

**Lunes
25
de abril**

Sexto de Primaria Educación Socioemocional

Sorpresas inolvidables

Aprendizaje esperado: *se involucra en las reacciones producidas por las emociones relacionadas con la sorpresa, y las regula de acuerdo con el estímulo que las provocan, así como al logro de metas personales y colectivas.*

Énfasis: *se involucra en las reacciones producidas por las emociones relacionadas con la sorpresa, y las regula de acuerdo con el estímulo que las provocan, así como al logro de metas personales y colectivas.*

¿Qué vamos a aprender?

Aprenderás a identificar las reacciones que se producen por las emociones relacionadas con la sorpresa a fin de que reconozcas la importancia de regularlas y de enfocarlas al logro de metas personales y colectivas.

Conocerás por qué hay sorpresas que te agradan y otras no tanto.

¿Qué hacemos?

Un fuerte ruido puede sorprenderte, máxime cuando no lo esperas, observa lo que le sucedió a María, cuando de repente salió a su encuentro un títere, con casco de ciclista y protección, quien se aparece detrás de María, sorprendiéndola y ella suelta un grito.

A veces las sorpresas, y más las inesperadas, generan reacciones: gritos, lágrimas, susto, en fin, un conjunto de expresiones que manifiestan las emociones con las cuales reaccionas y estas dependen de si eso que te sorprendió fue agradable o no.

Hoy trabajarás con esa emoción y las diferentes reacciones que se pueden producir.

¿Alguna vez te has andado en bicicleta? hay personas que disfrutan mucho andar en bici, pero hay otras a las que les da mucho miedo, por temor a caerse o a sufrir un accidente. Hay quien no le gusta tener las rodillas raspadas, y esto puede suceder por sentir miedo o nervios al intentar pedalear, lo que impide la concentración y provoca la caída.

Aunque es normal sentir nervios, siempre es importante levantarse, es decir aprender a regular las emociones para salir adelante.

Hay quien se cae una vez y ya no lo intenta, pero hay quien se cae varias veces, y lo sigue intentando hasta que la domina y ya no le da miedo o temor de caer, lo cual genera mucha satisfacción y gusto. En todo esto es importante la actitud con la cual te atrevas a superar lo que te produce miedo, angustia, preocupación o nervios.

Una vez que vences el temor, la angustia o el miedo, experimentas sentirte muy bien, increíble, magnífico y muy emocionante. Hay quienes dicen que les daba pena porque comenzaron a andar en bicicleta ya muy grandes, pero se sorprendieron bastante al ver que sí podían hacerlo.

¡Nunca es tarde para aprender! Al contrario, siempre es buen momento para sacudirse el polvo cada vez que caemos al suelo, levantarse y seguir adelante.

¿Has experimentado lo que se siente cuando alguien llega y te pega un grito sin que sepas que está allí?

¿Cuáles son tus reacciones? Escríbelas en tu cuaderno.

Hay quien se sorprende tanto que adopta una posición de defensa pues no sabía qué o quién era el que propició tal sorpresa. Hasta les comienzan a sudar las manos, pensando que pueden estar en peligro, o brincan.

A veces puede ser muy graciosas la formas como reaccionan las personas, unos las manifiestan de un modo y otras las manifiestan de otro.

La sorpresa, como el resto de las emociones, se manifiesta de diferentes maneras. Depende de la persona, de la situación, del entorno, ¿Tú cómo hubieras reaccionado?

Quizá podrías haber gritado o te hubieras paralizado. Lo interesante es que todos reaccionan de formas diferentes ante una sorpresa. ¿De qué depende eso? ¿Sí, todas y todos sentimos la emoción igual? ¿Por qué reaccionamos diferente?

La sorpresa es una emoción neutral, ó sea no es positiva o negativa, nos hace reaccionar en función de la emoción en la que deriva, porque, aunque sea una misma emoción, viene acompañada de otras, como el asombro y la curiosidad, la fascinación, que te ayudan a investigar o indagar más sobre algo desconocido.

