

**Lunes  
04  
de Octubre**

## **Tercero de Primaria Educación Socioemocional**

*Comprendiendo el mundo de las  
emociones*

**Aprendizaje esperado:** *Reconoce cuándo las emociones ayudan a aprender y a estar bien y cuándo dañan las relaciones y dificultan el aprendizaje.*

**Énfasis:** *Reconoce cuándo las emociones ayudan a aprender y a estar bien y cuándo dañan las relaciones y dificultan el aprendizaje.*

### **¿Qué vamos a aprender?**

Aprenderás cómo pueden ayudarte o perjudicarte *las emociones, de acuerdo a la forma en que las manejas:*

- Te ayudan a aprender, o dificultan tu aprendizaje.
- Te ayudan a estar bien contigo mismo y con los demás. Cuando no sabes manejarlas, pueden dañar tus relaciones con los demás.

Existen emociones que te quitan energía o ganas de hacer las cosas, también aprenderás cuáles son y saber cómo calmarlas.

### **¿Qué hacemos?**

Ahora que realizas tus prácticas de atención, cada día logras enfocarte más en las tareas que realizas y aprovechas mejor tú tiempo.

Te has vuelto más creativo, aprendes mejor y estás descubriendo nuevos talentos.

Realiza las siguientes actividades:

Puedes pedir a un miembro de tu familia que te ayude a realizarlas.

“Ejercicio de atención”

Material:

- 1 Palo de lluvia.

¿Sabías que un palo de lluvia es un instrumento de percusión? Tú puedes crear el tuyo, con un tubo largo y hueco, relleno de pequeñas piedras o semillas, adentro le puedes poner palitos de bambú o de madera, formando una espiral.

Cuando el tubo se inclina, las semillas caen y producen un sonido parecido a la lluvia o agua cayendo. Se dice que lo inventaron los aztecas y que después llegó a Sudamérica y a América Central.

En esta ocasión te servirá el palo de lluvia, para la dinámica del “ejercicio de atención”.

- Siéntate con comodidad en el piso o en el suelo para adoptar la “Postura de montaña”. Espalda recta, mirada al frente, manos sobre tus muslos.
- Puedes cerrar los ojos o mantenerlos abiertos, como te sea más cómodo.
- Respira a tu ritmo (10 segundos) ahora realiza 3 respiraciones profundas, a tu ritmo, con calma. Siente como el aire entra en tu cuerpo y aprovecha cada exhalación para soltar el cuerpo y relajarte.

Ahora realiza un ejercicio de imaginación que te ayude a relajarte:

- Imagina cómo un ligero chorro de agua cae sobre tu cabeza y se desliza por tu cabello, frente, orejas, cara, cuello, hombros, brazos, manos.
- Ahora el agua corre suavemente por tu espalda, pecho, abdomen, cadera, piernas, rodillas, pies y dedos.
- El agua sigue corriendo por tu cuerpo, siente su frescura.
- Dirige tu respiración y el correr del agua a una zona específica de tu cuerpo que consideres necesita soltar la tensión. Recuérdale a tu cuerpo lo bien que se siente después de un delicioso baño y quédate con esa sensación por unos segundos.
- Si te distraes, nota que te distrajiste y regresa suavemente tu atención a tu cuerpo.
- Lentamente, pega la barbilla al pecho.
- Si has tenido los ojos cerrados, es momento de abrirlos y levanta tu mirada con suavidad hacia el frente.

- Si necesitas realizar algún movimiento, hazlo con cuidado. Recuerda esta *sensación de bienestar* que el ejercicio ha traído a tu mente y a tu cuerpo.

¿Cómo te fue con el ejercicio? ¿Pudiste notar si con la práctica estás mejorando tu atención?

¿Te diste cuenta que realizar el ejercicio con el sonido del palo de lluvia te ayudó a calmar tu mente?

Recuerda que, un punto clave de los ejercicios de atención es que cuando te distraes, dejas pasar ese pensamiento y tienes que regresar tu atención al ejercicio. Una y otra vez, así es como fortaleces la atención y relajas la mente y el cuerpo.

Elaboración del “Cofre emocional”.

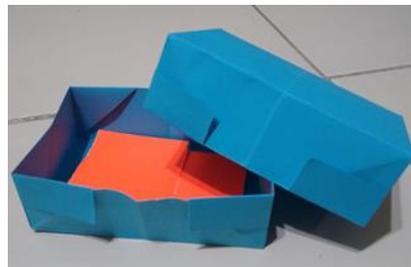
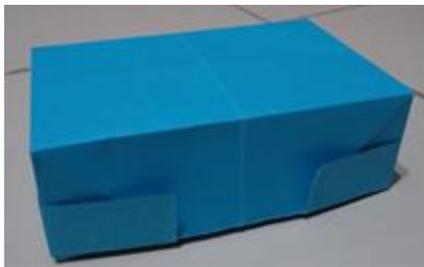
Realizar con papiroflexia tu “Cofre emocional”.

Material:

- 3 hojas tamaño carta (pueden ser blanca, de color, o de reúso)
- Cartulina de color fosforescente.

Con las hojas tamaño carta, corta papelitos y escribe el nombre de aquellas emociones que te hacen sentirte y estar bien y aquellas que te ayudan a aprender y relacionarte adecuadamente con los demás.

Con la cartulina elabora una caja con los dobleces que creas necesarios, para crear tú “Cofre emocional”.



Seguramente te quedó muy bien tu cofre. Cada día descubres más cosas acerca de ti y te conoces mejor. Eso es parte del Autoconocimiento.

### **Tablero de la Oca.**

Con el Juego de la Oca loca mueve fichas en el tablero.

