

**Lunes
10
de enero**

Segundo de Primaria Educación Socioemocional

Examen emocional

Aprendizaje esperado: *revisa si las respuestas ante las emociones básicas le han ayudado a generar bienestar para su persona y quienes le rodean.*

Énfasis: *revisa si las respuestas ante las emociones básicas le han ayudado a generar bienestar para su persona y quienes le rodean.*

¿Qué vamos a aprender?

Revisarás si las respuestas ante las emociones básicas te han ayudado a generar bienestar para tu persona y para quienes te rodean.

¿Qué hacemos?

Un día se encontraba platicando Héctor con Saladín sobre sus sesiones de Educación Emocional, por lo que Saladín le pregunta a Héctor:

¿Te han servido las sesiones de Educación Socioemocional? ¿Te has dado cuenta de que poco a poco has podido reconocer tus emociones y actuar asertivamente, o sea, sin reaccionar de manera impulsiva, haciendo sentir mal a otras personas o a ti mismo?

Por ejemplo, el otro día que estaba en el desierto con mi primo Eugenio. De improvviso apareció una serpiente y ¡me dio mucho miedo! tuve ganas de echarme a correr, pero me di cuenta de que si lo hacía iba a dejar solo a mi primo que es más pequeño que yo. Entonces respiré, lo tomé de la mano y nos alejamos caminando los dos.

Héctor: Eso estuvo muy bien, te cuidaste y lo cuidaste a él. ¡Qué tal que lo dejas solo y la serpiente lo muerde!

Saladín: Después me di cuenta que, haber reaccionado así, con calma y pensando mi respuesta, me hizo sentir bien y a Eugenio también.

Héctor: Por eso tenemos que practicar el manejo de nuestras emociones, no es fácil, pero con el tiempo se logra.

Saladín: Yo creo que es un trabajo de toda la vida y eso que los genios vivimos cientos de años.

Saladín: Por ejemplo, yo al principio de esta cuarentena, estaba muy triste y preocupado porque no me quería enfermar. Me sentía muy mal y todo era oscuro, como cuando se nubla y está a punto de llover, no quería hacer nada de nada, entonces leí en un libro que una forma de fortalecer las defensas del cuerpo contra las enfermedades era hacer ejercicio y otra era reír y tomar las cosas con sentido del humor, así que desde ese día hago ejercicio diario y trato de encontrar el lado positivo de todo.

Héctor: ¡Creo que esa es una gran práctica!

Saladín: Y lo mejor de todo es que se puede hacer jugando, ¿Y si les decimos a tus papás que jueguen con nosotros?

Héctor: Pero ya son adultos y los adultos no deben jugar.

Saladín: ¡Alto ahí! ¿Quién dijo que los adultos no deben jugar? claro que deben y pueden jugar. Es más, ¡Vamos a jugar con ellos! pero primero vamos a practicar con la siguiente canción.

*Era una sandía gorda, gorda, gorda.
Que quería ser la más bella del mundo,
y para poder a todos conquistar,
un buen día se fue a nadar,
y nada, nada, nada la sandía
y nada, nada, nada la sandía.*

Héctor: Vamos a cantarla nosotros y la bailamos libremente.

Saladín: ¿Vez? ya hicimos ejercicio, cantamos.

Héctor: Y además nuestro estado de ánimo cambió. No estábamos de mal humor, ni enojados, pero ahora me siento mucho más alegre, con más energía.

Saladín: Las cosas se ven de otra forma y nos sentimos mejor. Poco a poco vas identificando las emociones y eso te sirve para buscar las acciones que te lleven al bienestar.

Héctor: Es verdad, si voy identificando lo que me hace sentir mejor, puedo volverlo a repetirlo cuantas veces sea necesario cuando no me sienta taaaan bien, como cantar, bailar, respirar lentamente, estirar mi cuerpo. ¿Cierto?

Saladín: ¡Cierto! otro ejemplo es como Lucy Garza García, lo hace, vamos a observar el video, te digo los minutos, te parece y lo reproduces, por favor.

Héctor: Claro Saladín, ¿En que minutos vemos el video de Lucy?

Saladín: En los minutos 2:24-2:41, 5:41-7:04, 8:13-8:35

- **Video de once niños.**
<https://youtu.be/WSORm7TIS6s>

Héctor: Lucy estuvo a punto de cometer un error muy grande si hubiera actuado como pensó hacerlo.

Saladín: Allan se habría sentido muy mal y, después, Lucy se habría sentido también fatal.

Héctor: Y entonces el enojo se hubiera convertido en una emoción aflictiva, o sea, le habría hecho mal a ella y a alguien más.

Saladín: Afortunadamente, reflexionó y habló con Allan de manera calmada. Seguro su relación siguió tanto o más fuerte que antes. Y ustedes en casa, ¿Qué nos pueden decir del manejo que le han dado últimamente a sus emociones?

