

**Viernes
04
de febrero**

Segundo de Primaria Educación Socioemocional

Me sorprendo, ¿y luego?

Aprendizaje esperado: *Reconoce las habilidades personales y sociales movilizadas por la sorpresa para indagar situaciones novedosas de su contexto.*

Énfasis: *Reconoce las habilidades personales y sociales movilizadas por la sorpresa para indagar situaciones novedosas de su contexto.*

¿Qué vamos a aprender?

Reconocerás e identificarás las habilidades personales y sociales movilizadas por la sorpresa para indagar situaciones novedosas de tu contexto.

¿Qué hacemos?

En esta sesión vas a identificar como la sorpresa te hace indagar situaciones novedosas, y para ello Héctor y sus buenos amigos te contarán una historia.

Cierto día Saladín se encontraba en la recámara de Héctor esperándolo, pero se encontraba leyendo sus mensajes que no se dio cuenta que llegó Héctor y Saladín todo emocionado saltó de la alegría y emocionado gritó. ¡SI!

En eso volteó y vio a Héctor en la puerta, a lo que él le dijo que lo cachó emocionado, porque su amigo Víctor Hugo, que vive en Finlandia, le avisó que viene a México y que, si se podía quedar en su casa y que eso lo pone muy contento, y que ¡Es una gran sorpresa que lo emociona mucho!

Héctor: Pero, ¿No te gustó la sorpresa? ¿Por qué te veo tan angustiado?

Saladín: Pues porque ahora no sé en dónde se va a quedar. ¿Le gustará la comida que mi mamá preparó? ¿A qué lugares lo puedo llevar? me dijo, que le gustaría conocer un lugar muy diferente a donde vive y eso me tiene angustiado.

Héctor: Calma Saladín, acuérdate que cuando algo nos causa sorpresa nos hace sentir muy confusos por un momento y es importante identificar lo que está sucediendo para dar una respuesta.

Saladín: Eso es lo que me está fallando. La noticia me sorprendió, luego me puse feliz, pero ahora pensé en todo lo que tengo que hacer para recibirlo y estoy preocupado porque no sabré atenderlo. ¡Ayúdame! yo no sé hacer estas cosas.

Héctor: Se me está ocurriendo llamar a alguien que te puede ayudar y además ya lo conoces.

Saladín: ¡Hectorovich!

Héctor: Exactamente. Voy por él. Tú espéranos aquí.

Saladín: ¡Sale!

Hectorovich agitado y desconcertado por haber llegado.

Hectorovich: Hola, Saladín. ¿Cómo estás?

Saladín: Hectorovich, ¡Qué bueno que estás aquí! Héctor salió a buscarte porque necesito ayuda con ideas para atender a un amigo que viene de Finlandia a conocer México.

Hectorovich: Por supuesto, yo te puedo ayudar. Soy el explorador de emociones y ayudar a las personas a estar en bienestar, es mi especialidad; Sólo que no sé cómo llegué aquí y eso me tiene un poco sorprendido.

Saladín: Yo tampoco sé, pero entonces, ¿Me ayudas?

Hectorovich: Sí, por supuesto, vamos a empezar por... *Pero Hectorovich esta confundido y no puede articular palabra.* No, pienso que mejor hacemos.... ¿Y si tal vez...? (molesto) ¡Ay, no puede ser!

Saladín: ¿Qué pasa?

Hectorovich: No sé qué sucede, pero no logro tener claridad en mis pensamientos. ¡Ajá! Saladín, ayúdame a respirar para calmarme y poder pensar en lo que sucede. *Ya que Hectorovich se encontraba enojado.*

Saladín: Sí, claro. Vamos hacer 3 respiraciones.

Hectorovich: A veces, después de la sorpresa viene el enojo, como cuando algo que solemos hacer muy bien, no nos sale, pero ahora que ya estoy en calma puedo dirigir esa energía que se activó en mí, gracias a la sorpresa seguida del enojo... hum revisar por qué me ha fallado.

