

**Lunes
28
de marzo**

Segundo de Primaria Educación Socioemocional

Viajando por las emociones.

Aprendizaje esperado: recupera su conocimiento sobre las emociones básicas, así como las formas en que las utiliza para resolver situaciones del entorno y relacionarse con quienes lo rodean.

Énfasis: recupera su conocimiento sobre las emociones básicas, así como las formas en que las utiliza para resolver situaciones del entorno y relacionarse con quienes le rodean.

¿Qué vamos a aprender?

Aprenderás a conocer las emociones básicas, así como las formas en que las utilizas para resolver situaciones del entorno y relacionarte con quienes te rodean.

¿Qué hacemos?

Comenzarás por la emoción de la ¡Sorpresa!

Observa el siguiente video, puedes verlo del minuto 4:16 al minuto 5:15

- **¡Sorpresa!**

<https://www.youtube.com/watch?v=nTWn2oGAVIY>

¿Ya te acordaste de ese momento?

La sorpresa es una emoción que dura poquito y es la más fugaz de las emociones. La sorpresa te ayuda a tener curiosidad para aprender cosas nuevas; además, se puede convertir en otra emoción, ¿Recuerdas cuál es?

Si no puedes recordarlo, ¡no te enojés! Observa el siguiente video para saber de que emoción te estoy hablando, puedes comenzar a verlo del minuto 9:48 a 12:20

- **El monstruo Morado.**

<https://www.youtube.com/watch?v=3nFh5Lszxnk&t=781s>

¿Ya puedes decir qué emoción es?

¿Recuerdas esta actividad?

En el video se describe como se puede sentir e identificar la emoción del enojo.

Observa el siguiente video, en él se te hablará de esta emoción. Puedes comenzar a verlo del minuto 14:55 a 15:44 si lo quieres ver completo no hay problema.

- **¿Qué es el enojo y cómo se siente?**

<https://youtu.be/zU-XKxCABDI>

Y a ti, ¿Qué te pasa con el enojo y cómo lo expresas? Coméntalo con tu familia.

Ahora recuerda todo acerca de la emoción de la alegría.

En aquella sesión Saladín y Mujer Alegría te compartieron todo lo que sabían de esta emoción.

¿Qué puedes recordar? Platícalo con tu familia y maestros.

La alegría es una emoción básica que te ayuda a lograr cosas que quieres hacer, porque te hace confiar en ti. Tú puedes saber si estás sintiendo alegría porque tu cuerpo se siente ligero, quizás sonrías y te entusiasma ver cosas nuevas, como ¡Aprender!

Es importante decirte que, las cosas que dan alegría son diferentes para cada persona. Por ejemplo, a Saladín le da alegría montar en camello, rodar por las dunas, comer dátiles, volar en su alfombra mágica, estar con su genial familia aprendiendo a cumplir deseos.

Y a ti, ¿Qué te hace feliz y alegre? Comparte tu respuesta con tu familia.

Ya reconociste la emoción de la sorpresa, el enojo y la alegría. Ahora toca que recuerdes la emoción del miedo, para ello, te voy a pedir que hagas memoria y

recuerdes la sesión en donde Verusina tuvo miedo al momento de sentir un temblor y Héctor al ver una sombra.

Verusina después de sentir el temblor, se dedicó a estudiar acerca del miedo. Eso le ayudó a entender qué es el miedo y qué podía hacer en una situación similar, por eso en aquella ocasión en donde Héctor vio una sombra, Verusina no se asustó tanto; primero ayudó a Héctor a mantener la calma y después pensó en las posibilidades de lo que en realidad podía haber originado aquella sombra.

Después de descubrir que aquella sombra en realidad había sido un pájaro, Verusina le contó a Héctor que algo similar le había ocurrido una noche, después de llegar muy casada a casa.

Ese día ella se quedó dormida y de pronto, el sonido de un gran trueno la despertó. Al voltear al sillón, creyó ver a una persona sentada. ¡Se asustó tanto, que hasta se cubrió la cara con su cobija! Lo importante de esto, es que Verusina ya sabía qué hacer en situaciones como estas; así que, respiró profundo y reflexionó acerca de que nadie podía entrar a su casa, por lo tanto, no podía ser alguien, aquello que se veía en su sillón.

Volvió a respirar, se quitó la cobija de la cara, observó detenidamente y ¡Oh, sorpresa! El bulto a la que ella le daba forma de humano, en realidad era su ropa que, con las luces y las sombras, parecía que fuera una persona.

En aquella ocasión, Héctor se quedó tranquilo al saber que no era el único que sentía miedo. Los dos reflexionaron y se dieron cuenta que el miedo puede paralizarte, provocar que tu corazón lata fuerte o que tu cuerpo sude mucho a causa de esa emoción.

Es importante que reconozcas cada una de tus emociones, para que aprendas cómo puedes reaccionar y en algunos casos, cómo poder ponerte a salvo.

¿Recuerdas cuando Verusina y Saladín viajaron al interior del cuerpo, para saber cómo reaccionaba ante el miedo desde el interior y, cómo se refleja al exterior?

En el vientre pudieron ver que los intestinos presentaban un movimiento a causa de sentir la emoción. También pudieron escuchar y ver al corazón, el cual, latía con rapidez a causa del miedo. Por su parte, en el cerebro, pudieron observar que este reaccionaba para tomar decisiones que ayudarán a transformar el miedo en acciones para resolver.

