

**Lunes
13
de Septiembre**

**Tercero de Primaria
Educación Socioemocional**

*Nuestros sentimientos, un camino al
bienestar*

Aprendizaje esperado: Describe qué son los sentimientos y cómo se manifiestan, así como la importancia de ellos en la vida cotidiana para lograr el bienestar emocional.

Énfasis: Describe qué son los sentimientos y cómo se manifiestan, así como la importancia de ellos en la vida cotidiana para lograr el bienestar emocional.

¿Qué vamos a aprender?

Aprenderás a describir que son los sentimientos y cómo se manifiestan, así como la importancia de ellos en la vida cotidiana para lograr un bienestar emocional.

¿Qué hacemos?

En la sesión aprenderás que los sentimientos son una serie de sensaciones y pensamientos, que nacen desde tu interior, cuando tu cerebro interpreta lo que ocurre a tu alrededor y dentro de ti mismo.

Los sentimientos son muy importantes en tu vida, ellos guían tu actuar en las diversas situaciones que experimentas a diario.

Existen sentimientos que te permiten experimentar un estado de bienestar como cuando sientes admiración, afecto, optimismo, gratitud, satisfacción, amor y agrado.

También hay sentimientos aflictivos que te hacen sentir malestar, como lo son el enfado, la tristeza o la impaciencia, entre muchos otros.

Todos tienen momentos de malestar o suceden cosas que te angustian, pero lo importante es identificar y entender lo que sientes, para encontrar la forma de regular tus sentimientos.

Lee la siguiente historia.

La niña que nunca cometía errores.

Mark Pett y Gary Rubinstein.

Adaptación: Adriana Hernández Juárez.

El lunes empezó como cualquier otro día para Beatriz Nuncafalla.

Como siempre, Beatriz se vistió, se peinó y tendió su cama perfectamente, luego le preparó a su hermano Carlos un emparedado perfecto, le puso exactamente la misma cantidad de lechuga que de jitomate.

Ese día en la escuela se llevaría a cabo un evento importante, donde ella volvería a demostrar lo bien que hacía las cosas, al llegar al salón, sus compañeros le preguntaron:

- ¿Estás lista para el espectáculo de talentos de esta tarde?

- ¡Claro! dijo Beatriz sonriendo, ella llevaba 3 años seguidos ganando el concurso con su actuación de malabares.

Carlos siempre daba su mejor esfuerzo, pero a diferencia de su hermana Beatriz, disfrutaba el hacer las cosas sin preocuparse por la perfección, además le fascinaban las cosas fantásticas, por ejemplo, bailar con las manos o ¡tocar el piano con los pies!

La maestra llamó a los participantes para iniciar la presentación, en ese momento, Beatriz recordó la ocasión en que resbaló en la cocina y casi se le caía el alimento que llevaba, pero gracias a su gran agilidad, logró evitar la caída. ¡Beatriz estuvo a punto de cometer su primer error! ¡Pero no lo hizo! sin embargo, desde ese día, Beatriz no podía dejar de pensar en su "casi error". La tristeza y el desconcierto hacían presa de ella y le estaban restando confianza, estaba preocupada, pensando en que existía la posibilidad de equivocarse en el evento.

El espectáculo comenzó, el patio estaba a reventar y ella sentía los nervios en su estómago, era como si sus tripitas estuvieran luchando entre sí, de repente, escuchó

algunos gritos: “es ella, la niña que nunca comete errores” “¡Beatriz ganará, ella jamás se equivoca!”

Llegó el turno de Beatriz, tomó de su caja una a una las pelotas de esponja, sin dejar de observar las que estaban en el aire, de repente, lanzó una pelota que no era pelota, inmediatamente sintió la diferencia de peso y textura ¡era un globo lleno de agua!

La niña intentó no perder el ritmo en su malabar, pero al chocar el globo con una de las pelotas ¡zas! el globo explotó y el agua bañó a Beatriz ¡Por primera vez en su vida, Beatriz había cometido un error!

El público se quedó pasmado, nadie podía creer que “La niña que nunca cometía errores” se hubiera equivocado Beatriz miró al público sorprendida sin saber qué hacer y de repente se le escapó una risita, que se convirtió en risotada y después en una enorme carcajada. Los asistentes se miraron unos a otros y después de ver a Beatriz empapada, estallaron en carcajadas. Beatriz y el público rieron y rieron hasta olvidar de que se estaban riendo ¡Esa noche Beatriz durmió mejor que nunca!

