

**Lunes
20
de Septiembre**

Tercero de Primaria Educación Socioemocional

Viajando a través de las sensaciones

Aprendizaje esperado: *Identifica las sensaciones corporales asociadas a las emociones aflictivas y aplica estrategias para regresar a la calma y enfocarse.*

Énfasis: *Identifica sensaciones corporales asociadas a emociones aflictivas.*

¿Qué vamos a aprender?

Aprenderás a identificar tus sensaciones corporales asociadas a las emociones aflictivas y aplicarás estrategias para regresar a la calma.

¿Sabías que la preocupación, el nerviosismo, la ansiedad y la agitación son emociones aflictivas? eso quiere decir, que son emociones que te pueden provocar malestar en el cuerpo, también puede ocurrir que no puedas pensar con claridad porque tus pensamientos van a mil por hora y eso te puede llevar a comportarte de formas que generalmente no tienes.

En algún momento o ante alguna situación ¿Has sentido que tu corazón late apresuradamente? ¿Has sentido como si tu cabeza fuera una bocina tocando a todo volumen? o ¿Sientes apretado el pecho y hasta te duele la cabeza? Eso que sientes en tu cuerpo a través de tus sentidos se llaman sensaciones.

Es importante que sepas que no se pueden evitar las emociones aflictivas porque son parte de nuestra vida, pero *sí puedes aprender a conocerlas y regularlas.*

Esto quiere decir, que puedes aprender a calmarte cuando estás muy enojada o enojado, o a tranquilizarte cuando estás muy triste. Conocer y regular tus emociones te ayudará a que no lastimes a alguien o a ti mismo cuando te enojas, y a que puedas estar atento y sentirte mejor.

En el *Cuaderno de actividades para el alumno. Tercer grado*, del Programa Nacional de Convivencia Escolar, podrás encontrar el tema “Reconozco y manejo mis emociones” de la página 20 a la 31 que te pueden ayudar en esta sesión.

https://www.gob.mx/cms/uploads/attachment/file/533114/3o_Cuaderno_PNCE_2019.pdf

Si no lo tienes a la mano, puedes investigar en libros que tengas en tu casa o en Internet, para saber más del tema.

¿Qué hacemos?

Realiza las siguientes actividades para ayudar a tu mente y cuerpo a calmarse y enfocarse.

Actividad 1

Para realizar esta actividad puedes pedirle a mamá, papá o alguien de tu familia que te acompañe, para que vaya leyendo la actividad y tú puedas realizarla.

- Colócate en postura “Cuerpo de Montaña”. Si quieres, puedes tener a tu lado un peluche y poner música relajante.
- *Sentado, en el piso o en una silla, como te sea más cómodo, espalda recta y relajada, hombros relajados. Puedes cerrar o abrir los ojos, como tú lo prefieras.*
- Lleva tus manos al abdomen para que puedas sentir tu respiración. Coloca tu peluche en tu abdomen para que veas y sientas como al inhalar, tu peluche se aleja de tu cuerpo y al exhalar, el peluche se acerca a tu cuerpo, repítelo 3 veces.
- Ahora deja tu peluche a un lado y haz el ejercicio centrando tu atención en inhalar y exhalar profunda y suavemente, recuerda ser amable con tu cuerpo.
- Imagina que con la luz de una lámpara recorres tu cuerpo, y que esa luz va recorriendo lentamente tu cuerpo desde la parte superior hasta tus pies. Lleva la atención a tu cara y observa tus sensaciones, ¿Qué sientes en tu cuerpo?
- Baja hasta el cuello y hombros, ¿Cómo se sienten esas partes de tu cuerpo? Ve a tu espalda, ¿Cómo están tu espalda y tu pecho en este momento? Desciende al abdomen, las piernas, los pies.

- Ahora, permite que esa luz se enfoque en las sensaciones de tu cuerpo, es decir, en lo que estás sintiendo en tu cuerpo. Puede ser relajación, calor, frescura, frío, cosquilleo, picazón. Quizá descubrirás en tu cuerpo las sensaciones de alguna emoción.

¿Lograste hacer el ejercicio? ¿Pudiste darte cuenta de tus sensaciones? ¿Pudiste identificar qué emociones estabas sintiendo? ¿Te sientes más calmado?

No te preocupes si esta vez no lograste terminar el ejercicio, es cuestión de práctica para ir mejorando. Ten paciencia y aprende a disfrutar la actividad.

Con esta actividad aprendiste a *estar bien, y sentirte bien, eso es ESTAR EN BIENESTAR*. Cuando estas en estado de Bienestar, puedes *estudiar, jugar, trabajar, leer* o lo que decidas, sin ningún problema.

