

**Viernes
04
de febrero**

Tercero de Primaria Educación Socioemocional

“Explorando el universo de las emociones”

Aprendizaje esperado: *identifica sus habilidades personales y sus emociones para indagar situaciones novedosas de su contexto social.*

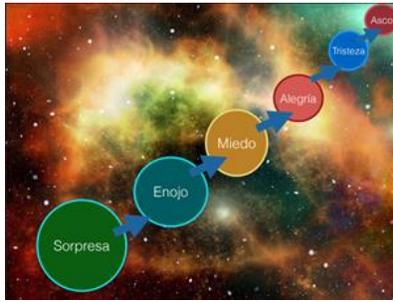
Énfasis: *identifica sus habilidades personales y sus emociones para indagar situaciones novedosas de su contexto social*

¿Qué vamos a aprender?

Hemos tenido un gran sobresalto al salir del planeta Sorpresa y dirigirnos rumbo al segundo planeta en nuestra ruta, nuestra nave se ha dañado por la lluvia de meteoritos.

Creo que están en problemas. Hoy, seguirán su aventura. ¿Quieren ver qué es lo que sigue?

¿Te acuerdas que la semana pasada Adriana y Angélica iniciaron un viaje por el Universo emocional? su misión, era conocer a profundidad los planetas de las seis emociones básicas.



¿Qué hacemos?

¡Uyyy! se fue la luz, ¿Ahora qué hago? debo mantener la calma y seguir adelante.

Aquí Estrella Galáctica reportando, desde la nave "Sujuy" en misión espacial explorando el Universo Emocional. Hace unas horas dejamos el Planeta Sorpresa y continuamos nuestra ruta hacia el planeta Enojo.

Estamos realmente conmocionadas, agitadas, en realidad creo que la única conmocionada aquí soy yo.

Sí, realmente te ves conmocionada, agitada, ¿Lo sientes?

Sí, me siento temblorosa, mis manos sudan, mi estómago me truena, por fortuna, sé bien lo que tengo que hacer: respiro profundo, tengo una actitud positiva ante la situación y me concentro, seguro puedo continuar.

¿Qué pasa? ¿Estás bien?

Creo que sí, pero no entiendo cómo no estás asustada si estamos en medio de ...

¡Esta tormenta de meteoritos!

Sí estoy asustada, pero me preparé para este viaje al universo de las emociones y sé que la sorpresa es una emoción momentánea que dirige mi atención a lo que está sucediendo.

¡Pero es una lluvia de meteoritos y está golpeando la nave!

¡Exacto! ya sabemos que eso está pasando, ya nos sorprendimos, ahora quizás sintamos un poco de miedo, pero lo más importante, es saber qué está provocando esta lluvia de meteoritos y así buscar soluciones.

Bueno, confío en lo que dices. Respiro y...

Niñas y niños, continuó informando: La nave está siendo fuertemente golpeada por una lluvia de meteoritos, al parecer los impactos recibidos provocaron un desperfecto en la nave y la tripulación está investigando.

No entiendo qué es lo que está pasando, jamás nos advirtieron de una posible lluvia de meteoritos. ¿A qué se deberá esto, Comandante Adriana?

Revisa el manual de instrucción, estoy segura que todo esto tiene una explicación. Yo sigo tratando de localizar el desperfecto en la nave. ¿Cómo se sienten por allá?

Estamos un poco asustadas, no lo niego, pero creo que puedo guardar la calma para pensar con claridad y entender qué está pasando. La reportera está un poco agitada, pero poco a poco ha ido volviendo a la calma.

¿Qué es lo que está pasando? ¿Alguien podría explicarme cuando parará este zangoloteo?

¡Ya voy entendiendo! en algún lugar de este manual de instrucción venía algo sobre esto.

Me dirijo a la cabina para que juntas hagamos el plan de acción.

Sí, por favor. Creo que me siento más tranquila si las tengo a las dos cerca.

¿Qué descubrimos, subcomandante Angélica?

Según nuestro manual de instrucción, los meteoritos representan todos esos momentos de desconcierto y asombro.

¡Claro! primero nos sorprenden y después debemos regular nuestra emoción de temor.

¿Y tenían que aparecer justo ahora, cuando estamos empezando el viaje?

Como ya sabes, reportera, la sorpresa es justamente la emoción que llega cuando menos la esperabas. La sorpresa te llega e inquieta, lo que ocurre después puede ser agradable o desagradable.

¡Muy bien hecho, Angélica! en cuanto encontraste la respuesta, la nave se ha ido estabilizando, eso me dicen estas mediciones. Hemos retomado la ruta gracias a tu gran habilidad para enfrentar a una situación repentina, mantener la calma y pensar con claridad para encontrar la respuesta. Sabía que eras la persona indicada para acompañarme en este viaje.

