

**Lunes
28
de marzo**

Tercero de Primaria Educación Socioemocional

Camino a casa

Aprendizaje esperado: resume 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.

Énfasis: resume 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 sobre las emociones básicas, así como las formas en que las utilizas para resolver situaciones de tu entorno y poder relacionarte con quienes te rodeas.

¿Qué hacemos?

En sesiones anteriores has trabajado con el conocimiento de las emociones básicas y es por ello, que para comenzar la clase de hoy es necesario que imagines lo siguiente.

Imagina que despiertas adentro de una Supercomputadora y cuando despiertas te preguntan, ¿Qué sucede? ¿Dónde estoy? ¿Qué hago aquí?

En eso aparece una mujer y te dice: Soy la comandante Adriana, estás atorado en un agujero de gusano, pero ya estoy aquí para ayudarte. No tienes nada que temer. ¿Estás bien? ¿Cómo te llamas?

Entonces le respondes con tú nombre y le comentas que te diste un golpe en la cabeza y que no sabes en dónde estás.

En eso ella te responde: Nos sorprendiste muchísimo porque no esperábamos un intruso en este momento, ahora estamos en alerta y queremos saber quién eres y qué haces aquí.

¿Ya lograste identificar quién eres y qué harías dentro de la Supercomputadora? Por su parte la Supercomputadora dice: “Estoy procesando información, el intruso en el agujero de gusano es un habitante perdido en el universo de las emociones, tenemos que averiguar a qué planeta pertenece y ayudarlo a regresar.”

Entonces te preguntan, ¿Cómo se llama tu planeta para mandarte a través del agujero de gusano hacia allá?

Pero en realidad no te acuerdas, cuando te preguntan, ¿No sabes de dónde vienes? ¡Sorprendente! Es hora de actuar, pero mientras buscamos una solución, veamos este video sobre la sorpresa y en una de esas, empiezas a saber de dónde eres. Tal vez, en este momento sientes algo de miedo. Observa el siguiente vídeo.

1. Video de Carola sobre la sorpresa.

<https://www.youtube.com/watch?v=1BbIKMgzdrU>

Cómo pudiste observar la sorpresa es una emoción muy importante, dado que permite conocer sensaciones nuevas al reaccionar ante algo, y también, es normal tener miedo cuando estás frente a algo y no sabes si es peligroso.

Ahora que identificaste esa emoción en el video, vamos a ver q planeta eres. A continuación, se van a presentar las características de los planetas que conforman el universo de emociones, para ver si así logras identificar de dónde vienes y ver si puedes trasladarte a tu planeta.

En el planeta Miedo, el suelo es inestable porque el miedo provoca esa sensación de que cualquier cosa puede pasar y no es fácil pisar firme, a veces es por algo real, pero otras veces es por algo imaginario.

Su atmósfera está llena de amenazas y situaciones que ponen en peligro nuestra seguridad, por eso sientes que debes huir o enfrentar para mantenerte a salvo.

De este modo, surge la pregunta, ¿Para qué nos sirve el miedo? El miedo asegura tu supervivencia alejándote de inmediato del peligro. El miedo nos ayuda a no actuar de manera peligrosa o imprudente.

Otra pregunta importante es, ¿Cómo actuamos cuando sentimos miedo?

Cada uno actúa de manera diferente ante el miedo. Algunos se paralizan, otros huyen y algunos más atacan. Eso se debe a que cuando el miedo nos atrapa, afecta la forma en que pensamos y tomamos decisiones. El miedo no nos permite ver con claridad, paraliza nuestra mente y nos hace sentir que perdemos el control, lo cual provoca que el miedo crezca y crezca.

La siguiente pregunta es, ¿Existe el miedo o es sólo nuestra imaginación la que lo provoca?

Esa es una pregunta muy interesante, ¡Por supuesto que existe el miedo! Hay diferentes tipos de miedo. Hay miedos reales y otros son imaginarios. Lo imaginario está en nuestra mente y es creado por nuestros pensamientos, los miedos imaginarios nos provocan mucha preocupación y angustia, por eso tenemos que aprender a controlarlos.

El miedo es necesario en nuestras vidas, es una reacción natural del cuerpo para protegernos de los peligros. Todos experimentan el miedo a diferentes cosas, por ejemplo:

- ❖ A la oscuridad.
- ❖ A los fantasmas.
- ❖ A los monstruos.
- ❖ A estar solos.
- ❖ A que le pase algo a nuestros seres queridos.
- ❖ A que no nos quieran.

Y eso no significa que seas cobarde.

Todo el tiempo desde que nacemos hasta que morimos, nos dedicamos a identificar y superar los miedos, esa es nuestra tarea.

