

**Viernes
21
de enero**

Segundo de Primaria Educación Socioemocional

Emoción sin aflicción

Aprendizaje esperado: *reconoce los distintos puntos de vista de una situación aflictiva para generar un estado de bienestar.*

Énfasis: *reconoce los distintos puntos de vista de una situación aflictiva para generar un estado de bienestar.*

¿Qué vamos a aprender?

Reconocerás los distintos puntos de vista de una situación aflictiva para generar un estado de bienestar.

¿Qué hacemos?

En estas sesiones vas a continuar con un repaso de lo más importante que has aprendido, por si te quedaste con dudas o por si ya se te olvidó.

Son sesiones especiales para estos días, para que puedas ir tomando nota de todo lo que te parezca interesante. ¡Empieza la nueva etapa de Aprende en Casa con mucho entusiasmo! así que lee con atención las aventuras de Saladín y Héctor.

Saladín se encontraba enojado, porque desde las vacaciones no sabía nada de Héctor, desde diciembre no se comunica con él, ni para saludarlo. El solo quiere platicarle sus propósitos de año nuevo, por lo que exclamo lo siguiente.

Saladín: ¡Qué barbaridad! pero ahora que llegue hablaré seriamente con él.

Héctor: ¡Hola Saladín! ¿Cómo estás? ¡Qué gusto saludarte!

Saladín: ¿Qué gusto? no te veo desde diciembre, ¿Y tú? ¡Ni una llamada ni nada!

Héctor: Pero, es que yo...

Saladín: Es muy molesto que no te aparezcas cuando uno quiere platicar contigo. Eres muy desconsiderado. Vete de mi pensamiento, no quiero hablar contigo.

Héctor: ¿Me dejas explicarte?

Saladín: No hay nada que me puedas decir que me haga cambiar mi opinión. Estoy tan enojado, que prefiero no hablar contigo.

Héctor: ¿Y si respiramos varias veces y llegamos a la calma antes de platicar?

Saladín: Qué calma ni qué calma. ¡Vete, estoy enojado e intolerante! hasta nunca amigo.

Esta discusión Saladín me la imagino y siento horrible, que bueno que solo fue tu imaginación, ya que, si lo hubiera hecho realmente, me sentiría muy mal, y a Héctor le hubiera hecho sentir muy mal.

Saladín: Sigo enojado, pero mejor, antes de ver a Héctor, repasaré alguna de las actividades que me ayudan a estar en calma. ¡Ya sé! voy a recordar la canción que cantan mis mejores amigos.

Escucha de que canción se trata en el siguiente video, a partir del minuto 7:25 y hasta el minuto 9:10

- **“Dale vida a tu vida y diviértete”**

<https://youtu.be/P7mC5SPHct4>

Héctor: ¡Hola Saladín! ¿Cómo estás?

Saladín: Bien. ¿Y tú?

Héctor: Feliz de volverte a ver. Estaba preocupado porque no había podido llamar. Durante mis vacaciones, en Jalpa, el pueblo donde viven mis tíos, están reconstruyendo unas casas que salieron afectadas por el mal tiempo y recordé eso que me dijiste de que todas y todos tenemos superpoderes y que podemos ayudar a los demás, así que me quedé a ayudar. Por cierto, te mandan muchos saludos porque les platique mucho de ti.

Saladín: ¡Qué bien! yo también estoy muy feliz de verte de nuevo. Te felicito por haber ayudado a las personas en la comunidad de tus tíos. Hace un rato estaba muy enojado contigo.

Héctor: ¿Y por qué estabas enojado conmigo?

Saladín: Porque no llegabas y yo te quiero contar mis propósitos para este año y tú no aparecías. Ya me dijiste que fue porque estabas ayudando, así que ya me di cuenta de que no tenía razón para enojarme.

¡Qué bueno que te escuché antes de reclamarte! me hubiera sentido muy triste y es probable que te hubieras molestado conmigo.

Héctor: Además ya estoy aquí. Cuéntame tus propósitos de año nuevo.

Saladín: Me propuse para este año, ser un excelente genio, hacer ejercicio, tratar bien a todas las personas y, sobre todo, estar más atento a mis emociones para que me ayuden a estar en bienestar. Siento que así será más fácil tomar decisiones.

Y voy a agregar algo más: antes de tomar una decisión voy a escuchar el punto de vista de los demás.

Héctor: Un momento. ¿Cómo es que estar atento a tus emociones hace que tomes mejores decisiones?

Saladín: Seguro te ha pasado. Llega de repente una emoción por algo que pasó y reaccionas con intensidad a eso, incluso puede pasar que en esa situación lastimas a alguien más y, poquito a poco, se va vaciando tu cubeta de la felicidad.

Héctor: Claro, esa cubeta es muy importante, me acuerdo de que lo platicó Feferefe.

Saladín: Recuerda que la cubeta de la felicidad se llena cuando hacemos sentir bien a otras personas, y se vacía cuando las hacemos sentir mal. Nuestra misión es tratar de vivir en bienestar. Te tengo un consejo para eso.

Héctor: ¿Cuál?

Héctor: Si sientes enojo y siempre, siempre, reaccionas de la misma manera, prueba hacer algo diferente ¡sí! como las actividades que has aprendido las veces que hemos platicado de mis sesiones de Educación Socioemocional. Por ejemplo, me acuerdo de un día que mi amiga no podía saltar la cuerda. Se desesperó y aventó la cuerda, ya no quiso seguir intentando.

