

**Viernes
14
de enero**

Tercero de Primaria Educación Socioemocional

Mi viaje emocional: de la agitación a la calma

Aprendizaje esperado: *observa y diferencia cuando está agitado y cuando está en calma. Describe cómo se expresan ambos estados en el cuerpo, voz y conducta.*

Énfasis: *observa y diferencia cuando está agitado y cuando está en calma. Describe cómo se expresan ambos estados en el cuerpo, voz y conducta.*

¿Qué vamos a aprender?

Aprenderás a identificar los sentimientos que provocan agitación y calma a tu cuerpo.

Lee y reflexiona sobre la siguiente situación:

Lucy se encuentra en su salón de clases, se le nota algo desesperada y la razón está en que no logra encontrar su *Diario de aprecio y gratitud*, en el que había hecho una de sus tareas.

Después de buscar por todos lados, Lucy suspiró y dijo en voz alta mientras golpeaba fuertemente el piso con sus pies, ¡No puede ser! ¡Aquí lo dejé! ¡Ay, no, ahí había anotado bastantes ideas que hemos platicado durante las sesiones!

Lucy se quedó quieta por un momento y percibió un sonido extraño.

¿Qué será ese sonido? ¿De dónde vendrá?

Lucy se sorprendió y espanto un poco al darse cuenta de que ese sonido raro en realidad era su corazón latiendo fuerte y muy acelerado.

Lucy le pregunto a algunos de sus compañeros, con la esperanza de que alguien supiera algo, pero ninguno había visto su diario.

Como Lucy no se sentía muy bien de ánimo, se sentó y recargo su cabeza en la mesa.

Mientras tanto Adriana, entra al salón muy contenta como siempre y saluda a todos los presentes.

- ¡Hola niñas y niños, que gusto me da verlos! ¿Cómo están? hoy estoy contenta porque le traigo una sorpresa a la Lucy, bueno, a ustedes también, pero Lucy se pondrá feliz y ustedes también.

Adriana se da cuenta que Lucy, no le está prestando mucha atención y que está recargada en la mesa. ¡Hola Lucy! ¿Qué tal te va?

- ¡Fatal Adriana, no encuentro mi diario de Aprecio y Gratitud, donde he anotado todo lo que hemos visto en Educación Socioemocional! ya busqué por todos lados y nada. ¡Tenía cosas súper importantes ahí! por más que intentó calmarme, no dejo de escuchar mi corazón latir y latir y eso no me deja pensar dónde pude haberlo dejado.

-Ya veo Lucy, ¿Te acuerdas de que hemos hablado de volver a la calma antes que cualquier otra cosa?

- ¡Pues yo estoy en calma! escucha mi respiración para que veas que estoy calmada.

- La verdad, yo te veo totalmente en el lado contrario a la calma, te veo agitada, veamos si podemos ayudarte.

-Bueno, está bien, aunque yo estoy calmada.

-Si tú lo dices.

¿Qué hacemos?

Continúa leyendo para saber qué sucedió con Lucy.

Adriana decidió hacer una prueba rápida para saber cómo se sentía Lucy.

- Lucy, puedes describir, ¿Cómo están tus hombros?

- Tensos, rígidos.

- ¿Y tú cuello?

-Duro como una piedra, dijo Lucy.

- ¿Y sientes tú estómago revuelto y tú respiración, así como rápida?

- ¡Sí! ¿Cómo supiste?

-Porque ese es tú estado de agitación, no de calma, y llegas a ese estado cuando estás preocupada, asustada, triste, enojada.

- ¿Y cómo puedo volver a la calma?

Adriana le pidió a Lucy poner atención.

- ¡Qué bárbara, Lucy! hasta aquí escucho tu respiración, ¿Puedes escucharla?

Lucy puso atención y escucha su agitada respiración.

-Creo que tienes razón, no me había dado cuenta de lo desesperada que estoy. Mi corazón todavía late muy rápido.