Tal vez te estás preguntando, ¿Cómo puedes superar el miedo?

Es importante aprender que se puede reducir el miedo cuando te tranquilizas a través de la respiración. Una vez que ya estás tranquilo, puedes razonar acerca de la causa que hizo surgir ese miedo y finalmente puedes pensar en varias soluciones que te ayude a disminuir la intensidad del miedo.

También resulta que estar asustado es muy normal y en este caso, es otro planeta, por eso, observa el siguiente video a partir del minuto 03:11 a 03:51

2. Cápsula de Agustín y Carola, ¿Miedo Yo?

<https://www.youtube.com/watch?v=XdMiQptmam8>

Ahora que ya conoces las características del planeta Miedo, ¿Consideras que es tu planeta? Escribe en tu cuaderno la respuesta.

Las características que siguen ahora son las del planeta Asco.

Este planeta tiene gases tóxicos y el suelo es viscoso, pero como verás, todo está ordenado y clasificado por colores: El rojo es lo que atenta contra nuestra integridad, el amarillo lo que es necesario investigar para estar seguros de que no nos haga daño y en verde lo que podemos consumir sin ningún riesgo.

Los sentidos, por su parte se ponen muy alertas cuando hay algo que puede ser de riesgo o que te puede hacer daño, por eso, cuando el asco entra en acción, nos avisa y produce rechazo a olores o sabores desagradables de las sustancias.

Una pregunta interesante es la siguiente, ¿Es normal que duela el estómago cuando sientes asco?

La respuesta es sí. Cuando tu cuerpo siente asco produce diferentes reacciones en cada persona. A continuación, observa el siguiente video sobre niñas y niños que cuentan su experiencia cuando sienten asco.

3. Cápsula de niños expresando lo que sienten cuando les da asco

<https://youtu.be/8tljxtac-Og>

¿Escuchaste todas las características del planeta Asco?

Escribe en tu cuaderno si consideras que este sería tu planeta.

Pero de ninguna manera seas un intruso enojado, porque si no, esto se pone más difícil.

La atmósfera del planeta enojo es muy densa porque el enojo es una respuesta a una situación frustrante o de amenaza.

En su superficie hay cráteres y volcanes que estallan dependiendo de la intensidad del enojo; dependiendo si es una leve molestia o cólera o furia como una enorme explosión volcánica.

Enojarse no es negativo, es una reacción necesaria, todas las personas se enojan, pero es muy importante regular el enojo y controlarlo, para que no hacerte daño ni hacerles daño a otras personas.

Recuerda que en otra clase viste las características del enojo. Para recordarlo observa el siguiente vídeo a partir del minuto 09:06" a 10:34".

4. Características del enojo.

<https://youtu.be/2CUaUejx-Kw>

El coraje, además de ser una molestia o disgusto por no haber podido afrontar o evitar una situación desagradable, también es el valor o decisión con la cual se afronta un peligro.

Por otro lado, existen los Alegrines, que son habitantes del planeta Alegría. ¡Eso definitivamente suena maravilloso! Esos Alegrines te guiarán al siguiente planeta, observa el siguiente video a partir del minuto 9:48 a 18:36

1. Programa del planeta alegría.

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

Como te diste cuenta es increíble conocer el planeta Alegría. ¿Qué piensas, este será tu planeta?

Lo has logrado.

La alegría es una emoción que se produce ante un suceso favorable, como ahora, que has llegado al planeta correcto. La risa es benéfica para la salud mental y física, y el humor es parte de esta emoción.

Ahora puedes dar las gracias por regresarte a tu planeta y por haber conocido los demás, seguramente aprendiste mucho de cada planeta del universo de emociones.

Es importante tener control sobre las emociones, dado que el abuso de algunas es perjudicial para la salud, tanto física como emocional. El coraje, por ejemplo, es una emoción difícil de controlar, pero cuando aprendes a manejarla te hace muy bien.

Gracias por permitirte vivir esta aventura y por formar parte de este recorrido a las emociones básicas.

El reto de hoy:

Hoy harás tú propio Auryn personal, que será tu talismán, que te acompañará cuando tengas una dificultad o conflicto. Para elaborarlo necesitarás un pedacito de cuerda o estambre grueso que tengas en casa, lo doblas por la mitad y metes la gasa, rodeando la cuerda principal como si dibujarás un número 8. Lo puedes pintar, decorar y poner tu nombre o algún nombre especial.

Recuerda que la regulación de tus emociones permite mejorar la toma de tus propias decisiones, así como también, te ayuda a tener una buena salud física y emocional a lo largo de tu vida.

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