

**Viernes
11
de febrero**

Segundo de Primaria Educación Socioemocional

El monstruo morado

Aprendizaje esperado: *distingue que el estado emocional del enojo puede ser regulado en situaciones adversas o aflictivas.*

Énfasis: *distingue que el estado emocional del enojo puede ser regulado en situaciones adversas o aflictivas.*

¿Qué vamos a aprender?

Distinguirás que el estado emocional del enojo puede ser regulado en situaciones adversas o aflictivas.

Lee con atención la siguiente situación.

Mario: (molesto) le dice a Salarín: ¡Por fin apareces! ¿Dónde estabas? ¿Te he estado buscando?

Saladín: ¡Hola Mario! Salúdame antes de reclamar ¿No? Estaba con otras personas que no saben cómo se llama la emoción que sienten.

Mario: (molesto) Como me pasa a mí ahora. Siento muchas cosas en mi cuerpo, pero no sé cómo se llama la emoción que siento.

Saladín: No te preocupes yo te voy a ayudar, por eso soy Saladín, el genio de las emociones.

Mario: No me digas que no me preocupe, eso hace que sienta más todo lo que estoy sintiendo en mi cuerpo.

Saladín: Ya veremos cómo se llama la emoción que sientes.

Mario molesto observa a Saladín.

Saladín, está representando con el cuerpo y cara lo que va diciendo, pero no dice el nombre de la emoción. ¿Será esta emoción? (ríe) ¿O quizá esta otra? (se pone triste) ¿O esta otra emoción? (se enoja). No te preocupes, yo te voy a ayudar a que identifiques qué emoción sientes.

¿Qué hacemos?

Sigue leyendo a Mario y Salarín y adivina con ellos cuál es esa sensación.

Saladín: Lo primero que vamos hacer es que me platiques qué es lo que sientes en tu cuerpo.

Mario: Todo empezó cuando mi mamá hizo que me levantara temprano a desayunar y me obligó a tender mi cama.

Saladín: No te gustó que te despertaran temprano y te pidieran responsabilidad en los quehaceres en tu casa. ¿Qué sentiste en tu cuerpo?

Mario: Sentí que mi estómago y pecho se ponían duros, como si fueran globos muy inflados que quieren reventar.

Saladín (infla un globo): Sentiste más o menos tu estómago y pecho, se empezaron a poner duros y tensos, como un globo muy inflado.

Saladín termina de inflar el globo y le hace nudo para que no se escape el aire.

Mario: Sí, exacto así sentí mi estómago y pecho inflados como un globo a punto de estallar.

Saladín: Y cuando te pidieron que ayudaras en los quehaceres de la casa, ¿Qué sentiste?

Mario: Lo que sentía en mi estómago y pecho se subió muy rápido a mi cabeza y sentí que se calentaba casi hasta explotar.

Saladín: Si le tuvieras que poner un color a tu estómago y tu cabeza, ¿De qué color los pintarías?

Mario: ¡Rojo! sin duda un rojo encendido.

Saladín: De un color rojo como este, ¿Verdad?

Saladín: ¿Qué emoción tengo? ¿Cómo se llama?

Saladín: ¿Todavía no lo sabes, estimado conductor? ¿Todavía no sabes qué emoción tienes?

Pide a papá o mamá que te lean esta información que comparte la maestra Verónica.

¿Cuál es la emoción que nos prepara para enfrentar una situación desagradable algo que nos amenaza de alguna manera?

Una amenaza no sólo es un animal feroz o un zombie que viene por ti, sino algo que alguien más hace y a ti te parece injusto, fuera de lugar o desagradable. ¿Sabes cuál es la emoción que te sirve para afrontar eso? Si lo sabes, dímelo. Si no lo sabes todavía, escucha. ¿Te acuerdas que hace muuuucho tiempo hablamos de las sensaciones en el cuerpo? Esas que son alerta en el cuerpo para saber lo que estamos sintiendo. Bueno, pues esta emoción en el cuerpo se siente como tensión en el estómago y el pecho; también el espacio entre las cejas de la cara se encuentra arrugado. ¿Sabes cuál es esta emoción? ¿No lo sabes aún?

¡Pon atención!

A veces, la emoción de la que hablamos se siente tan pero tan fuerte, que la cara se nos pone roja, además, los latidos del corazón se aceleran, preparando al cuerpo para enfrentar la amenaza o para huir de ella.

Esta emoción nos sucede a todos y todas, desde los más pequeños hasta las personas de la tercera edad. Les sucede a los niños y niñas, los padres y abuelas, los maestros y maestras, así como las autoridades de escuela.

Seguro ya sabes de qué emoción estamos hablando. ¿Todavía no lo sabes? Escucha y adivina.

Lo más importante en esta emoción es conocer o darse cuenta cómo se manifiesta o le pasa a cada quien. Es importante regularla para no hacernos daño a uno mismo o provocar daño a otra persona.

¿Ya sabes que emoción es? Si no lo sabes me va a invadir muy fuerte esa emoción y la cara se me pondrá como globo rojo, y me va a explotar. No, no es verdad que la cara me explote.

Saladín: Mario, ¿Identificaste ya la emoción que sientes?

Mario: ¡No, Saladín! ¡Ayúdame pues la estoy sintiendo con más intensidad! ¡La estoy sintiendo más fuerte en todo mi cuerpo!

Saladín: ¡Claro que te ayudo conductor! pero dime, ¿Cuál de estas tres caras es la que tienes tú?