¿Y la alerta también viene siempre con la sorpresa?

Frecuentemente, porque esa es la esencia de la sorpresa, el ponerse alerta y poder anticiparse para cualquier cosa que pueda pasar.

Conoce la experiencia que tuvo una maestra llamada Gabriela. Comenta que actualmente se encuentra estudiando en la universidad y ella tenía un examen bastante difícil, dice que los adultos también pueden seguir estudiando y los exámenes son complicados, no bastante, las recompensas son cada vez mayores.

Comenta que se acercó la hora del examen y preparó sus materiales: tenía sus apuntes a la mano por si tenía alguna duda, dejó cargando la computadora en casa, pidió que todos guardaran silencio porque iba a presentar, se sentó en mi escritorio y comenzó. Leyó las instrucciones, respiró profundo y empezó a leer una por una las preguntas.

Dice que al principio se sentía sumamente nerviosa, pero conforme fue leyendo y fue respondiendo se dió cuenta de que sí sabía las respuestas, ya que había estudiado bastante y había presentado todos sus trabajos, lo que la hacía conocer los temas que tenía que desarrollar durante ese examen.

Comenta que la primera parte era de cierto o falso, bastante fácil para cualquiera. La segunda hoja de opción múltiple, así que lo que fué haciendo fue ir descartando las cosas que no le sonaban tanto. En la tercera parte, debía elegir conceptos, pero lo más difícil de todo fue cuando llegó a la cuarta y última parte, donde eran oraciones y había que completarlas con algo.

Dice que estaba muy enredado y se detuvo bastante en esa parte. Tanto que desafortunadamente no se dió cuenta de que el tiempo seguía corriendo. ¡Y de repente se cerró el examen! Se espantó muchísimo, fue una gran sorpresa para ella. Pensó que algo había pasado con la computadora o que se había ido la luz. ¡Hasta pegó un grito! Pero no se dió cuenta que el tiempo límite se había agotado.

Platica que la calificación que obtuvo no fue negativa, ya que al haber estado checando todas sus preguntas y respuestas tenía bastantes aciertos, no era lo que a ella le hubiera gustado obtener, no era la meta a la que ella se había propuesto llegar, sentía que estaba bastante preparada para ello. ¡Que sorpresa inesperada tuvo!

Por eso, es importante lo que aconseja: ¡no te dejes sorprender cuando tengas que realizar un examen! Tómate tu tiempo, pero no tanto como ella lo hizo.

Sí que es interesante saber cómo experimentan la sorpresa los demás.

En el siguiente relato observa como experimentan la sorpresa con un videojuego, que requiere usar antifaces de realidad virtual.

Ya todos están muy emocionados y listos para participar del videojuego Green Screen.

Suena una alarma y un conteo regresivo, lo cual los sorprende y pone en alerta. Al término del conteo, se escucha una voz robótica: ¡CORRAN!

Empiezan a correr y un gráfico muestra cómo van sumando puntos conforme van avanzando. Durante el trayecto aparece el primer gráfico de pista: "Realizar 5 sentadillas"

Se escucha la voz robótica que dice: Para poder avanzar tendrán que realizar 5 sentadillas que los llevará hacia la emoción del asombro en donde se encontrarán con algo inesperado.

Los niños se voltean a ver con cara de asombro y emoción. Hacen las cinco sentadillas y al terminar, la voz robótica les dice: ¡Prueba superada! Pueden avanzar.

Los niños muy emocionados continúan corriendo.

La voz robótica, les dice: Llegaron a la segunda prueba del videojuego, en donde la sorpresa hará que se active su memoria, concentración y atención. Estén alertas. Contesten la siguiente pregunta:

Los niños se concentran. Aparece la pregunta: ¿Cómo actuarían si sus profesores les dicen que tienen un examen sorpresa?

Contestan: Uno de ellos dijo que primero se pondría nervioso y después trataría de regular los nervios para poder concentrarse y así contestar bien el examen.

