

**Lunes  
07  
de marzo**

## **Sexto de Primaria Educación Socioemocional**

*Que el miedo no te de miedo*

**Aprendizaje esperado:** *demuestra sus habilidades personales para ponerse a salvo ante situaciones peligrosas de su contexto, motivadas por el miedo.*

**Énfasis:** *demuestra sus habilidades personales para ponerse a salvo ante situaciones peligrosas de su contexto, motivadas por el miedo.*

### **¿Qué vamos a aprender?**

Aprenderas a identificar como poner en juego tus habilidades para preparar tu cuerpo ante una amenaza y ponerlo a salvo de situaciones peligrosos provocadas por el miedo.

### **¿Qué hacemos?**

Ningún miedo es sencillo de entender y de eso trata la clase de hoy, vas a reflexionar sobre esa emoción y cómo puedes echar mano de tus habilidades para mantener el control.

Recuerda que 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.

## Actividad 1

Responde a las siguientes preguntas, en tu cuaderno.

¿Has sentido miedo alguna vez?

¿Qué es lo que más te ha provocado miedo?

¿Qué has hecho ante esa sensación de miedo?

Lee con atención el caso de Luis y Tere.

En un día cualquiera, terminaron las clases y Luis y Tere se quedaron en el salón platicando y guardando sus cosas en sus mochilas, estaban a punto de salir, cuando de momento escucharon un ruido, ambos se sorprendieron mucho y comenzaron a sentir que su corazón latía mas rápido y sus manos empezaron a sudar.

- Luis: ¿Qué habrá sido ese ruido?
- Tere: No lo sé, pero, ¿Sí lo escuchaste verdad? no es mi imaginación.
- Luis: Sí yo también lo escuché, el problema es que no hay nadie aquí, ¿Qué podrá ser?
- Tere: No sé, yo sentí que el ruido viene del escritorio, creo que debemos acercarnos para ver que hay allí, que fue lo que provocó el ruido.
- Luis: Si, yo también creo que ese ruido se escuchó por el escritorio, vamos a ver que fue lo que provocó ese ruido.
- Tere: Solo que me siento muy nerviosa, que tal si hay algo horrible allí.
- Luis: Si yo también estoy nervioso, pero respiremos profundo para que nos calmemos y podamos ir a ver que pasó.
- Tere: Está bien, respiremos, ya calmados nos acercamos.

Ante una situación de miedo, de amenaza o peligro, tu cuerpo comienza a producir sustancias químicas que te ponen en alerta, de modo que puedas reconocer una situación de peligro, pero al mismo tiempo, debes buscar mantener el control, y una manera de hacerlo es con tu respiración. Entender que estás en una situación de peligro y reaccionar buscando calmarte para controlar la situación es fundamental para salir adelante, en este caso, tu propia respiración te puede ayudar para recuperar la calma y poder pensar y actuar de mejor manera.

- Luis: Creo que es momento de ver qué hay detrás del escritorio.

Luis y Tere caminan con cuidado, se mueven cautelosamente. En el camino, Luis toma un libro que agarra para defenderse y Tere agarra una regla, llegan al escritorio y encuentran nada.

- Tere: ¿Qué? No puedo creer que no hay nada, si los dos escuchamos un ruido detrás del escritorio. Estoy temblando de miedo y mis manos me están sudando.
- Luis: Ya sé Tere, estoy igual. Me dio muchísimo miedo y me cuesta creer que sea por nada.

En este caso el miedo los mantuvo en alerta y cautelosos ante lo desconocido, sin la emoción de miedo que sintieron, no tomarían precauciones y quizás hasta pudieran salir lastimados.

Luis y Tere, ya más tranquilos, se disponen a salir del salón cuando de momento vuelven a escuchar un ruido más y entonces, se voltean a ver, se ponen tensos.

- Tere: Si debe de haber algo, escuchaste de nuevo ese ruido y si viene del escritorio, ¿Qué pude ser?
- Luis: Pues no lo sé pero ya fuimos y no había nada, falta que sea un fantasma que nos quiere asustar.
- Tere: Ni lo digas, ¡Que me da más miedo!
- Luis: Pues vayamos de nuevo a ver si ahora encontramos algo.

Nuevamente Luis y Tere, se acercan al escritorio, van cautelosos y con sus armas de defensa por si algo los pudiera sorprender, se acercan más y se asoman más y más y de momento descubren unas arañas grandes y negras.

- Tere: ¡Lo sabía! (Grita y da un salto grande hacia atrás) Sí había algo detrás ¡y son arañas! Mi corazón está latiendo a mil por hora y siento mi pulso muy acelerado.
- Luis: (no sabe qué decir, está asustado).
- Tere: ¡Ay, qué pena! ¿Qué vas a pensar de mí? Seguro que soy una miedosa o exagerada, pero de verdad me dan mucho miedo las arañas.
- Luis: (Recupera el aliento, respira profundo) calma ya se fueron, creo que tu las asustaste más a ellas. Vámonos.