Mario: ¡No lo sé Saladín! Dame más información, por favor.

Saladín: (hace las caras, al mismo tiempo que exclama la expresión) (cara de tristeza). Me siento sin ganas de hacer nada.

Saladín: (cara de enojo) Siento que me hierve la sangre y que voy a explotar.

Saladín: (cara de alegría) Tengo ganas de brincar y abrazar a todas las personas. Me encanta la canción de “Ven conmigo vamos a viajar, por el universo de emociones, tararirara rirarirara... Saladín: Supongo que ahora sí ya sabes que emoción te invade.

Mario: ¡No, no no! ¡No logro identificar la emoción que me hace sentir como me siento ahora!

Saladín: No te preocupes, por eso estoy aquí.

Como te das cuenta Saladín es el genio de las emociones.

Y quiere preguntarte, ¿Cómo lograr que identifiques la emoción que tienes? Para eso te presentaremos a Filindrín que visite casas y comparta la mejor propuesta para que tú sepas que emoción te ha puesto de esa forma tan característica.

Saladín (dirigiéndose a Filindrín): Quiero que vayas con todos los estudiantes de segundo grado y les preguntes alguna idea para que el conductor pueda darse cuenta qué emoción tiene en este momento.

Saladín (escucha atentamente a Filindrín): ¡Pero por supuesto! Nuestros alumnos y alumnas tienen toda la razón. Gracias Filindrín, has cumplido muy bien. Puedes irte a buscar más opiniones.

Saladín: Mario, ya tengo la respuesta. Yo sé muy bien cómo se manifiestan las emociones en el rostro y en el cuerpo de las personas.

Observar el siguiente video de Lucy y Alan.

1. “Por la carretera, canta con Once Niños”

<https://www.youtube.com/watch?v=U6fNA8iuAo0>

¿Qué opinas? ¿Crees que es más clara la emoción que siente nuestro amigo Mario?

Con ayuda de quien te acompañe pueden hacer caras representando esa emoción y así tú sabrás cuál es la emoción que se representa. Sigamos leyendo lo que le paso a Mario.

Mario: Pero eso ya lo hicimos Saladín y no funcionó.

Saladín: Sí, pero no contábamos con la inteligencia de nuestros amigos y amigas.

Saladín (chasquea los dedos y hace aparecer un espejo, que se encuentra encima de la mesa): Yo hago cara de alguna emoción, tú me miras fijamente y luego ves tu cara en el espejo.

Mario: Ya entiendo, cuando los gestos que vea en mi rostro, sean muy parecidos a los que vea en el tuyo, te lo digo y así sabré que emoción tengo.

Saladín: ¡Exacto! Vamos a empezar.

Saladín: (haciendo los gestos de la tristeza) ¿Por qué todo está tan apagado, oscuro y gris en el estudio? No me dan ganas de hacer nada.

Mario se mira detalladamente al espejo.

Mario: No, en definitiva, esa emoción no es la que he tenido desde el principio.

Saladín: (cara de enojo) Espero que ya con esta cara, identifiques la emociones que tienes, ya estoy hartó.

Saladín: Es la emoción del enojo. Yo lo sabía desde el primer momento que te vi al llegar, pero te observé tan molesto que pensé que seguramente te ibas a enojar conmigo así es que decidí ayudarte a que descubrieras por ti mismo la emoción que sentías. Ahora te voy a mostrar un video sobre el enojo.

Saladín: (cantando y bailando)

Ya adivinaste Mario era un monstruo morado.

La emoción que está sintiendo es la de estar muy enojado.
jajaja.

Observa el video.

2. Expresión de emociones. Creciendo juntos. Canal Once. Del minuto 11:01 a 16:30

<https://www.youtube.com/watch?v=74H3Do12jmY>

¿Qué te sucede a ti cuando te enojas?

Como dicen en el video que acabas de ver, cuando hay enojo me pongo rojo y siento que voy a perder el control.

Aunque también dicen que es importante aprender a regular el enojo. No podemos permitir que nuestras emociones de enojo nos controlen porque entonces podemos hacer sentir a alguien más, lastimarnos o lastimar a otras personas.

- ¿Pero entonces cómo puedo hacer para regular mi enojo?

Primero que nada, debemos volver a la calma porque si no, quizás el enojo nos lleve a hacer cosas que no queremos.

- ¿Sabes alguna forma de hacer eso?

Pues canta, ¡Para y respira! paramos y tomamos aire hasta que poco a poco nos vamos tranquilizando.

Luego es importante que sepas qué fue lo que te enojó y, si es algo que hizo otra persona, se lo puedes decir con claridad, sin llorar ni gritar.

Te diste cuenta como se pudo ayudar a Mario a entender lo que estaba sintiendo.

Recapitulando lo aprendido:

- El día de hoy aprendiste a que la emoción de enojo es algo que nos pasa a todas las personas.
- Que al enojarnos nuestro cuerpo lo manifiesta de diferentes formas y que si ponemos atención a lo que nos dice nuestro cuerpo, más pronto podremos regularlo.
- Como sentir que nuestro estómago y pecho se aprietan y los músculos del cuerpo se ponen tensos como una liga cuando la estiras.
- También, que es muy importante regular mi enojo para no dañar a los demás o a nosotros mismos.

El reto de hoy:

- Como reto vas a identificar cuáles son las cosas que los hacen enojar y cómo se manifiesta el enojo en su cuerpo.
- Con toda esa información vas a elaborar un dibujo de muchos colores.

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>