-Oye Adriana, ¿Y si hacemos la postura de montaña para que pueda volver a la calma? ¿Crees que sea buena idea?

- ¡Buenísima! empecemos. Hay que sentarnos en el piso, coloquemos nuestra espalda recta y concentrémonos en nuestra respiración.

Pasaron unos minutos y Lucy tenía un mejor semblante.

-Ya me siento más tranquila, ya entendí la diferencia entre estar agitada y estar en calma, ¡La siento en mi cuerpo! ¿Mi cuello? relajado ¿Mis hombros? suavitos ¿Mi estómago? sin malestar y mi pecho con aire como si estuviera en el campo.

- Ahora que ya estás calmada, puedes pensar con claridad, ¿Segura que buscaste bien y en todos lados tu diario?

- ¡Segurísima Adri!

-Te voy a decir cómo me decía mi mamá, ¿Y sí lo buscó y lo encuentro?

Lucy rio y solo dijo: ¡Pues me lo das!

-Bueno Lucy, pensemos, ¿En dónde debería estar tu diario?

- Pues en su lugar, en mi mochila, pero ahí ya busqué. Mira.

Lucy fue por su mochila y se quedó sorprendida.

- ¡Ups! ¡Esta no es mi mochila, es la de mi hermana!

- ¡Ay, con razón no encontrabas tu diario! ¿Te das cuenta de que estabas tan desesperada que esa agitación no te permitía ver ni pensar con claridad y encontrar tu diario?

-Si, eso de estar agitada no ayuda a resolver bien las cosas que tenemos que hacer. ¡Qué bárbara! qué mal estoy!

-No, no estás mal Lucy, solamente estás aprendiendo a observarte y a notar la diferencia en tu cuerpo, tu voz y tu conducta cuando te encuentras agitada y cuando estás en calma.

- ¿Y esto sólo me pasa a mí?

- ¡Claro que no! nos pasa a todas las personas, sobre todo cuando estamos aprendiendo a conocer nuestras emociones, la diferencia entre estar agitado y estar en calma, así como la forma en que estos estados se expresan en nuestro cuerpo, voz y conducta.

Adriana le propuso a Lucy ver un video para conocer una niña llamada Sofía. Ella también está aprendiendo a observar e identificar la diferencia entre estar agitada y en calma.

Observa el video, para que tú también puedas conocerla.

- **Programa Aprende en Casa II - 3° de Primaria. Educación Socioemocional. 24 de agosto del 2020 02'51" a 05'46"**

<https://www.youtube.com/watch?v=aHPhyOOOG04>

Reflexiones de Lucy después del video.

-Ahora que vi lo de Sofí, me queda todavía más claro lo que pasa con mi cuerpo si estoy en agitación o si estoy en calma.

-Me da gusto que te des cuenta de la diferencia, ¿Qué es lo que más llamó tu atención acerca de la situación con Sofí?

Lucy le comento a Adriana que se había dado cuenta que el estado de agitación y calma son parte de la vida cotidiana, además, se sorprendió al ver cómo se acelera la respiración y cómo hay tensión en varias partes del cuerpo.

Mientras Lucy sigue reflexionando, Adriana recibe un mensaje en su celular y se emociona mucho.

- ¡Es hora de la sorpresa!

- ¿De la qué? pregunto Lucy.

Adriana tratando de disimular contesto, ¡No, nada, es un mensaje de voz de mi amiga Angie! la conozco hace años y me emocioné.

- ¡Oye nunca te había visto tan contenta, hasta saltaste de emoción!

¡Estoy muy emocionada!

Lucy veía muy sospechosa a Adriana.

-Bueno Adri, ahorita regreso, voy a cambiar la mochila de mi hermana por la mía, quiero asegurarme de que mi diario está ahí.

-Sí, está muy bien. Mientras yo espero la sorpresa. Susurro Adriana.