El otro dijo que se asombraría, ya que es algo que no esperaba, después utilizaría su memoria y atención para recordar todo lo que aprendió y lograr pasar la prueba.

A lo que contestó la voz robótica: Excelentes respuestas, cada uno actuaría de manera distinta dependiendo de sus habilidades, pero ambos se adaptan a la situación.

Los niños chocan las manos sin tocarse, conservando la sana distancia.

La voz robótica les dijo: Llegaron al primer nivel del videojuego con estas dos pruebas. Si quieren continuar, deberán esperar a la siguiente sorpresa ¡Adelante!

Los niños siguen corriendo en el videojuego. El panorama comienza a cambiar: el suelo "se mueve" y deben buscar la forma de no caer. Uno salta y el otro corre de un lado a otro.

Entonces, el suelo regresa a la normalidad, dice uno de ellos, no entiendo. ¿Por qué hemos perdido puntos si hemos actuado diferente?

A lo que dice el otro niño, ¡no sé!, pero se está poniendo muy interesante.

En eso, todo se pone en negro y solo se ven los niños.

Se preguntan ¡Wow! ¿Qué seguirá? ¿Habremos ganado?

¿Pero los dos? Porque tenemos la misma puntuación.

A lo que contesta la voz robótica: Prueba superada: ambos pudieron regular sus emociones dependiendo de lo que les haya sorprendido. ¡Puntuación máxima!

Los niños se miran asombrados. Se quitan los antifaces, se miran y chocan sus manos a la distancia.

Uno de ellos dice: ¡Eso fue asombroso!

El otro niño comenta: ¡Estuvo increíble!

Observa la siguiente cápsula de Don Leopoldo y Cupertino. Que seguramente tendrá mucho que ver con lo que vivieron estos niños en su videojuego.

- **Video. Don Leopoldo y Cupertino. Sorpresa**

<https://youtu.be/lh1NIZ9AINg>

¿Qué te pareció?

Seguramente te quedó mucho más claro el tema de las intensidades que puede tener la sorpresa.

Conoce esta otra experiencia, se trata de una niña llamada Paty que sembró unas plantas, al tiempo fue a verlas y encontró que habían crecido y lo más agradable es que le habían salido flores. Así que se acercó para olerlas y verlas de cerca, porque estaban bellísimas, ¡y que descubre que por allí andaba una abeja!

A algunas personas, como Paty, les da muchísimo miedo sentir abejas cerca de ellas.

Su primer impulso fue pegarle a la planta para que se fuera, pero se dió cuenta que podía dañar la planta, así que mejor reguló sus emociones y eso le permitió recordar que ¡las abejas son buenas para las flores!

Lo que hizo Paty fue muy bueno, porque logró PARAR y analizar la situación.

El reto de hoy:

Dibuja o escribe una situación de sorpresa en la que hayas querido hacer algo, pero después de valorarlo y pensarlo bien, te decidiste por realizar una acción diferente, así como le sucedió a Paty con la abeja y la planta.

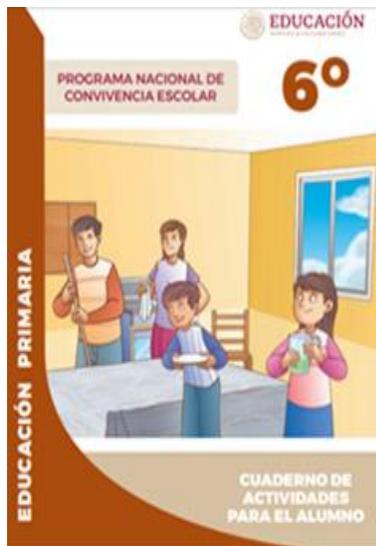
Si en tu casa hay libros relacionados con el tema, consúltalos, así podrás saber más.

¡Buen trabajo!

Gracias por tu esfuerzo.

Para saber más

Lecturas



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