Ambos estaban muy impresionados al saber que todo eso sucede dentro del cuerpo y que, además las acciones internas, se transforman en movimientos, conductas y expresiones para el exterior, pues el cuerpo se tensa y se expresa a través de los gestos y actitudes.

Recuerda que el miedo te ayuda a estar en alerta, prepara a tus músculos para correr, saltar o paralizarse.

Es muy interesante cómo se agolpa la emoción en los intestinos, cómo late el corazón y cómo el cerebro te pone en alerta para ponerte a salvo. Él sabe distinguir cuándo en realidad estás en riesgo o cuando es tú imaginación, jugándote situaciones complicadísimas.

El miedo es una emoción básica muy importante, porque su función es alertarte de un posible peligro y poder sobrevivir. Se activa en tu cuerpo para que te alejes de las cosas que pueden ser peligrosas.

Si no le tuvieras miedo a nada, seguramente estarías en un gran riesgo. Todas y todos sentimos miedo por nuestra propia seguridad. Huir, es el ejemplo de una de las reacciones que se pueden presentar cuando sentimos miedo, otras reacciones pueden ser el paralizarse o atacar; depende del peligro al que te enfrentes y depende de cada persona.

Es importante que recuerdes que, el miedo también puede activarse cuando no hay ningún peligro en realidad.

Repasa todo lo que se ha dicho del miedo.

El miedo es una emoción primaria que te ayuda a alejarte del peligro. Se siente en el cuerpo cuando:

Sudas.

Abres los ojos muy grandes.

El corazón te late muy rápido.

Se te para el cabello.

Cuando hay un peligro, te motiva a huir o a defenderte.

Continúa aprendiendo de las emociones.

La siguiente emoción tiene que ver con los olores desagradables.

¿Sabes de qué emoción se trata?

En una de las sesiones, Héctor y la Dra. Marasco Curati hablaron de la emoción del asco. ¿La recuerdas?

En esa sesión Héctor quiso tomar de una botella que la Dra. tenía con ella, al abrirla, Héctor se dio cuenta que lo que contenía esa botella olía muy mal. Para él fue muy desagradable, afortunadamente el olor lo puso en alerta y evitó que Héctor se pusiera en riesgo.

Después del incidente Héctor considero necesario que a las botellas se les tiene que poner una etiqueta de aviso, para evitar que alguien pueda ponerse en peligro, por beber algo peligroso.

La doctora sabía que Héctor tenía razón y le explico que, justo esa la importancia de la emoción del asco, pues esta te alerta ante situaciones o sustancias toxicas.

La emoción del asco es de las más importantes, pues si la nariz de Héctor no lo hubiera detenido, quizás habría tomado cloro y habría que llevarlo al hospital.

El asco no sólo te salva de sustancias tóxicas; también te salva de las enfermedades.

¿Alguna vez has olido comida echada a perder?

¡Es horrible!

Cuando eso pasa, tu cuerpo la rechaza de inmediato. Tu asco manda una alerta que parece que dijera “¡PELIGRO, COMIDA EN MAL ESTADO!” El asco nos detiene a todas las personas y en distintas circunstancias.

El olfato es uno de los sentidos que te alerta, como en el caso del cloro que estuvo a punto de beber Héctor, o bien, en la ocasión en la que le dio un trago a una botella de perfume pensando que era jugo de fresa. El aroma era delicioso, pero el sabor era horrible porque no es para beber.

Justamente otro de los sentidos que activan el asco, es el sentido del gusto; es el que te dice a qué saben las cosas.

Por tanto, el sentido del olfato y el gusto te ayudan a no enfermarte, pero no solo eso, también te ponen en alerta ante sustancias como amoniaco, cloro, o incluso medicamentos, por lo que la emoción del asco también te alerta y te mantiene alejado de los peligros.

Hoy recordaste 5 emociones básicas: la sorpresa, el enojo, la alegría, el asco y el miedo. Aún falta una emoción muy importante: la tristeza. ¡No te la pierdas en la siguiente sesión!

Recuerda que todas las emociones te ayudan; por ello, es muy importante identificarlas y saber cómo las puedes aprovechar para estar bien.

El reto de hoy:

Dibuja cada emoción, identificando dónde la sientes y cómo resuelves la situación que te provoco esa emoción. Al final comparte tus dibujos con tu familia y maestros.

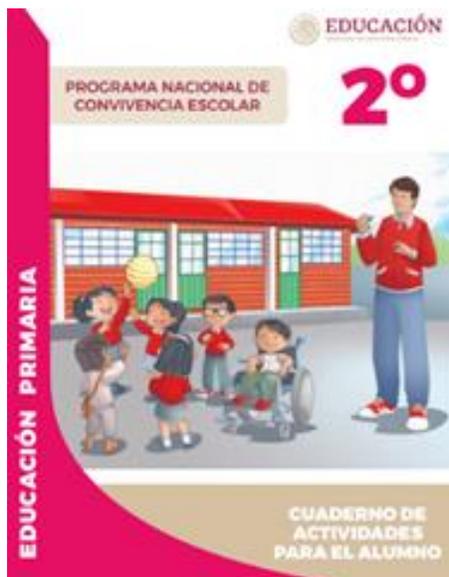
Si te es posible consultar otros libros y comenta el tema de hoy con tu familia.

¡Buen trabajo!

Gracias por tu esfuerzo.

Para saber más:

Lecturas



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