Adriana aprovecho la ausencia de Lucy y se dirigió a los demás alumnos para comentarles sobre la sorpresa.

-A partir de hoy, la maestra Angélica será parte de nuestro equipo de Educación Socioemocional.

La maestra Angélica, se dirigió a todos y les hizo saber el gusto que le deba el poder conocerlos, pues Adriana le había contado muchas cosas sobre ellos.

- ¿Dónde está Lucy? pregunto la maestra Angélica.

-Es una larga historia, fue a buscar su diario de aprecio y gratitud. ¡Ahí viene! a la de tres le decimos sorpresa. Una, dos, tres.

- ¡Sorpresa! dijeron Adriana y la maestra Angélica.

Lucy se veía contenta, pero también muy confundida.

-Me encantan las sorpresas, pero no sé de qué se trata esta.

-Lucy, te presento a la nueva integrante de nuestro equipo de Educación Socioemocional, su nombre es Angélica, dijo Adriana.

-Mucho gusto Lucy, ¿Dónde andabas?

-Mucho gusto, fui por mi diario de Aprecio y gratitud, lo había perdido y estaba muy preocupada.

- ¿Un diario de aprecio y gratitud? pregunto la maestra Angélica.

- Sí, fue prescripción médica de la Dra. Emoción, dijo Adriana.

- Suena muy interesante, cuéntame de eso.

Adriana sonrió e invito a Angelica a ver un video para que conociera a lo que estaba refiriéndose.

Tú también puedes mirarlo en el siguiente enlace.

- **Aprende En Casa II - 3 de Primaria. Educación Socioemocional. 2 de octubre del 2020 Edición de 06'26" al 07'10" y del 19'43" al 20'17"**

<https://www.youtube.com/watch?v=aHPhyO0OG04>

Reflexión de Angélica sobre el video.

- Qué importante es darnos cuenta de que el agradecimiento y la gratitud nos ayudan a regresar a un estado de calma y bienestar.

-Así es Angélica, dijo Adriana. Desde ese día, invitamos a las niñas y niños a que hicieran su "Diario de Aprecio y Gratitud" donde escriben todo lo que van aprendiendo, sus reflexiones, sus avances en lo emocional.

-Si, por eso yo estaba tan preocupada cuando no lo encontraba, porque es un diario personal muy importante. Hoy, por ejemplo, voy a anotar que pude reconocer cómo se sentía la agitación en el cuerpo y la calma en el cuerpo, dijo muy aliviada Lucy.

- ¿Y qué más tienes anotado Lucy? pregunto Angélica.

- Lo de la maraña emocional, es un juego muy divertido que hemos realizado para conocer y aprender a manejarla de forma adecuada. En el siguiente video, puedes ver a que nos referimos, dijo Adriana.

- **Video Aprende En Casa II - 3 de Primaria. Educación Socioemocional 18 de Septiembre del 2020 de 07'35" al 09'42"**

<https://www.youtube.com/watch?v=RGi7lu3hJHQ>

Adriana menciona que como ya se habían metido en este tema tan importante de la agitación y la calma, era un buen momento para comentar el ejercicio de la liga.

- ¡Claro! dijo Angélica, me encanta ese ejemplo. La agitación puede provocarnos tensión en algunas partes del cuerpo y la calma, suavidad, movimiento. Observa una liga, cuando no está estirada no tiene tensión, ¿Cómo la sientes?

Lucy, la percibió flexible, suave, sin problema para manipularla.

-Ahora estírala, indico Angélica, ¿Qué pasa cuando ponemos demasiada tensión en la liga?

Adriana se anticipó a contestar.

-Pasa que no podemos moverla demasiado y se puede llegar a romper de tanta tensión.

- ¡Muy bien! dijo Angélica, lo mismo que ocurre con la liga en estado de tensión o relajación, le ocurre a nuestro cuerpo cuando estamos en un estado de agitación, con tanta tensión, podemos lastimar nuestro cuerpo. Un músculo con exceso de tensión puede desgarrarse, es decir, romperse como una liga.