Gracias, comandante. Somos un gran equipo.

Disculpen que las interrumpa, después de las felicitaciones podrían explicarme, ¿Qué hubiera pasado si me dejo llevar por mis primeros impulsos ante una sorpresa?

Si tú no te hubieras dado cuenta de que estabas agitada y que necesitabas volver a la calma para tomar decisiones, quizás hubieras querido salir de la nave, o tal vez te hubieras puesto a gritar toda agitada. Ninguna de esas cosas ayuda en nada a solucionar la situación y nos podría poner en peligro.

¿Ahora entiendes por qué las astronautas emocionales nos preparamos durante tantos años para viajar y seguir explorando el Universo de las Emociones?

¡Sí, ahora entiendo! yo me subí a la nave espacial como cuando me subo al metro o a un camión.

Lo que más me sorprendía era que, mientras nos llovían meteoritos, la subcomandante leía tranquilamente su manual de instrucción. Nunca perdió el interés por entender lo que sucedía.

Esa es una habilidad muy valiosa de la subcomandante Angélica y una de las razones principales por las que forma parte de esta tripulación. Logra convertir la sorpresa en curiosidad y eso, siempre nos ayudará a buscar distintas soluciones.

Sí, creo que yo no tengo esas habilidades.

Pero tienes ganas de desarrollarlas ¿No? por eso es bueno que vengas con nosotras a este viaje. Verás que cuando hayamos pasado por todas estas aventuras, tendrás mucho más control sobre tus emociones.

¡Ánimo, Estrella! ya pasó el susto. Abre tus ojos y disfruta la maravillosa vista que el Universo nos regala, ya pasó el zangoloteo.

¡Esto es maravilloso, increíble, fascinante! la sorpresa despierta mi curiosidad y me hace poner mucha atención, sin perder detalle.

Reportera, recuerda tu misión. Informar a los niños y niñas sobre nuestra situación actual y describirles la maravillosa vista que estamos viendo y disfrutando.

Sí comandante Estrella Galáctica reportando los últimos acontecimientos en la nave "Sujuy". Después de librar exitosamente la lluvia de meteoritos, tuvimos que realizar un giro inesperado y bastante violento para retomar nuestra ruta. Ahora nos encontramos en calma y ¡Disfruto de la vista más maravillosa que jamás haya observado! la Comandante está enviando en este momento imágenes para que todas y todos puedan disfrutar al igual que nosotros de esta fantástica vista.

Te invito a que veas el siguiente video.

- **VIDEO:**

<https://youtu.be/PXWSJIMqrDA>

Tripulación, estamos a punto de aterrizar en el segundo planeta, prepárense para la maniobra.

¡Ay no! ¿Y ahora qué pasa? ¿Nunca terminan las sorpresas en este viaje espacial?

¡Nunca Estrella! este viaje es igual que la vida en la Tierra. Las sorpresas aparecen en el momento que menos te lo esperas. ¡Ay, caray! al parecer la avería en la nave debido a la lluvia de meteoritos es peor de lo que imaginábamos, debemos salir a repararla de inmediato o perderemos la energía para seguir viajando.

¿Debemos? se refiere a la subcomandante y usted, ¿Verdad, comandante?

Adriana: Efectivamente Estrella, pero usted deberá ayudarnos desde aquí.

¡Ay no! ¡Oh sí!

¿Qué les pareció la aventura de hoy? será muy interesante saber a qué se enfrentará la tripulación en nuestra próxima clase, ¿No creen? ¿Pudieron identificar los momentos en que los diferentes miembros de la tripulación experimentaron Sorpresa?

¿Observaron las diferentes formas de reaccionar ante la sorpresa en cada persona? ¿Se dieron cuenta como las habilidades de cada uno o una ayudan a resolver las situaciones a las que nos enfrentamos?

¡Yo sí! (explica el caso de la lluvia de meteoritos y las reacciones de cada miembro de la tripulación, así como el uso de sus habilidades para poder continuar el viaje).

¡Excelente, aprendes muy rápido, felicitaciones!

El reto de hoy:

Para finalizar les propongo realizar un reto, escribe en su “Diario de Aprecio y Gratitude” las habilidades personales que les ayudan a sobreponerse a la emoción de la sorpresa y describan un ejemplo. Si les es posible, comenten con su familia, maestros y compañeros. Gracias por acompañarnos. Hasta la próxima.

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:

Lectura

<https://www.conaliteg.sep.gob.mx/primaria.html>

<https://www.gob.mx/escuelalibredeacoso/documentos/cuadernos-de-actividades-para-primaria>