En ese momento Hectorovich reflexiono y repaso lentamente su llegada se cuenta de lo que hizo mal... ¡corregir y volver a intentarlo!

Saladín: Yo lo que hago es ponerme a pensar y pensar y me muevo de un lado a otro tratando de encontrar una respuesta.

Hectorovich: Muy bien, Saladín, pero no solo hay que pensar, también en muchos momentos de sorpresa hay que actuar y, ¿Sabes qué?

Saladín: ¿Ya me vas a ayudar?

Hectorovich: Claro, soy el super explorador de emociones y me dijeron que necesitas ayuda para recibir a tu amigo.

Saladín: Sí, te lo dije yo.

Hectorovich: Ya lo sé, es un chistecito. ¡Nos vamos!

En ese momento se trasladaron a un lugar conocido, el cerebro de Saladín.

Saladín: ¿Cómo llegamos aquí? ¿En dónde estamos?

Hectorovich: En tu cerebro.

Saladín: Se ve un poco enredado.

Hectorovich: Sí, me encantan los cerebros porque tienen muchas ideas. Estamos aquí para explicarte que la sorpresa es una emoción que surge repentinamente y es muy corta, pero da paso a otras emociones.

Saladín: Sí, eso me acuerdo que me lo dijiste.

Hectorovich: ¿Ves cómo se prende aquella luz de allá? eso es una respuesta que tu cerebro acaba de dar a algo que estabas pensando.

Saladín: Sí, aunque la noticia de la llegada de mi amigo me dio mucho gusto, después estaba pensando en dónde iba a dormir. Justo en este momento, se me ocurrió que le puedo dejar mi cama para que esté cómodo y yo dormir en el sofá.

Hectorovich: Exacto. ¿Y cómo te sientes después de tener esa idea?

Saladín: Mucho más tranquilo y volvió la alegría por su visita. ¡Ya quiero que llegue!

Y precisamente en ese momento apareció un destello de luz en el cerebro de Saladín.

Hectorovich: Mira acabas de tener otro pensamiento y allá otro y otro, así nuestro cerebro reacciona ante cada situación, pero lo importante es cambiar ese estado emocional y buscar respuestas que nos permitan llegar a un estado de bienestar.

Saladín: Entonces la sorpresa sirve para cambiar la forma en la que pensamos y poder generar otras emociones. ¿Cierto?

Hectorovich: Sí, activa nuestra curiosidad y eso nos permite imaginar posibles soluciones, ahora que ya sabes cómo funciona ¿qué te parece si tú eres el que decide lo que vas a hacer con tu amigo?

Saladín: ¡Ah, se me prendió el foco! ya sé a dónde lo voy a llevar, me acordé de tu viaje al desierto, hogar de Saladín y eso me hizo recordar que mi amigo quiere conocer un lugar muy diferente a donde vive, ¿Qué tal si lo llevo al sitio arqueológico de Yaxchilán, en Chiapas? está rodeado de una hermosa selva ¡Seguro le va a encantar!



Fuente: <https://pixabay.com/images/id-1865639/>

Hectorovich: ¿Ya ves? ya estás teniendo ideas increíbles ¡Y ya no te veo tan agitado!

Saladín: ¡Es verdad! ahora me siento alegre, entusiasmado. Y como viajaremos al sur de nuestro hermoso país, de ahí lo llevaré a recorrer ¡todas las maravillas de esa región!



Fuente: <https://pixabay.com/images/id-1325046/>
<https://pixabay.com/images/id-3655143/>
<https://pixabay.com/images/id-4657267/>

Saladín: Hay selvas, manglares, playas, ríos, hermosas ciudades, un clima cálido igual que sus habitantes y deliciosa comida, ¿Has probado el pozol?

Hectorovich: Quieres decir pozole.

Saladín: No, pozol (afirmando)



Fuente: https://commons.wikimedia.org/wiki/File:Tabasco_Pozol_de_ma%C3%ADz_tierno.jpg

Hectorovich: No lo conozco, ¿Qué es eso?