Tu como Héctor y Saladín recuerda como Mariana lo resolvió al no poder saltar la cuerda, a partir del minuto 6:21 y hasta el minuto 7:35

- **Sensei de mis emociones.**

https://youtu.be/CzyoQj_8QjA

Héctor: Es verdad. Mariana empezó muy mal con sus intentos de saltar la cuerda, como no le salía, se enojó.

Saladín: Estaba atorada, intentando de la misma manera todo el tiempo. ¿Y cómo salió de ahí? solo tuvo que tranquilizarse, reconocer que estaba enojada, después, logró escuchar a otras personas y probar formas diferentes de intentarlo.

Héctor: Tal vez también le pasaba que, siempre que se enojaba, reaccionaba de la misma manera.

Saladín: Es importante pensar si hay otras formas de reaccionar a una misma emoción para buscar nuestro bienestar. Una emoción es como un nudo cuadrado en una cuerda.

Héctor: ¡Ah, caray! ¿Cómo es eso?

Saladín: La emoción es el nudo y el malestar que nos hace sentir cuando no la regulamos. Cuando tratamos de deshacerlo. Si jalamos, sin pensar, la emoción se aprieta y no podremos salir de ella, en cambio sí nos tranquilizamos, pensamos, analizamos y tomamos una buena decisión nos deshacemos del nudo.

Héctor: Esto es de práctica.

Saladín: No, es práctica. Escuchar y recibir ayuda de las demás personas, e intentarlo con calma es cómo el dinosaurio furioso. ¿Lo recuerdas? si no es así no te preocupes observa el siguiente video a partir del minuto 17:15 hasta el 23:45

- **“Sensei de mis emociones”**

https://youtu.be/CzyoQj_8QjA

Héctor: Justo lo que hablábamos. Dinosaurio encontró otra manera de reaccionar y de comportarse.

Saladín: Que bueno que escuchó a Ollimberto y que sus amigos fueron capaces de ayudarlo cuando se daban cuenta que estaba a punto de perder el control. Pronto tendrá que lograrlo sin ayuda.

Héctor: Todo es cuestión de practicar y de ir probando diferentes maneras para llegar al bienestar.

Saladín: No hay que olvidar que las emociones están para ayudarnos y brindarnos armonía, solo debemos aprender a aprovecharlas para sentirnos bien.

Héctor: ¿Pero la alegría es positiva siempre?

Saladín: Sentirse alegre es muy bonito, pero también puede llevarnos al malestar cuando se sale de nuestro control y no podemos regularla.

Héctor: En mi cumpleaños me regalaron un lanzador de agua. Mi amigo Saúl lo llena de refresco, todos estamos muy divertidos y me proponen que lance un chorro con el lanzador hacia todos los invitados.

Saladín: ¿Y tú qué hiciste? sabes que tenías dos opciones de reaccionar.

- Respuesta número uno:

Lo hago, todos se molestan, la fiesta se acaba; mi mamá se enoja mucho conmigo y se deshace del lanzador.

- Respuesta número dos:

Lo pienso bien, vacío el lanzador y lo guardo para cuando haga mucho calor y pueda jugar a mojarme con mis amigos.

Héctor: ¡Me acabas de enseñar algo importantísimo! la alegría, cuando es muy intensa y nos impide pensar con claridad, nos puede llevar a hacer cosas que molesten a otros o que, minutos más tarde, pueda perjudicarnos, incluso hasta pone en riesgo la convivencia, el respeto y la amistad de las personas que te aprecian. ¡Y pum! ¡Se acaba la diversión!

Héctor: Me queda claro que somos nosotros quienes podemos tomar las decisiones que nos permitan estar en bienestar.

Saladín: Claro y para eso debemos poner atención a las consecuencias que pueden causar nuestros actos y escuchar a las personas que nos pueden ayudar a lograrlo. Las emociones ahí están para ayudarnos, cómo las expresamos y regulamos es nuestra responsabilidad.

Con todo esto que ha pasado con Saladín y Héctor, solo queda una cosa por hacer y eso es que debes continuar practicando las acciones que nos permiten estar en bienestar.

El reto de hoy:

Responde, con absoluta responsabilidad, pensando en la acción que sería mejor para todos, ¿Qué respuesta es la mejor en el caso de Héctor y el lanzador de agua? y, ¿Por qué sería esa la respuesta adecuada?

Es muy importante el decir, ¿Por qué tomó esta decisión? tomando en cuenta lo que vas a sentir y lo que van a sentir los demás cuando se actúa de esta manera.

Frente a un espejo, platica contigo. Comparte tus respuestas con tu familia, maestros y maestras.

Y no olvides que siempre tienes que pensar en lo que sentirán los demás cuando tomas una decisión.

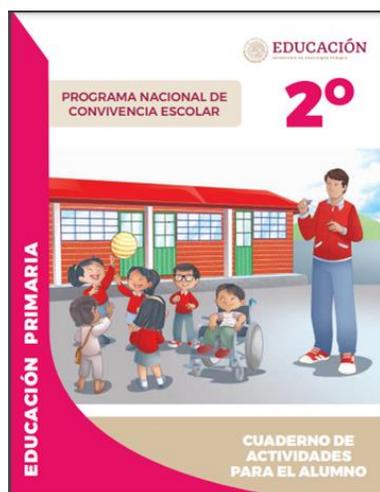
Si te es posible consultar otros libros y comenta el tema de hoy con tu familia.

¡Buen trabajo!

Gracias por tu esfuerzo.

Para saber más:

Lecturas



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