

**Viernes
04
de marzo**

Sexto de Primaria Educación Socioemocional

Superando mis miedos

Aprendizaje esperado: *concluye cómo la emoción del miedo le permite preparar su cuerpo ante una amenaza.*

Énfasis: *concluye cómo la emoción del miedo le permite preparar su cuerpo ante una amenaza.*

¿Qué vamos a aprender?

En esta sesión vas a reflexionar sobre cómo la emoción del miedo te permite preparar tu cuerpo ante una amenaza.

¿Qué hacemos?

Reflexiona sobre la situación siguiente: María tuvo un sueño muy feo y desde entonces no se le ha quitado el miedo. Piensa de manera incesante en situaciones catastróficas y también tristes, que podrían pasar.

Ningún miedo es sencillo de entender y de eso trata la sesión de hoy, vas a reflexionar sobre esa emoción y cómo te permite preparar a tu cuerpo ante una amenaza.

El miedo es una emoción básica en las personas, que se activa ante un peligro que puede ser real o imaginario, obviamente, si ocurre es por algo. Permite alertarnos de algún peligro, nuestro cuerpo nos avisa con diversas sensaciones desagradables y

prepara al organismo para movilizar una gran cantidad de energía y responder de manera rápida ante el peligro.

Lo más importante es desarrollar la capacidad de enfrentar el miedo con éxito.

Continúa reflexionando sobre el caso de María y su sueño.

Ella tiene la fantasía de un viaje donde navega y llega a la isla de la alegría, en su sueño aún no había salido de la isla de la alegría, cuando de repente todo cambió, empezó a relampaguear y llover horrible.

Luego, de la nada, estaba haciendo un examen súper difícil y el lugar donde estaba sentada le daba mucho miedo, sentía que la miraba alguien que no podía ver, era horrible.

Ahora ella siente como si su miedo del sueño se estuviera transformando en una realidad.

El miedo la invade, no puede pensar claro, se siente en alerta por lo que pueda pasar.

Parece que está en la tormenta del miedo, una tormenta que se alimenta del miedo mismo. ¡Tendrá que vencer al miedo si quiere salir de esa tormenta!

¿Qué harías tú?

Recuerda que el miedo solo es una emoción que debemos aceptar para poder responder correctamente. El miedo en lugar de congelarnos, debe ayudarnos y prepararnos para responder.

Observa la cápsula siguiente relativa al miedo.



1. El miedo, respuesta de sobrevivencia humana - Gaceta UNAM.

https://www.youtube.com/watch?v=yNSQ_8a4wXg&feature=emb_logo

El miedo no es del todo malo para nosotros. ¿Qué opinas de las respuestas que genera el miedo?

¿Qué origina el miedo de María?

¿Te gustan los exámenes?

Ese es el origen del miedo de María.

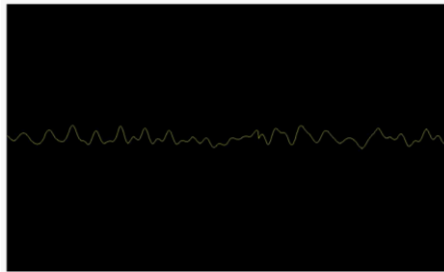
Tal vez sea un miedo no a los exámenes, sino a hacerlos sin haber estudiado antes.

Pasar de un grado escolar a otro, o, de la primaria a la secundaria también genera miedo. ¿Cómo superarlo? Tal vez con ayuda de tus papás, reflexionando que el cambio es normal en la vida y pasar de la primaria a la secundaria no es fácil, pero es parte de crecer.

Ese cambio también trae ventajas, como el conocer nuevos amigos y maestros con quienes aprender cosas muy interesantes.

Con reflexiones como estas se pueden enfrentar los miedos.

Realiza la actividad siguiente. Escucha unos sonidos inquietantes y trata de mantener la calma, sin importar si esos sonidos te provocan miedo.



2. Música de suspenso.

https://www.youtube.com/watch?v=xczxi_49inE

Trata de adivinar el origen de cada sonido.

Una mente en calma nos ayuda a actuar de mejor manera, por eso, aunque estos sonidos nos ponen intranquilos o hasta causan miedo, al mantener la calma y poner atención podemos descubrir el origen de cada uno de ellos.

Así también, puedes actuar en la vida cotidiana, regular el miedo para que cumpla su función principal que es protegernos de un posible peligro, sin que nos empuje a tomar decisiones que puedan causarnos algún conflicto.

Recuerda lo que acabas de hacer con los sonidos, cualquiera de tus sentidos te puede ayudar a enfocarte en el origen de lo que te quiere dar miedo.

Recuerda que el miedo te permite enfocarte en la situación para poder actuar, esta sesión te ayudó a entender esta emoción tan intensa, como es el miedo.

Seguramente has de sentir miedo o muchos nervios por el examen de admisión a la Secundaria, pero recuerda que es una emoción básica. tienes muchas fortalezas para enfrentarlo y lograr el objetivo, sólo prepárate muy bien.

El reto de hoy:

Escribe en tu diario de emociones, aquellas situaciones que te causan miedo, después escribe, cómo tendrías que aprovechar esas emociones de miedo para tu protección, seguridad y autocuidado.

Si te es posible, consulta otros libros y materiales para saber más sobre el tema.

¡Buen trabajo!

Gracias por tu esfuerzo.

Para saber más:

Lecturas



https://www.gob.mx/cms/uploads/attachment/file/533118/6o_CUADERNO_OK_PNCE.pdf