Saladín: Ah, la sorpresa ya despertó en ti la curiosidad, es una refrescante bebida preparada con cacao y maíz, uhm ¡me encanta! oye, te gustaría ir con nosotros ¡Seguro que a mi amigo le vas a agradar mucho!

Hectorovich: ¡Encantado! no conozco el sur de México. Me alegra que me hayas invitado, así pruebo el pozol, tengo curiosidad.

Saladín: Te va a gustar mucho, además hay tamales de chipilín y sopa de lima y las campechanas y...

Saladín: Esta experiencia fue muy interesante y me fue de mucha utilidad para organizar la visita de mi amigo, ahora me siento tranquilo y con mucha confianza. Además, me di cuenta de algo muy importante Hectorovich, ahora se, que cuando se me presente una situación que me cause malestar y que no sé cómo resolver, tengo que:

- Prestar atención a lo que estoy sintiendo y relajarme.
- Aprovechar la energía que se activó en mí por la sorpresa y las emociones que se producen después, para resolver la situación y...
- Saber que tengo personas a mi alrededor que me pueden ayudar, ¡Como tú y Hectorovich, que me ayudaron a resolver esto!

Hectorovich: ¡Exactamente! para eso nos sirve la sorpresa, para poner atención y generar emociones, que nos ayuden a resolver un acontecimiento que no estábamos preparados para enfrentar, y buscar a las personas que nos puedan ayudar. Ello nos permitirá regresar a un estado de bienestar.

Saladín: Muchas gracias por todo, Hectorovich.

Hectorovich: Bueno, vuelvo a donde estaba. Esa playa paradisiaca de la que sorpresivamente salí para llegar aquí.

Saladín: Con razón estabas tan sorprendido y molesto.? ¡Mucha suerte y muchas gracias!

Hectorovich se fue y Saladín se queda buscando ideas para su viaje en el celular.

Héctor: No encontré a Hectorovich por ningún lado. Me dicen que se fue de vacaciones a la playa.

Saladín: Ya estuvo aquí, te perdiste todo lo increíble que descubrimos juntos. Ya que estoy mucho más tranquilo.

Héctor: Se nota. Me da muchísimo gusto que hayas logrado superar la agitación y volver a la claridad.

Saladín: Ya sé a dónde iré con mi amigo, ya tengo un montón de ideas que sé que le pueden gustar, en fin. Planeare algunas actividades y lugares para visitar con mi amigo.

El Reto de Hoy:

¿Recuerdas que en la sesión anterior comenzaste el reto? Tenías que descubrir qué cosas te sorprendían y sobre todo aprovechar esa energía para aprender algo nuevo o superar algo. ¿Cómo te fue? ¿Lograste distinguir cuándo te encuentras sorprendido y que te produce la sorpresa?

¡Muy bien! ahora tienes que seguir observándote a ti mismo y encontrar las maneras de aprovechar todo lo que esta, breve pero intensa emoción, que produce y cada vez que descubras algo nuevo, investiga acerca de eso nuevo, anótalo o dibújalo en tu cuaderno y sobre todo compártelo con tu familia y maestros.

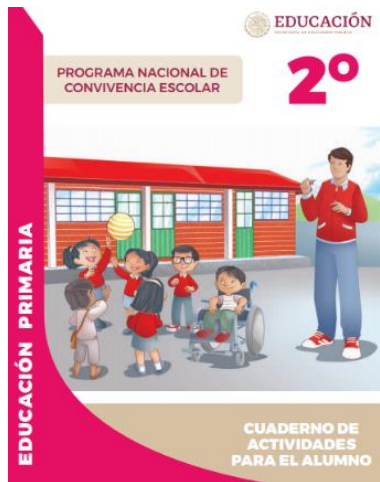
Si te es posible consulta otros libros y comenta el tema de hoy con tu familia.

¡Buen trabajo!

Gracias por tu esfuerzo.

Para saber más:

Lecturas



<https://www.gob.mx/cms/uploads/attachment/file/533113/2o-Cuaderno-OK-PNCE.pdf>