has sentido así? ¿Qué situaciones te han provocado: miedo, alegría, enojo, tristeza, asco, sorpresa? ¿Cómo te sentiste en esos momentos? y ¿Qué hiciste?

¿Qué te pone de mal humor? y ¿De buen humor?

¿Qué sientes por las personas de tu familia? ¿Y por tus amigos?

Cuando alguien te haga sentir así, es muy importante que se lo digas a una persona a la que le tengas mucha confianza.

Piensa en quien siempre se preocupa por ti.

Además de todo esto, aprenderás, algo muy importante: a regularte ante todo lo que las situaciones de la vida te hacen sentir y actuar. ¿Para qué?

¡Para vivir mejor!

Esto de los afectos te ¡sorprende! y quieres aprender, investigar acerca de ellos. Esa es una emoción haciendo su trabajo. ¿Las emociones tienen un trabajo?

Son como el motor que te motiva a hacer cosas que te mantienen en equilibrio.

Investigamos con algunos agentes que están en casa. Agente: Karla, ¿Puedes darnos un ejemplo de alguna emoción que te motivó a hacer algo?

Karla: Hola agentes, transmitiendo desde mi cuarto de control. Mis papás me llevaron una vez de paseo a Teotihuacan a conocer las pirámides, fue tan grande mi sorpresa que decidí investigar acerca de este gran pueblo y mi maestra me pidió que platicara de ello a mis compañeros de la escuela.

Y eso, ¿Cómo te hizo sentir?

Karla Me sentí muy orgullosa y feliz porque varios de mis compañeros se interesaron tanto en el tema que estamos pensando en hacer un día especial de Teotihuacan.

Gracias agente, tu ejemplo nos ayuda a entender cómo una emoción, en este caso la sorpresa, provocó una excelente actitud, y no solo eso, fue el motor para que los miembros de tu comunidad, en este caso, tus compañeros de escuela también tomaran la decisión de aprender más.

Por eso es tan importante saber de las emociones, para aprender a reconocerlas y poder aprovecharlas y, sobre todo, para saber la mejor manera para expresarlas. Vamos a observar la siguiente cápsula.

3. Aprende a expresar tus emociones.
https://www.youtube.com/watch?v=f3jtXdpiMqw

Todos aprendemos en esto de las emociones durante toda la vida, nunca se deja de aprender porque tiene que ver con las experiencias que vamos viviendo a lo largo de los años.

Por eso invitamos también a toda la familia, maestras y maestros a observar las sesiones, porque saber de las emociones y cómo usarlas adecuadamente, nos ayuda a ser mejores personas y a establecer lazos más fuertes y positivos con los demás y mejorar la convivencia.

Por supuesto, porque las emociones dan paso a los estados de ánimo y luego a los sentimientos y cuando los trabajas adecuadamente puedes tener una actitud positiva ante la vida.

¿Qué tal si invitamos a uno de nuestros maestros de la emoción?

Rafertín, Maestro de maestros, te platica quien es el.

Soy Rafertín, un gurú de las emociones.

¿Sabes todo acerca de las emociones?

No, nadie sabe todo acerca de las emociones, pero cuando las conoces un poco más y entiendes lo que te hacen sentir, puedes identificarlas y aprender a regularlas para aprovechar lo que cada una de ellas nos motiva a hacer, de la manera más adecuada a nuestro bienestar y el de los demás.

Rafertín es un tipo muy sabio, cuando lo escuchas quieres aprender, te cuenta una historia y quieres saber.

¿Te fijas cómo una emoción te puede motivar a hacer cosas? Como cantar.

De eso se tratará la sesión de Educación Socioemocional de ir haciendo conciencia de lo que sientes y lo que te hacen hacer tus emociones, estados de ánimo y sentimientos.

Con ello, aprenderás muchas estrategias para regularlas y lograr que te sean de utilidad para resolver las dificultades que puedes vivir en tu vida, así como también, para aprovechar las oportunidades que seguramente tendrás.

¿Cuáles estrategias?

Te presento el testimonio de Jorge:

Hola agentes.

Fíjense que yo cuando me enojaba pateaba la puerta de mi cuarto hasta que un día la rompí... (Apenado)

Mi mamá me llamó la atención y me hizo pagar la reparación con mis ahorros y eso me puso muy triste.

Decidí platicar con ella y pedirle que me ayudara a regular mi enojo, entonces me dio dos opciones: cuando me enojara mucho podía alejarme del sitio del conflicto y saltar la cuerda durante 2 minutos, y la otra opción era cerrar los ojos y respirar profundamente recitando el abecedario. Ha sido sorprendente la forma en la que esto me ha evitado problemas, ojalá les sirva.

¡Hasta pronto!

Gracias Jorge qué buen consejo.

Estas son solo unos ejemplos, pero hay muchas otras formas de regular tus emociones, pronto hablaremos de todas estas estrategias en la sesión de educación socioemocional.

Observa esta cápsula que te habla más de la autorregulación.

4. Cápsula. Lego Autorregulación.
https://youtu.be/PEFX08IYMNA

El Reto de Hoy:

Tu misión es que como agente entrevistes a las personas de tu familia para identificar cómo te sentiste ante la situación que recordaron al principio de esta sesión y que anotaste al reverso de una tarjeta. ¿Todos sintieron lo mismo?

Vas a ver de cuántas maneras distintas se pueden sentir diversas personas en una misma situación. Esperamos que hayas disfrutado esta misión tanto como nosotros.

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

¡Buen trabajo!

Gracias por tu esfuerzo.