Al día siguiente Beatriz decidió ir a la escuela con un zapato de un color y otro de otro, preparó junto con Carlos un pan con mantequilla de cacahuete, al comerlo se ensuciaron, pero lo disfrutaron, por la tarde, salió a patinar con sus amigas y juntas, cayeron al suelo muchas veces y se rieron sin parar.

Ahora nadie la llama “La niña que nunca comete errores” sino simplemente Beatriz.

¿Te diste cuenta que, en la historia, Beatriz y su hermanito, piensan y hacen cosas diferentes en una misma situación y que cada uno manifiesta sus sentimientos de forma diferente?

El hermanito se daba la oportunidad de equivocarse y no sentirse culpable.

Y lo más importante es que cuando Beatriz se dio cuenta que podía aprender de sus errores, también comenzó a disfrutar y sentirse mejor.

Entonces transformó su malestar y angustia por tranquilidad y bienestar.

Existen muchas formas de expresar lo que sientes, por ejemplo, hay quienes son muy sensibles y lloran con facilidad, tanto con cosas que pueden poner triste o nostálgica, como con cosas que ponen alegre, las lágrimas son parte de la forma en que la que expresan lo que sienten.

También puedes aprender a expresar tus sentimientos escribiendo lindas cartas.

Es importante que aprendas a observarte y darte cuenta de la forma en que expresas lo que sientes.

Los sentimientos de tristeza o soledad hacen que te alejes un poco de los demás, pero también permiten reflexionar sobre lo que pasa en un determinado momento.

Al reflexionar sobre los acontecimientos que te provocaron esos sentimientos puedes mirarlos de otra manera, más positiva y, de esa forma, regularlos y salir adelante.

Lee el siguiente ejemplo: *una vez mi abuelito me pidió que le preparara su café con 1 cucharadita de azúcar y yo, por estar jugando no puse atención y lo preparé con sal. Obviamente sabía horrible y le hice pasar a mi abuelito un momento de desagrado por el sabor del café con sal. Me sentí avergonzada por lo que hice, por eso, ahora cuando alguien me pide ayuda, dejo de jugar un momento y pongo atención a lo que estoy haciendo para evitar equivocarme.*

Recuerdas el cuento de Beatriz, quien, a pesar de sentirse mal por fallar, se dio cuenta de que es normal cometer errores.

Ella aprendió que ser perseverante y no rendirse ante el error, trae consecuencias positivas.

Esa es la gran lección que le dio su hermanito a Beatriz.

Gracias a que Beatriz cambió sus pensamientos logró transformar sus sentimientos aflictivos en constructivos y eso la hizo sentir satisfecha de sí misma.

Recuerda que los sentimientos son lo que te hace identificarte como ser humano, ningún otro ser viviente en el planeta posee sentimientos.

Los sentimientos son diferentes en todos y en cada uno de nosotros, pues dependen de las vivencias personales de todos los días, de tu cultura y valores humanos, así como de las reglas sociales y el entorno en donde vives.

Todos los sentimientos nacen dentro de nosotros y son respuestas a algo que nos sucede. Los sentimientos sirven, en primer lugar, para convivir con otras personas, pero también para ir realizando cambios en nosotros mismos cuando lo vamos necesitando.

Cada sentimiento tiene una utilidad pues ayuda a cambiar tu comportamiento, a reaccionar ante determinadas situaciones y sobre todo a relacionarte en forma duradera con los demás.

También sirven para darte cuenta y entender quién eres y cómo actúas para poder llegar al bienestar.

Porque son el motor que te hace actuar y realizar cosas en tu vida diaria, son los que te motivan a comportarte de cierta forma dentro de una sociedad.

Las situaciones que vives hacen florecer o surgir los sentimientos de solidaridad y compañerismo entre las personas que se dedican a una misma actividad.

El Reto de Hoy:

Realiza un juego para poder identificar cómo es que los sentimientos influyen en las decisiones que tomas en tu vida diaria.

Este juego se llama, “Desafío al cruzar el río”. Imaginarás que frente a ti hay un río enorme que tienes que atravesar, pero sin tocar con tu cuerpo el agua, porque las pirañas y los cocodrilos que allí viven te pueden atacar y ponerte en peligro.

Sólo cuentas con 2 tinajas como ayuda para poder cruzar, sólo tienes una oportunidad para llegar al otro lado del río y 10 segundos para pensar lo que harás y tomar una decisión.

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

¡Buen trabajo!

Gracias por tu esfuerzo.

Para saber más:

Lecturas

<https://www.conaliteg.sep.gob.mx/primaria.html>