Héctor: Y no solo niños y niñas, la ventaja de estar aprendiendo sobre esto, es que podemos platicar con nuestros papás para que ellos también aprendan sobre sus emociones, como nosotros.

Saladín: Claro que sí.

Saladín: Que tal si te cuento una historia: “El pirata que reía demasiado”.

Esta es la historia del pirata Henrick quien, a diferencia de todos los demás piratas, reía todo el tiempo. Hasta cuando le iba mal, este pirata se atacaba de risa. Su risa se había convertido en su mayor defensa y le ayudaba a superar cualquier problema.

Por ejemplo: Si una ballena se lo devoraba con todo y barco, él reía y reía hasta que la ballena lo lanzara de regreso. Si en un asalto pirata caía en una isla de zombies, él reía y reía sorprendiendo a los zombies y haciendo que ellos huyeran de él.

Pero, ¿Cómo había descubierto Henrick el pirata que su risa podría ser su mejor defensa? todo empezó cuando era pequeño. Jugando a encontrar un tesoro, se escondió en una cueva y se le hizo de noche y ya no pudo encontrar el camino de regreso. Totalmente paralizado por el miedo, no podía pensar claramente, así que se sentó en el centro de la cueva y se puso a llorar. Henrick estaba tan ocupado en llorar, que no tenía ojos para mirar, no ponía atención en lo evidente. ¡Al fondo de la cueva había una luz!

De repente, una piedra que se desprendió del techo le pegó en la cabeza y lo sacó de su inmovilidad. Le dio muchísima risa que la piedra cayera justo en su cabeza. Miro la piedra y era hermosa, brillante, entonces pensó que, por llorar, no estaba buscando con atención la salida, ahí descubrió la luz al fondo de la cueva. Su piedra le había provocado risa y esa risa le había ayudado a relajarse, caminó el mismito camino de regreso y logró salir, atacado de la risa, decidió guardar aquella piedra brillante como recordatorio de que los problemas, se resuelven más fácil si pensamos con calma en lo que sentimos y las posibles soluciones.

Otro día, en la clase de búsqueda del tesoro, nuestro amigo quedó en último lugar. Sus compañeros empezaron a burlarse y eso lo hizo enojar mucho. Quiso aventarles algo para que callaran y lo primero que encontró fue su piedra brillante, esa que había caído sobre su cabeza en la cueva. Le dio tanta risa recordar ese momento, que se le bajó el enojo. Lo que hizo entonces fue felicitar al ganador y pedirle consejos para la próxima búsqueda del tesoro en la que participaran.

Desde entonces, Henrick el pirata, usó su piedra para acordarse de que cuando algo lo molestaba o inquietaba, tenía que pensar lo que estaba sintiendo y, quizás, hasta soltar una carcajada antes de reaccionar. Su vida ahora era muy feliz, por eso reía y reía.

Tal vez, algunas veces, reía demasiado. Un día que estaba navegando por el gran mar de los calamares, un enorme calamar enojón atacó su barco para comérselo. El barco se hundió y el pirata Henrick, nadó y nadó hasta que se ocultó del calamar detrás de una palmera, el calamar lo buscó y lo buscó sin poder encontrarlo.

Henrick, se sentía a salvo y relajado, comenzó a reír y reír sin parar. El calamar lo escuchó y fue a buscarlo, pasó muy cerca de donde estaba y Henrick sintió miedo. Como cada vez que sentía algo parecido, buscó su piedra brillante y se dio cuenta que no la tenía, cerró los ojos e imaginó lo que su piedra le hubiera ayudado a descubrir.

¡Eureka! dijo en voz baja para que no lo escuchara el calamar, tengo miedo y no debo dejar que el miedo me traicione. Dejaré de reír, respiraré y guardaré silencio para no delatar mi posición y cuando se vaya el calamar, tendré tiempo de reír todo lo que quiera. Así que guardó silencio y esperó a que el calamar, aburrido de no encontrarlo, se fuera de nuevo al fondo del mar, después nadó de muertito al puerto más cercano donde pudo reír hasta dormirse, cansado por sus carcajadas.

Así fue como Henrick descubrió que ya no necesitaba la piedra, porque ya era capaz de reconocer sus emociones y tomar decisiones positivas para él y las demás personas. También reconoció que, aunque la risa había sido su salvación en tantos momentos, si no la regulaba o controlaba, podría traer terribles consecuencias y que, en un momento dado, reaccionar sin pensar, puede traernos problemas, y que algunas veces hasta reír demasiado puede no ser tan bueno.

Héctor: ¡Qué interesante Saladín! ese pirata, a pesar de su personalidad, pudo aprender a gestionar sus emociones. Encontró en la alegría la manera de ayudarse y poder sentirse en bienestar.

Saladín: El miedo que sintió en la cueva, le ayudó a protegerse. El enojo que sintió cuando perdió la competencia, le ayudó a esforzarse más. La alegría, le ayudó a ver todo eso de manera más clara y poder reaccionar mejor.

