

**Lunes
17
de enero**

Segundo de Primaria Educación Socioemocional

*El interesante caso de las emociones
en el cuerpo*

Aprendizaje esperado: *reconoce las emociones básicas y cómo se manifiestan en su cuerpo.*

Énfasis: *reconoce las emociones básicas y cómo se manifiestan en su cuerpo.*

¿Qué vamos a aprender?

Reconocerás las emociones básicas y como se manifiestan en tu cuerpo.

¿Qué hacemos?

Has comenzado de nuevo con las sesiones y durante estos primeros días, vas a repasar lo más importante, por si te quedaste con dudas, por si ya se te olvidó, por si eres nueva o nuevo y quiere alcanzar a quienes van más adelante.

Son sesiones especiales para estos días; para que puedas ir tomando nota de todo lo que te parezca interesante.

Vas a conocer y entender un poquito más de tus emociones con la ayuda de tu amigo Fefe Bond, Feferefe, Saladín y sus amigos con sus aventuras, para ello lee con atención la historia que tienen.

Cierto día se encontraba Fefe Boond en el parque pensativo y su amiga Ana lo reconoció y lo llamo a gritos: *Fefe*.

Fefe: ¡shhh! con discreción. Yo soy Boond.

Ana: ¿Cómo el papel?

Fefe: no, Boond, Fefe Boond.

Ana: ¡Ah! perdón es que te confundí con mi amigo Feferefe. ¿Tú lo conoces?

Fefe: Si lo conozco, y estoy aquí porque mis amigos Feferefe y Saladín me pidieron que viniera para ayudarles para enseñarles a sus amigos a investigar cuáles son las emociones básicas, cómo se sienten y qué hacer para que no les provoquen situaciones aflictivas.

Ana: Caray, situaciones aflictivas, suena fuerte. Supongo que son las emociones negativas, es fácil reconocerlas.

Fefe: ¡shh! Esa es información errónea. Las emociones no son positivas o negativas, solo son emociones y están en nuestro cuerpo para ayudarnos.

Ana: Pues entonces me comienzas a explicar por favor.

Fefe: *Habla por su zapatófono, ¿Sí? ¿Hola? E.M.O. ¿Lograste recuperar el archivo robado? ¡Perfecto! transfíerelo para que pueda comentarlo. Gracias, estamos en contacto.*

Ana: ¿Todo bien?

Fefe: Parece que sí. ¿Sabes si estamos en un lugar seguro, podremos hablar claramente acerca de las emociones?

Ana se coloca una gabardina, unos lentes oscuros y un sombrero y toma actitud de investigador, es un lugar seguro.

Fefe: Enterado. Ahora, mira lo que dice el archivo.

Las emociones son algo que todas y todos, nos hacen pensar y sentir, también hacen que nuestro cuerpo reaccione y nos ayudan a enfrentar los retos que podemos encontrar en nuestra vida.

Fefe: Las emociones las sentimos todas y todos. Si ponemos atención, podemos regularlas y así, aprender a utilizarlas para nuestro bienestar. Cuando no ponemos atención a lo que sentimos, podemos hacer o decir cosas que nos lastimen o que lastimen a alguien más.

Ana: Necesitamos más pistas. ¿Cómo identificamos las emociones?

Fefefe: Lo primero es conocer las emociones básicas y de las que se desprenden las demás. Para esto hace algún tiempo tuve una misión, y con una persona trabajé con la lotería de las emociones.



Ana: Ahora ya sabe cuáles son las 6 emociones básicas y cómo se manifiestan: Miedo, alegría, tristeza, enojo, sorpresa y asco o desagrado.

Fefe: Cada agente, bueno, cada persona, debe investigar cómo siente cada una de esas emociones en su cuerpo.

Recuerda: las emociones se sienten de acuerdo a tu experiencia de vida y a tu personalidad. Lo importante es poder reconocerlas y actuar de forma adecuada. Observa el siguiente video a partir del minuto 22:40 hasta el 27:28

1. “El gran partido de las emociones”

<https://youtu.be/s603155-Mco>

Ana: Si entiendo bien, una emoción puede hacer que me sienta alterada cuando no la regulo y entonces hare cosas que me generen malestar o dañen a otras personas.

Fefe: Cómo te decía, no hay emociones buenas o malas. Toma nota de esta pista:

“La forma en que actuamos cuando llega una emoción, nos hace estar en bienestar o en malestar”

Fefe: Por eso es tan importante que pongamos atención a lo que sentimos y reflexionemos para ayudarnos, y que sepamos observar a los demás para poder ayudarlos con sus emociones.

Observa el siguiente video es una historia que contó el Maestro de karate de la Agencia Central de Inteligencia Emocional y Social para aprender esto, a partir del minuto 17:15 a 23:45

2. “Sensei de mis emociones”

https://youtu.be/CzyoQi_8QjA

Ana: Que bueno que el dinosaurio encontró quién le ayudara.

Fefe: Y que sus amigos se dieron cuenta que podían ayudarlo reconociendo cuando se iba a enojar y cantando la canción de “paramos y respiramos”.

Ana: Agente Fefe Boond, creo que nuestra misión está a punto de finalizar. ¿Crees que haya sido una misión exitosa?

Fefe: Estoy seguro de que sí. Aprendimos cuáles son las emociones básicas y lo importante que es, que las regulemos.

Ana: Podemos dar por concluida nuestra misión por el día de hoy.

El reto de hoy:

Fefe Boond tiene una misión especial, en caso de que decidas aceptar esta misión es la siguiente:

Dibuja las seis emociones básicas, asignarles un color y escribe en qué parte del cuerpo las sientes. Manda tu dibujo a tus maestros y maestras para que ellos se la hagan llegar a la A.C.I.E.S. y evaluarte como agente secreto.

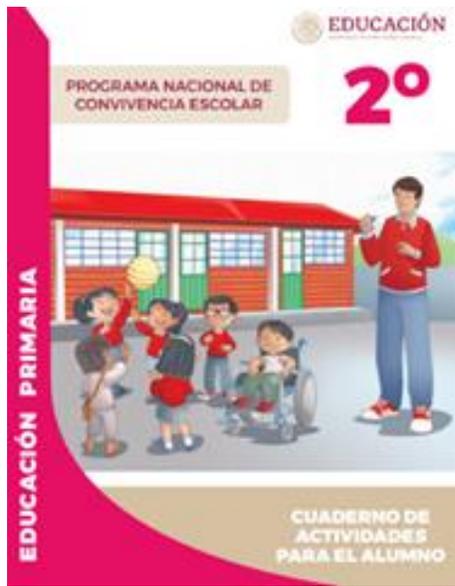
Si te es posible consultar otros libros y comenta el tema de hoy con tu familia. Si tienes la fortuna de hablar una lengua indígena aprovecha también este momento para practicarla y platica con tu familia en tu lengua materna.

¡Buen trabajo!

Gracias por tu esfuerzo.

Para saber más:

Lecturas



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