

**Viernes
11
de febrero**

Tercero de Primaria Educación Socioemocional

Universo de emociones: el enojo.

Aprendizaje esperado: expresa cómo el estado emocional del enojo puede ser regulado en situaciones adversas o aflictivas.

Énfasis: expresa cómo el estado emocional del enojo puede ser regulado en situaciones adversas o aflictivas.

¿Qué vamos a aprender?

Aprenderás a regular el estado emocional del enojo y evitar reaccionar de mal manera en situaciones adversas o aflictivas por medio de una interesante exploración en las emociones.

¿Qué hacemos?

Para desarrollar esta sesión, presentamos una situación, que, con apoyo de tu imaginación, podrás identificar la importancia de regular nuestras emociones.

La supercomputadora ESE transmite información hacia la nave espacial ESE-Universo.

SupercomputadoraESE: El asteroide Oumuamua se acerca peligrosamente hacia ustedes.

SupercomputadoraESE: Colisión pronosticada en dos minutos.

SupercomputadoraESE: Puede provocar daños severos en la nave.

SupercomputadoraESE: Pero sobretodo reacciones emocionales en la tripulación.

SupercomputadoraESE: Miedo, tristeza, ¡Enojo!

SupercomputadoraESE: Se recomienda enfrentar esta situación adversa con el enojo.

SupercomputadoraESE: El enojo es una emoción de supervivencia que nos permite cuidarnos en forma adecuada ante una adversidad.

SupercomputadoraESE: ¡Cuidado! ¡Peligro inminente! ¡Cuidado!

Adriana: Prepárense para una colisión inminente.

Angie: Puertas de la nave aseguradas. Circuitos cerrados. ¡Estamos preparadas para lo que venga!

Reportera: ¡Lo soportaré! ¡Podré hacerlo! Me voy a controlar.

Adriana: Atención tripulación. Requiero de ustedes el coraje necesario para enfrentar esta situación de extremo peligro.

Reportera: ¡Tengo miedo! ¡Necesito refugiarme!

Angie: La nave pierde estabilidad.

Adriana: No abandonen sus puestos de control. ¡Aguanten!

Reportera: ¡Ya, por favor! ¡Qué esto termine!

Adriana: Subcomandante, deme el reporte de la situación de la tripulación y daños en la nave.

Angie: Nave inestable, pero soportando. Reportera con miedo incontrolable. Capitana, con mente clara para enfrentar la situación dramática y muy, muy difícil.

Adriana: Reportera, es importante que regules tu miedo, no dejes que te controle.

Reportera: ¡Lo intento! pero no sé cómo. ¿Cómo hacen para tener claridad sobre lo que es importante y lo que no?

Adriana: Utiliza tu enojo para salir adelante. ¡Hazlo ahora! reportera, no hay donde huir o refugiarse. Solo nos queda enfrentar la situación.

Angie: Necesitamos de tu ayuda, Reportera. Debemos apoyarnos entre todas para enfrentar esta difícil situación.

Adriana: Nuestros alumnos y alumnas necesitan tener información sobre nuestro viaje al universo de emociones.

Reportera: ¡Lo sé! Lo tengo muy presente. ¡Pero qué le pasa a ese asteroide que viene directamente hacia nosotras!

Angie: Eso, reportera. Conecta con el enojo.

Reportera: Nosotras sólo queremos viajar por el universo de emociones, asteroide. ¿Por qué nos atacas?

Adriana: Muy bien. ¡Ya no estás paralizada por el miedo! por la ventanilla podrás observar al meteorito Oumuamua. Toma una foto antes de que no lo veamos más.

Reportera: ¡Listo! ¡Lo logré!

Angie: Muy bien Reportera. Gracias a tú coraje superaste tu miedo.

Reportera: Estoy aprendiendo de ustedes a manejar mis emociones.

Adriana: Angie, informe general de la situación actual.

Angie: Colisión superada. El nivel de coraje de nosotras tres es el adecuado para enfrentar la situación.

Adriana: Conecta el piloto automático.

Angie: Piloto automático conectado.

Angie: Nos está llegando un informe desde la Tierra. La Supercomputadora ESE nos dice sobre aquello que nos permitió enfrentar y vencer la colisión.

Adriana: Compártela con todas. Pongan mucha atención, seguramente es sobre nuestras emociones.

1. El enojo.

<https://youtu.be/uo3ollr8qyU>

Supercomputadora ESE

“El enojo es la emoción que surge cuando una persona enfrenta situaciones que le producen frustración, que le resultan desagradables o que pueden causarle algún daño.