Héctor: Ahora entiendo eso que decías de que las emociones no son buenas o malas, sólo son emociones y lo que nos da bienestar o malestar, es cómo reaccionamos ante lo que sentimos.

Saladín: La historia de Henrick es un ejemplo de lo que vamos logrando poco a poco si nos conocemos, si conocemos lo que sentimos y tomamos decisiones responsables. Esto es precisamente de lo que hablamos hace algunos programas. ¿Lo recuerdas?

Héctor: Si, no sólo saber lo que sentimos, sino poder regularlo, parar y revisar lo que estamos sintiendo y pensando, es decir reflexionar o tal vez más fácil, escuchar lo que nos dice nuestra voz interna.

Saladín: Tienes toda la razón Héctor. Otro ejemplo, mi amigo Rafa de Rosarito, Baja California, él utilizó el otro día el aprendizaje emocional cuando su mamá le pidió que sacara a pasear al perro. Estaba jugando con sus canicas y no quería interrumpir su juego para sacar al perro. Su Mamá le dijo que dejara de jugar y que hiciera caso a la indicación. Él se enojó mucho y estaba a punto de gritarle que no lo haría, aunque ella se enojara, pero recordó lo que hemos platicado, respiró y con toda calma fue a platicar con ella para decirle que él había sacado al perro por la mañana y que le correspondía sacarlo a Hugo, su hermano. Su mamá le dijo que tenía razón y que le diría a Hugo. Le dio un beso y le dijo que siguiera jugando, y le dio las gracias por haber sido atento.

Héctor: Rafa aplicó la comunicación asertiva y su mamá la escucha atenta, ¡Qué bonita familia!

Saladín: También está la anécdota que cuenta América. Estaba jugando con su hermana Ximena a brincar la cuerda. Su hermanita se cayó y a América le dio mucha risa. Ximena se sintió muy triste porque se burlará de ella y cuando América se dio cuenta de que le estaba haciendo daño a su hermana, dejó de reírse. Le quería pedir una disculpa, pero le daba vergüenza o quizás miedo que le dijera que no. Respiró

profundo y decidió pedirle perdón. Le dijo: perdón, Ximena. Me dio risa verte caer, pero no quería que te enojaras o te sintieras mal. Estaré más atenta a lo que sientas para no lastimarte.

Héctor: Creo que, en ese caso, América observó claramente todo lo que sentía: miedo, vergüenza y sabiendo lo que sentía, decidió pedirle perdón a Ximena, entonces, Ximena entendió que su hermana había cometido un error al reírse, pero no había sido a propósito. Las dos prefirieron la diversión juntas, que el enojo separadas.

Saladín: Observar las emociones, accionar para estar en bienestar eso es lo principal.

Héctor: Yo tengo un ejemplo también. El otro día, estaba muy triste porque mi tía Rosita se enfermó y yo la quiero mucho. Entonces decidí ir a su casa saliendo de mis clases en línea para ayudarla con el aseo y aproveché para platicar con ella. Mientras lavaba los trastes estuvimos platicando de algunas anécdotas chistosas de la familia y nos reímos a más no poder. Se ríó tanto mi tía, que se le olvidó el malestar y hasta bailamos un ratito.

Saladín: ¿Y cómo sigue tu tía Rosita?

Héctor: Ya está muy bien y me agradece que haya ido.

Saladín: Es un ejemplo de cómo a partir de tu tristeza, tu tía y tú pudieran tener una tarde muy divertida. Así, la tristeza se convirtió en algo constructivo para ti y para Rosita.

Fin

Las emociones son parte de tu vida y a veces te sorprenden. Si pones atención a lo que sientes y te das un ratito, unos segundos, unos minutos, unos días si se puede para reaccionar, entonces puedes vivir cada vez más cerca del bienestar.

El reto de hoy:

Escribe alguna experiencia como estas que leíste y cuéntasela a tus maestros y maestras, porque esto ayuda a reforzar estas acciones que son muy positivas para tu salud emocional.

Este será el reto de esta semana ¡y de las vacaciones! así que a estar pendiente de tus emociones y lo que haces para que sean de utilidad para ti y para las personas que te rodean.

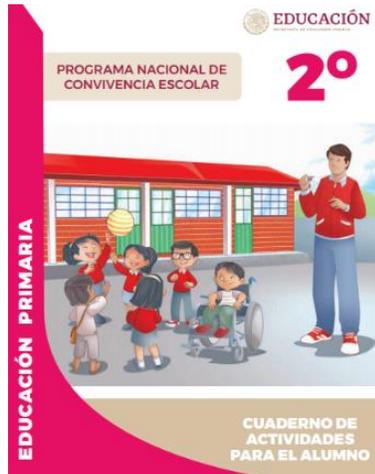
Si te es posible consultar otros libros y comenta el tema de hoy con tu familia.

¡Buen trabajo!

Gracias por tu esfuerzo.

Para saber más:

Lecturas



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