Lucy muy sorprendida dijo: ¡Qué barbaridad, nunca me lo había imaginado! ¿Por eso es que tú, Adriana, trabajas en ti misma para estar relajada y en calma?

-Así es, cuido y quiero a mi cuerpo, por eso trato de estar en calma, eso le da bienestar a mi cuerpo y a mi mente.

Lucy se quedó pensativa y enseguida pregunto a Adriana y a Angélica.

-Ustedes que saben mucho, ¿Qué es lo que provoca la agitación que luego nos lleva a la tensión?

-Algunas emociones hacen que nos agitemos, como la tristeza, el miedo o el enojo, respondió Adriana.

- ¡Como el enojo de Octavio!

- Exacto, como el enojo de Octavio, ¿Nos acompañas a verlo, Angélica? es un cuento muy interesante.

-Por supuesto, ¡Vamos!

- **Aprende En Casa II - 3 de Primaria. Educación Socioemocional 18 de Septiembre del 2020 “El enojo de Octavio” del minuto 19’16” al 23’14”**
<https://www.youtube.com/watch?v=RGi7lu3hJHQ>

- ¡Me encantó el cuento! dijo Angélica, ¡Qué bonita forma de explicar a los niños y niñas la importancia de la respiración para dejar el estado de agitación y volver a la calma! por cierto, ¿Cómo le irá a Octavio?

-Pues nos ha contado que ahora rara vez se enoja, pero cuando eso sucede logra controlar su enojo con su respiración.

-Adriana recuerdo que me platicaste de la vez que cantaste con Mariana una canción que inventaste, ¿Cómo se llama la canción? ¿Podrías enseñarme la canción?

- ¡Ay, claro! la canción se llama “Inhalo-Exhalo” ¡Es una canción muy alegre y me encanta! busca algún instrumento que tengas a la mano para acompañarnos.

Mira el video y recuerda la canción.

- **APRENDE EN CASA II: Primaria. Socioemocional 3°. 12 de Octubre del 2020 25'54" a 27'32"**

<https://www.youtube.com/watch?v=RGi7lu3hJHQ>

Lucy se dirige a Angélica para preguntarle sobre su sentir en su primer día, siendo parte del equipo de Educación Socioemocional.

-Sinceramente antes de llegar, estaba un poco nerviosa, porque no sabía muy bien cómo es el equipo que hacen posible las clases de Aprende en casa. Ahora me siento alegre y, por lo tanto, en calma porque veo que hay un equipo divertido y con muchas ganas de aprender cosas nuevas.

Seguramente te la pasarás muy bien Adriana.

Recapitulando lo aprendido:

- Recuerda que hay emociones que nos llevan más rápido a la agitación y otras que nos ayudan más fácil a volver a la calma.
- El enojo de Octavio puede agitarte mucho.
- La alegría puede ayudarte a volver a la calma.

El reto de hoy:

- Identifica qué emoción es la que te hace sentir más agitada o agitado.
- Escribe en tu Diario qué emoción es la que te hace sentir en calma.

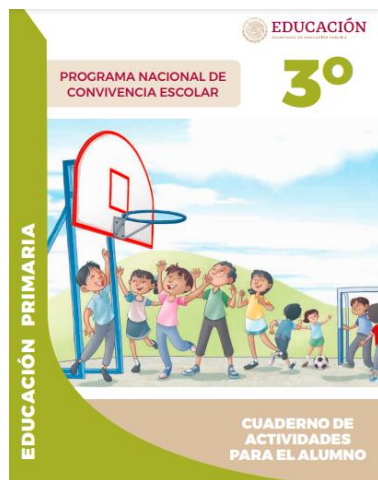
Si te es posible consulta otros libros y comenta el tema de hoy con tu familia.

¡Buen trabajo!

Gracias por tu esfuerzo.

Para saber más:

Lecturas



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