El enojo se manifiesta en diferentes partes del cuerpo, como, por ejemplo, presión en el estómago y el pecho, tensión en la cara y en los músculos del cuerpo. Acompañados de respiración acelerada y latidos del corazón. Todas estas reacciones corporales preparan a la persona para enfrentar una situación difícil o incómoda.

Cuando surge el enojo, brinda vigor o energía a la persona, provocando que ésta centre su atención en la situación o individuo que le resulta amenazante. Cualquier persona puede estar enojada y no ser agresiva. Todo depende de la manera en que se maneje el enojo.

El enojo es constructivo cuando permite al individuo enfrentar una situación amenazante, sin embargo, el enojo, también puede ser aflictivo cuando la persona que lo sufre se agrede a sí misma o agrede a las personas con quien convive.”

Adriana: Todos nos molestamos ante diversas situaciones complicadas. El problema no es enojarse, sino qué se hace con esa emoción de enojo.

Reportera: Es que a mí me pasa que a veces me enojo y no lo quiero decir porque grito y lastimamos a otras personas.

Angie: Qué interesante, entonces cuando sientes enojo, también sientes miedo de lastimarte o lastimar a alguien más.

Observa el siguiente video a partir del minuto 11:10 a 13:00, para conocer la opinión de algunas niñas y niños sobre el enojo y las maneras que hay para manejar el enojo.

2. Expresión de Emociones.

<https://youtu.be/2CUaUejx-Kw>

Angie: Niñas y niños ¿qué opinan? ¿Vieron todas las formas que hay de mostrar nuestro enojo y regularlo?

Angie: ¡Cuidado! otra serie de meteoritos nos alcanza. ¡Sujétense!

Reportera: ¡Otra vez no!

Adriana: ¡Calma Reportera! ¡Tranquilízate! Respira profundo.

Reportera escucha a Adriana y lleva a cabo lo que dice.

Adriana: ¡Calma! respira profundo y sostén la respiración, saca el aire lentamente por la boca, respira y concéntrate en cómo entra el aire por tu nariz, mantén el aire. Eso es, tranquila, suelta lentamente el aire por la boca.

Adriana: Una vez más, respira ahora, tú sola. Recuerda que la subcomandante Angie y yo estamos aquí contigo.

Reportera sigue haciendo el ejercicio de relajación.

Angie: Pasó rápido el grupo de meteoritos. La nave está estable, sin daños aparentes.

Adriana: Angie, fija rumbo hacia nuestro siguiente planeta emocional.

Angie: Rumbo fijado hacia el planeta emocional del enojo.

Adriana: Mantéenme informada.

Reportera: Ya recuperé la calma con esos ejercicios de relajación y atención. Ahora quiero mostrarles la foto que le tomé al meteorito Oumuamua.



Angie: ¡Qué hermosa foto! se nota que el enojo te ha servido para superar el miedo. Por cierto, ¿Qué significa la palabra "Oumuamua"?

Adriana: Oumuamua, es una palabra hawaiana y significa "primer mensajero".

Reportera: ¡Qué curioso! como el enojo que es un primer mensaje del cuerpo ante un peligro.

Supercomputadora: Atención tripulación, máxima alerta. Una fuerza extraña y poderosa nos arrastra hacia ella. Los controles no responden. ¡Máxima alerta!

Adriana: Necesitamos nuestro coraje para enfrentar esta situación de emergencia.

Angie: La fuerza extraña nos atrapa. Rumbo desconocido.

Angie: El agujero de gusano que nos atrapó, nos trajo hasta la tierra. ¡Estamos en casa!

Adriana: En este universo de emociones que es el ser humano, hoy hemos aprendido sobre el enojo. Esta emoción nos permite enfrentar situaciones difíciles.

Angie: El enojo nos llena de energía y fuerza para vencer obstáculos inesperados.

Adriana: Sin embargo, debemos conocer cómo nos enojamos para poder controlarlo a nuestro favor.

Muchas gracias por acompañarnos en este viaje de emociones para tercero de primaria. Nos vemos la próxima.

El Reto de Hoy:

El reto de hoy es que identifiquen cómo se manifiesta el enojo en su cuerpo y también qué situaciones les provocan enojo.

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.gob.mx/cms/uploads/attachment/file/533114/3o_Cuaderno_PNCE_2019.pdf