Materiales:

- Un tablero de Oca.
- 2 dados.
- Tarjetas con retos y preguntas.
- Sonidos (puedes encontrarlos en internet)

Tendrás que realizar retos o contestar preguntas. Si lo haces correctamente, avanzarás, si te equivocas, tendrás que retroceder.

En el suelo coloca las tarjetas con los retos o preguntas. Cada vez que avances en el tablero, se escuchará un sonido, pero si te equivocas y tienes que retroceder, se escuchará un “cua, cua, cua, cua”.

Puedes pedir la ayuda de tu papá, mamá y hermanos para realizar la actividad, para formar dos equipos.

Reglas para el juego:

1. El juego inicia tirando dos dados, de acuerdo al número que caiga (por ejemplo 12) irás corriendo a la zona de tarjetas.
2. Leerás en voz alta el reto o pregunta lo que corresponde a ese número y regresas cerca del tablero a dar la respuesta y después avanzas tu ficha.
3. A partir de la segunda tirada, sumarás los puntos que caigan con el dado para saber qué tarjeta ir a buscar.
4. Gana el equipo que en 8 minutos avance más en el tablero.

Ejemplo de retos:

- Has una cara de enojo, ahora una de rabia.
- Actúa que vas caminando y de pronto te sale una rata, expresa con tu cuerpo qué emoción sientes.
- Colócate en postura de montaña.
- Juega con tu capitán de equipo, un “Piedra, papel o tijera”.

Ejemplo de preguntas:

- Menciona 3 emociones que te ayudan a aprender mejor.
- Menciona 3 emociones que te provocan bienestar.
- ¿Qué emociones pueden desbordarse en ti y dañar a las personas?
- ¿Cómo sabes cuándo alguien se enoja?
- ¿Qué te produce alegría?
- ¿Qué emociones crees que evitan que puedas aprender?
- ¿Cuál es el resultado de  $7 \times 5$  y de  $4 \times 2$ ?
- ¿Qué emoción sientes cuando tienes que dar la respuesta a cada una de estas preguntas?

Puede ser: *agrado, sorpresa, desconcierto, duda, desagrado, miedo, ansiedad, entusiasmo, alegría, rechazo, curiosidad.*

Cuando sientes rechazo, angustia o desagrado ante una actividad como esta, pueden venir pensamientos como “yo no puedo”, “yo no sé hacer esto”, “no soy bueno para las Matemáticas”.

Esas son historias que te cuentan las emociones y justo esto determina cómo enfrentas los retos: los enfrentas porque te sientes motivado, entusiasmado y haces el mejor esfuerzo para superarlos o, en cambio, el desagrado y el rechazo te impiden intentar hacerlo y te sientes triste, desanimado y frustrado por no haber superado los retos.

El juego de la Oca, te ayudó a darte cuenta que el *Bienestar significa “Bien estar”*, es decir estar bien contigo mismo y con los demás.

El **Bienestar** es un camino y cuando avanzas te das cuenta que puedes aprender a manejar de manera adecuada tus emociones y actuar en consecuencia.

Después de lo que acabas de aprender, anota en un pedazo de papel 3 emociones que te provoquen sentirse bien y colócalo en el cofre de emociones que elaboraste.

Existen emociones que te ayudan a aprender y a promover el bienestar y otras que te ayudan a lograr metas, reconocerlas y conocerlas a fondo te ayudan a poder usarlas.

- ¿Pudiste darte cuenta qué emociones te dificulta aprender?
- ¿Qué emociones te ayudan a convivir mejor con las personas?

Anota en otros papelitos la respuesta de estas últimas preguntas y guárdalas en tu cofre emocional.

Puedes escribir en un papel aquello que vas aprendiendo acerca de las emociones y que te sirve para mejorar, después guardarlo en el cofre que elaboraste, porque ese aprendizaje es tu tesoro. De esta forma, cuando quieras, podrás consultar y repetir alguna de las actividades que estas aprendiendo.

Este cofre será el recordatorio de todo lo que estas conociendo y comprendiendo acerca de las emociones.

Recuerda que los niños que comprenden sus emociones son más capaces de controlar cómo las expresan, ser empáticos y sensibles con los demás.

La palabra “empático” quiere decir que entiendes lo que las otras personas sienten, aunque sea distinto a lo que sientes tú.

Reflexión:

Comprender tus emociones te ayuda a estar bien, a sentirte cómodo y a gusto con lo que eres, vives y haces, eso significa vivir en Bienestar.

La tranquilidad, calma, alegría, motivación, curiosidad, y entusiasmo te ayudan a aprender, a conocer más de ti mismo y a acercarte a los demás. Por el contrario, el enojo, el desgano, la tristeza y la apatía o falta de interés no te ayudan a aprender ni a conocer más acerca de ti mismo y te aleja de los demás.

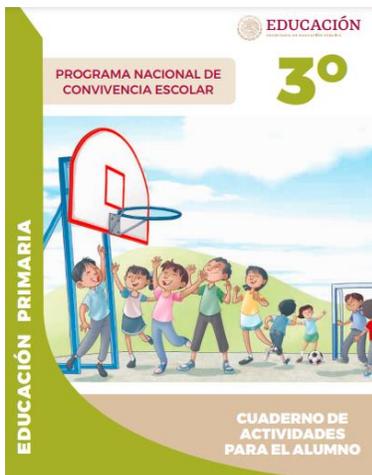
Platica con tu familia lo que aprendiste, seguro les parecerá interesante y podrán decirte algo más.

**¡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.gob.mx/cms/uploads/attachment/file/533114/3o_Cuaderno_PNCE_2019.pdf)