Tener miedo pone a las personas en alerta, aunque algunas arañas no son peligrosas, el saltar hacia atrás, fue una manera de protegerse. Reaccionar ante el miedo es normal y te prepara para los miedos que son reales. ¡Imagina si algún día te encuentras con un león! Ahí el peligro sí es muy real y debes reaccionar incluso más rápido y con mayor inteligencia.

Todos hemos vivido muchas experiencias de todo tipo, pero el temor es una emoción básica que te puede ser de mucha utilidad, incluso para proteger tu vida.

¿Cómo crees que reaccionaría una persona, al saber que la persona que estuvo con ella, se fue hacer la prueba de COVID, porque se siente mal?

Seguramente habría diversas formas de reaccionar, no obstante, a muchas personas les daría preocupación y miedo de estar contagiadas, incluso algunas podrían pensar que ya tienen síntomas y otras estarían corriendo también a hacerse la prueba.

De acuerdo con lo que hasta aquí has estudiado, ¿Cómo se tendría que actuar?

Primero habría que respirar profundo y pensar asertivamente. Sabemos que esta pandemia ha generado un miedo común, colectivo y es normal que en estos momentos se sienta mucho miedo, pero se debe pensar con tranquilidad, no hay que dejar que el miedo se apodere de tus emociones. Para ello, debes echar mano de tus habilidades personales, entre ellas, pensar mejor.

## **Actividad 2**

Para conocer algo más sobre el miedo, observa el siguiente video.

### **1. Emociones. Once Niñas y Niños.**

[https://www.youtube.com/watch?v=DafUnUITTgI&ab\\_channel=OnceNi%C3%B1asyNi%C3%B1os](https://www.youtube.com/watch?v=DafUnUITTgI&ab_channel=OnceNi%C3%B1asyNi%C3%B1os)

Es muy importante que ante el miedo que te provoca alguna situación o persona, procures estar en calma y pensar en la situación ocurrida con objetividad, por ejemplo, quien haya estado cerca de una persona que probablemente tenga la enfermedad de COVID-19, tendría que recordar como estuvieron, si cuidaron las medidas sanitarias, la sana distancia, traer puesto el cubrebocas, pues todos estos elementos ayudan a que la presión, el miedo y la preocupación disminuyan.

Así también, estar al pendiente de los resultados de la persona que probablemente pudiera estar infectada, con el fin de actuar con responsabilidad y protegerse lo más posible, extremando la aplicación de las medidas sanitarias.

Es importante buscar la manera de que el miedo no te paralice, sino que te impulse a pensar y a actuar.

Es muy probable que Luis y Tere, una vez que se calmaron, encontraron que no había razón para asustarse con las arañas, pues si no las molestan, ellas no te hacen nada y regresan solitas a su hábitat natural. Es muy importante aprender a regular el miedo.

¿Te ha sucedido que cuando vas a tener un examen te da mucho miedo, a tal grado que te paralizas y sientes que olvidaste todo lo que habías estudiado? ¿Qué consideras que se debe de hacer para entrar en pánico?

Es muy importante que al detectar lo que produce el estado de miedo y ansiedad, te impulse a estudiar más, a prepararte mejor y con tiempo, para sentir menos presión y miedo, y por el contrario sentir seguridad y tranquilidad.

¿Consideras que se puede aprovechar el miedo para regular las emociones y tomar mejores decisiones? ¿Por qué? escríbelo en tu cuaderno.

Hoy pudiste darte cuenta que cada persona reacciona de diferente manera ante el miedo y por lo mismo cada persona tiene ciertas habilidades que le ayudan a enfrentar sus miedos. Pueden ser habilidades de preparación y búsqueda permanente para investigar, buscar soluciones. También se puede usar lo aprendido para PARAR, técnica muy útil para controlar el miedo.

¿Cuál crees que sea tu mayor habilidad para enfrentar el miedo? escríbelo en tu cuaderno.

No tenerle miedo al miedo, es uno de los retos mayores que puedes enfrentar. Hay quien reacciona con rapidez y se aleja de lo que le provoca miedo o peligro; otros, tienden a observar y calmarse con su respiración, otros más enfrentan el miedo directo y con palabras, con fuerza en su voz y con determinación, entre muchas otras formas de regular sus miedos.

## **El reto de hoy:**

Escribe en tu cuaderno alguna situación que te haya causado mucho miedo, identifica las habilidades que pusiste en práctica para defenderte de ese miedo. De ser posible pídele a alguien cercano que te platique alguna experiencia que le haya causado mucho miedo y que te diga cómo le hizo para superarla.

Si te es posible, consulta otros libros o materiales para saber más sobre este 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](https://www.gob.mx/cms/uploads/attachment/file/533118/6o_CUADERNO_OK_PNCE.pdf)