

**Viernes
08
de abril**

Tercero de Primaria Educación Socioemocional

De la sorpresa al asombro

Aprendizaje esperado: *distingue las diversas emociones relacionadas con la sorpresa, identifica la intensidad de cada una y cómo las puede aprovechar para su bienestar.*

Énfasis: *distingue las diversas emociones relacionadas con la sorpresa, identifica la intensidad de cada una y cómo las puede aprovechar para su bienestar.*

¿Qué vamos a aprender?

Aprenderás sobre importantes emociones que debes identificar según su intensidad para canalizarlas en tu vida cotidiana.

¿Qué hacemos?

Los últimos meses está claro que nadie esperaba atravesar por una situación, así como lo es vivir en pandemia, desafortunadamente a todos nos causó sorpresa.

Resulta ser, que no todos la viven de igual manera, ni siquiera entre tus mismos familiares, el hecho es, que a cada familia le tocó enfrentar la situación de forma distinta.

Por ejemplo, como te habrás dado cuenta gracias a las noticias, la vacuna del Coronavirus se está aplicando a personas en específico (personas de la tercera edad), pero también influye la zona geográfica en la que se encuentran.

Tal vez, te estarás preguntando, ¿Y eso a qué se refiere? La respuesta es muy fácil, se vacunan primero a las personas que viven dónde hay más número de contagios, esto para reducir el mismo.

Hoy precisamente podrás identificar otras emociones alrededor de la sorpresa (como la sorpresa que causó la pandemia). Para darte una pequeña idea, la sesión se enfocará como se pasa del asombro a la sorpresa.

En los noticieros han dejado claro que el Covid-19 es una enfermedad muy contagiosa y se recomienda mantenerse en casa para evitar más contagios.

¡Eso suena terrible! Porque así no hubo forma de que las personas pudieran ver a sus amigos, ni hacer fiestas porque había gran índice de contagio ¡Todavía al principio de la pandemia nadie lo podía creer! ¡Dado que parecía muy improbable que fuéramos a estar encerrados en nuestras casas!

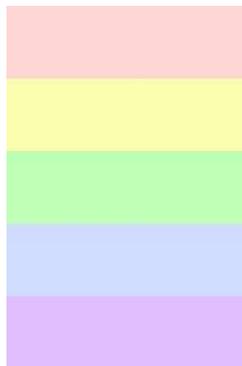
Lo alarmante fue ver que estaba pasando lo mismo en otros países. Lo mejor en ese caso fue investigar cómo le hicieron en otros lugares para enfrentar la pandemia y no contagiarse.

Por ejemplo, ¿Tus papás como reaccionaron a la noticia de quédate en casa? Escribe en tu cuaderno la respuesta. La siguiente pregunta es para ti, ¿Cómo reaccionaste al saber que no volverías a clase en mucho tiempo?

La mayoría de las personas reaccionó ante la noticia con la emoción de sorpresa, porque no fue fácil creer lo que estaba sucediendo, cuando se mencionó que todos teníamos que permanecer en nuestras casas, sin poder salir.

Lo cual ocasionó, que, de la sorpresa, viniera la duda y de allí pasó al asombro. Quizá ahora te estarás preguntando, ¿Cómo de la sorpresa se pasa al asombro?

A continuación, lo verás a través de una barra de colores para demostrarlo. Colores oscuros en la parte inferior de la barra y colores claros en la parte superior.



Cuando hay una situación inesperada, como decirle a alguien una noticia desagradable o la amenaza de algún animal, lo primero que sucede es que el organismo reacciona y se pone en máxima alerta, es como si la máxima alerta ocupara los colores claros y oscuros.

¡La máxima alerta cubre todos los colores de la barra!

Entonces se cubren todos los colores de la barra cuando se activa la emoción de la sorpresa para responder a lo que pasó de manera inesperada en el ambiente, por ejemplo, la noticia sobre la pandemia el año pasado.

¿Cómo pasa de la sorpresa al asombro?

Lo que sucede es que la emoción del asombro, los colores pueden llegar hasta la mitad de la barra, es como si la atención de la persona, se fuera hacia algo que le impresiona e interesa.

