

**Viernes
14
de enero**

Cuarto de Primaria Educación Socioemocional

*En el baúl de los recuerdos. Primera
Parte*

Aprendizaje esperado: reconoce cuando está agitado y cuando está en calma, así como la situación que provocó dicho estado de ánimo. Describe cómo se expresan ambos estados de cuerpo, voz y conducta:

Énfasis: reconoce cuando está agitado y cuando está en calma, así como la situación que provocó dicho estado de ánimo. Describe cómo se expresan ambos estados en el cuerpo, voz y conducta.

¿Qué vamos a aprender?

Harás un repaso de lo visto en Educación Socioemocional.

¿Qué hacemos?

Inicia la sesión recordando las emociones que se han venido trabajando.

El estar agitado no solo se refiere a lo físico. También dentro de tu mente puedes agitarte. Normalmente a casusa del estrés o algún cambio de ánimo fuerte, como el enojo.

Por ejemplo: la desesperación que te puede generar el perder tu cuaderno de notas, has trabajado mucho en él y no lo ves por ningún lado. Hasta te puede doler la cabeza de solo pensar que se perdió.

Este tipo de frustración te puede llevar al estrés, cuando las cosas no salen como quieres, tiene ese efecto. Es como una botella. Cuando la mente está en calma, todo

ésta claro. Pero si el estrés o el enojo ataca, comienza a agitarse los pensamientos se remolinean por todos lados y no puedes concentrarte. Todo pierde claridad.

Observa el siguiente video para conocer más sobre ¿Qué es el estrés?

1. Regresa el lugar de paz.

<https://youtu.be/ku4WkE2O6CI><https://youtu.be/ku4WkE2O6CI>

Inhala y exhala una vez más, y después de eso abre los ojos. Y ahora dime. ¿Cómo está tu mente? Practica la relajación, esto ayudará a regresar a la calma.

Es una herramienta muy útil que se llama práctica de atención. Y como viste, es muy fácil. Puedes hacerla de pie o sentada en el suelo. Es cuestión de cerrar los ojos y respirar de manera pausada y profunda. Si algo te distrae, no importa, déjalo pasar y continúa concentrado en tu respiración. Después de un par de minutos de hacer eso verás como calma tu mente. Si quieres, apúntala para cuando te sientas agitado.

Espera, no dejes que el estrés te vuelva a afectar. Ya viste en el video lo que es y cómo afecta en nuestro cuerpo. Mejor en vez de que te dejes llevar de nuevo, trata de pensar en cuál es la causa de ese estrés.

Es importante que empieces a reconocer qué es lo que te estresa, ya que el saber qué es lo que te pone de esa forma, es el primer paso.

Veamos qué dijeron estas niñas y niños:

2. ¿Y a ti que te estresa?

<https://youtu.be/tcwP6FtH8To>

Muchas niñas y niños tienen su mente agitada por estar en casa. Empiezan a morderse las uñas, y también aprietan los dientes como si mordieran algo muy duro.

Una mente agitada por emociones aflitivas puede causar que te sientas estresados, lo cual tiene repercusiones físicas y mentales.

El estrés afecta mucho tu bienestar y deteriora tu salud. Si no recuerdas o no sabes que son las emociones aflitivas, no te preocupes, en la siguiente sesión se explicará de nuevo.

Ahora observa que paso a las niñas y niños, y si esta emoción hiciera que su mente estuviera agitada o en calma.

3. Reconociendo a mis monstruos.

<https://youtu.be/GbJYwHVoiuc>

Tú crees que, en estos casos. ¿La mente de las niñas y niños se encuentre agitada?

Es obvio que tienen su mente agitada como agua con brillantina lo que les impide estar en calma y poner atención en su bienestar.

¿Y qué puedes hacer cuando tienes una mente agitada?

Algo como la práctica de atención que acabas de ver, pero además puedes hacer como la tortuga.

Es un cuento. Vamos a ver la historia de “Teresita la tortuga”.

4. Educación Socioemocional.

https://www.youtube.com/watch?v=ePhlgt_eZJI

Del minuto 02:30 al 08:14

Qué bueno que se encontró a una tortuga muy sabia que le ayudó a calmar su mente.

Hay veces que te das cuenta de que tan agitada (o) estás y necesitas una pequeña ayuda como en el video.

Hoy viste que hay ciertas situaciones que pueden causar que tu mente se agite. El tener una mente agitada se puede notar en la forma en que afecta tu cuerpo, te pueden sudar las manos o doler la cabeza. También puede afectarse tu voz, el tono que usas o el volumen y tu conducta.

Todo esto es un reflejo de lo que sentimos. Pero la próxima clase entramos de lleno con el maravilloso mundo de las emociones.

Por eso es importante cuando te sientas agitado (a) el hacer una pausa para poder estar en calma y volver a tus actividades más tranquilas o tranquilos.

¿Qué te parece si la siguiente clase haces una práctica de Atención para empezar con tu mente en calma?

El reto de hoy:

El primer reto de este año será que busques en tu diario emocional que situaciones te han provocado que tengas una mente agitada, cómo se siente tu cuerpo en esas situaciones y sobre todo que cambios de ánimo genera. Por último, identifica alguna actividad que te permita regresar a la calma como lo hizo nuestra querida amiga tortuguita.

Si te es posible consulta otros libros y comenta el tema de hoy con tu familia. Si tienes la fortuna de hablar una lengua indígena aprovecha también este momento para practicarla y platica con tu familia en tu lengua materna.

¡Buen trabajo!

Gracias por tu esfuerzo.