Actividad 2

Para realizar esta actividad puedes investigar sobre el Lenguaje de Señas Mexicanas, te servirá para poder realizarla.

- Investiga cómo se dice en lenguaje de señas:

Hola Niños, ¿Cómo están?

- Realiza los movimientos de lenguaje de señas mientras escuchas o cantas una canción alegre.

¿Cómo te sientes después de haber realizado la actividad? Quizás puedes sentirte feliz, motivado, entusiasmado, eufórico.

En ocasiones el cuerpo experimenta sensaciones desagradables que provocan malestar. Cuando no te sientes bien, cantar una canción alegre es una forma de ayudar a tu mente a enfocarte en pensamientos agradables y regresar a la calma.

Has aprendido otra forma de lograr estar en Bienestar y enfocarte. Otra de las cosas que has aprendido, es que el cerebro, al igual que el cuerpo necesita ejercitarse. Es importante que realices ejercicio para que tu cuerpo tenga músculos fuertes. Al cerebro también le ayuda que hagas ejercicio porque al hacerlo, produce sustancias en tu cuerpo que ayudan a evitar que te sientas triste, desganado, aburrido, estas también son emociones aflitivas.

Ejercitaste el cerebro cuando realizaste el ejercicio “Cuerpo de montaña”, de esa forma, le enseñas a tu cerebro a regresar a la calma.

El cerebro se fortalece a través de ejercicios de atención, que te ayudan a concentrarte y a darte cuenta de tus sensaciones.

La respiración profunda y calmada, te ayuda a poner atención a aquello que estás sintiendo, que son las *sensaciones* y estás te ayudan a identificar qué *emoción* estás sintiendo para que después puedas aprender a manejarlas “*CUERPO Y SENSACIÓN*”.

Sabías que el *enojo* y la *preocupación* son *emociones aflictivas*, eso quiere decir, que provocan malestar y a veces nos llevan a comportarnos de formas que después nos arrepentimos.

Recuerda que las *emociones aflictivas* son aquellas que te hacen sentir mal y cuando no aprendes a manejarlas, puedes expresarlas de manera inadecuada, lastimando a otros.

Actividad 3

En la siguiente actividad identificarás emociones y sensaciones en tu cuerpo. Pon mucha atención, quizás después la puedas compartir con tu familia.

1. Observa la siguiente imagen que presenta la parte anterior y posterior del cuerpo.



2. Colorea con rojo la parte del cuerpo en “donde sientes” la emoción del enojo, por ejemplo, puede ser que lo sientas en tu frente, y con una flecha señala el camino que sigue la sensación que sientes cuando te enojas.
3. Cierra tus ojos y recuerda la última vez que te enojaste. ¿En qué parte de tu cuerpo sentiste el enojo? toca con tus manos esa parte de tu cuerpo. ¿Recuerdas cómo era esa sensación (calor, apretado, sudor, punzada)? ¿Sentiste ganas de romper algo?
4. Cierra de nuevo los ojos y recuerda un momento en que hayas sentido preocupación: quizás por la salud de algún familiar, porque no lavaste los trastes como dijo tú mamá, etc. Tú sabes mejor cuáles son las cosas que te

preocupan. Ya que tengas ese recuerdo, trata de encontrar la parte del cuerpo donde sientes la preocupación. Quizás es una punzada en el abdomen o una presión en el pecho. Cada quien manifiesta su preocupación de forma distinta. (puedes dibujar con otro color esta sensación en tu dibujo).

Es importante poner atención a lo que siente tu cuerpo, ayuda a conocerte mejor y a identificar la emoción que estás viviendo.

¿Crees que durante la semana puedas estar al pendiente de tus emociones para notar cómo se siente tu cuerpo? Es importante que estés atento a esas emociones que no te hacen sentir muy bien y cuando las notes, intentes respirar y relajarte como lo hiciste hoy.

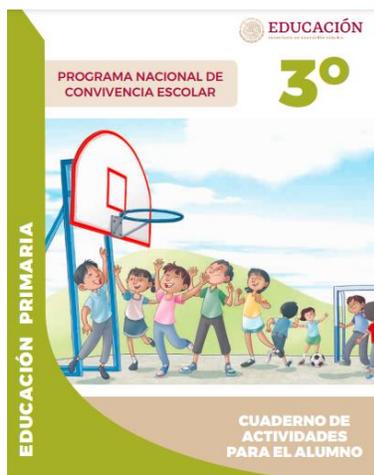
Si estas actividades te gustaron, compártelas con algún miembro de tu familia para mostrarle la forma en que logras un *estado de bienestar*.

¡Buen trabajo!

Gracias por tu esfuerzo.

Para saber más:

Lecturas



https://www.gob.mx/cms/uploads/attachment/file/533114/3o_Cuaderno_PNCE_2019.pdf

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