Con la sorpresa todos los colores de la barra son ocupados, es decir, respondemos en forma total ante una situación inesperada.

Por ejemplo, primero no se creía lo que estaba sucediendo por el COVID-19 pero con el paso de los días lo más importante resultó ser investigar para enfrentar la situación.

Eso exactamente, es el asombro. Para que lo comprendas mejor observa la siguiente imagen.



La sorpresa estaría en el # 10 y el asombro estaría en # 5-6 por eso, regular las emociones es necesario para beneficio propio.

Ahora queda clara la diferencia entre la sorpresa y el asombro, pero sobre todo el objetivo de esto es aprende a regular las emociones.

En las noticias es muy común escuchar algo así:

¿Sabía usted que la Covid-19 es una enfermedad muy contagiosa y se recomienda mantenerse en casa para evitar más contagios?

Dónde algunas personas saben y otras no lo que n realidades sucede, despertando así interés, dónde se fomenta la investigación para contar con la mayor información posible sobre el asunto.

Si esto se lo contarás a una persona que no tiene idea sobre la pandemia seguramente le causaría extraño, dado que es difícil de creer. ¿Podrías imitar la expresión que provocaría en la persona al decirle eso?

Tal vez, el rostro de la persona seria en expresión de sorpresa al principio para inmediatamente después, mostrar interés por el tema para saber más y cuidar su salud. Eso quiere decir que mientras que una persona muestra interés, puede convertirse en asombró. ¿Interés? ¿Asombro? ¿Esas también son emociones? pero ¿Qué es el interés?

El interés es una emoción y consiste en que prefieres y muestras curiosidad hacia algo o alguien, por ejemplo, si un día vas al campo y ves por primera vez un hongo muy lindo que llama tu atención, tu interés te hará buscar información para saber más acerca de su nombre, su forma, como nace, si se puede comer o no y muchas cosas más.

Ahora bien, ¿Qué sentiste cuando te enteraste de que debido al Covid-19, tendrías que quedarte en casa para evitar más contagios?

Seguramente sorpresa o curiosidad (interés). Porque sorprendió que nadie tendría que ir a la escuela, y al mismo tiempo provocó tristeza porque no podrías ver a tus amigos, luego causó curiosidad por entender, ¿Qué era eso que estaba pasando y saber cómo la estaban pasando todos tus amigos y familiares desde casa?

Al principio las personas no creían lo que estaba pasando, y quizá algunas sintieron miedo de enfermarme o de que alguno de mis familiares se enfermara. Es así como puedes darte cuenta de que cada familia y cada persona vivió y vive la pandemia de diferente manera, dado que todos experimentaron una situación sorpresiva, pero cada uno la interpretó de forma diferente según sus experiencias personales.

Cada persona interpreta de manera diferente.

Entonces, pasó de la sorpresa al asombro. ¡Muy interesante! ¿Qué te parece si observas el siguiente cuento que muestra cómo puede sorprenderte algo y así despertar tu interés con cosas muy sencillas pero sorprendentes?

1. Vitamina Sé.

<https://youtu.be/fSIXD5rXMYQ>

¿Qué te pareció? ¿Te gustaría hacer una actividad que ayude a despertar tú interés y curiosidad?

Para ello, necesitarás el siguiente material: Pegamento, colores, tijeras, hojas de colores, cartulina y mucha imaginación.

2. Explicación de la actividad.

<https://youtu.be/fSIXD5rXMYQ>

La cuestión central de la actividad es que aprendas a transformar situaciones sorpresa vividas durante la pandemia por ellos en algo que te cause o causó asombro o interés.

¡Cuántas emociones experimentamos durante la pandemia!

Ahora bien, la pregunta más importante es, ¿Cuántas emociones vas a colocar como vistas está vez?

¡Claro serán tres! Sorpresa, asombro e interés. La diferencia está en la manera en que regulamos nuestra emoción y le sacamos algún provecho a nuestra experiencia emocional.

El reto de hoy:

Intenta encontrar una ocasión en la que identificaras cada una de las emociones, escribe en tu cuaderno lo que sentiste y cómo lo interpretaste para aprender de ello.

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