

**Viernes
20
de mayo**

Quinto de Primaria Educación Socioemocional

Para quien tiene miedo, todo son ruidos

Aprendizaje esperado: *valora las diferentes reacciones producidas por las emociones relacionadas con el miedo, y las regula de acuerdo con el estímulo que las provocan, así como al logro de metas personales y colectivas.*

Énfasis: *valora las diferentes reacciones producidas por las emociones relacionadas con el miedo, y las regula de acuerdo con el estímulo que las provocan, así como al logro de metas personales y colectivas.*

¿Qué vamos a aprender?

Conocerás las diferentes reacciones producidas por las emociones relacionadas con el miedo. Aprenderás a regularlas de acuerdo con el estímulo que te provoquen.

¿Qué hacemos?

En la sesión de hoy veremos las diferentes reacciones que cada quien tiene frente al miedo y cómo regularlas.

Recuerda que hemos dicho que el miedo es una emoción que nos puede ayudar.

El miedo nos alerta ante situaciones de amenaza y peligro, cuando sentimos miedo creemos que tenemos muy poco control, pero al mismo tiempo somos conscientes

de que necesitamos hacerle frente y para ello, movilizamos toda una serie de comportamientos, es decir, el miedo nos ayuda a reaccionar cuando sentimos que estamos en peligro.

Te invito a observar el siguiente video.

1. El miedo es de valientes.

<https://youtu.be/ZsGCvRIjs-k>

Qué interesante testimonio. Creo que te identificaste con la situación que nos compartió Pame, además fue útil para explicar que el miedo nos ayuda a mantenernos alerta, siempre y cuando no nos domine. Así como se comenta en el video, a veces nos paralizamos por el miedo por cuestiones imaginarias, creadas por nuestra mente; entonces hay que identificar si son imaginarios o reales.

Te voy a contar un recuerdo de algo que viví cuando era niña.

Una vez me fui de viaje y me hospedé en una casa muy grande. Nada más verla me dio temor.

Pero la exploré y me di cuenta que no había ningún peligro. Sin embargo, en la noche se me ocurrió asomarme por la ventana, y a lo lejos según yo vi a un hombre vestido de negro. Me espanté muchísimo y grité muy fuerte; mi cuerpo se paralizó y las manos me empezaron a sudar.

Mi hermana me escuchó gritar y llegó al cuarto y se dio cuenta de que estaba horrorizada.

Así que me habló para calmarme y respiramos juntas después de que le comenté lo que había visto, entonces me acompañó de nuevo a la ventana ¡y resulta que era una chamarra colgada en el árbol! Me dio mucha vergüenza con mi hermana, pero al final nos reímos por esa confusión.

Menos mal que logre identificar que solo fue un producto de mi imaginación; lo más importante fue que acepte la ayuda de alguien más, para poder darme cuenta que no corría ningún peligro. La mayoría de las personas hemos pasado por alguna situación similar.

Los adultos también tenemos miedo. La edad no tiene nada que ver con sentir las emociones.

Observa el siguiente video del inicio al minuto 01:14 identificarás que el miedo y las emociones que se derivan, siempre nos acompañan durante toda la vida.

2. Mamá explicando el miedo.

<https://youtu.be/VsvfN2oYrhc>

Los miedos imaginarios nos pueden llegar a invadir en cualquier momento de nuestras vidas.

Ahora te voy a compartir lo que le paso a Raulito.

Raulito: Es que al venir para acá pasé por la casa de una niña que me gusta y me estaba acordando de una vez en la escuela que me tropecé frente a todos, y todo mundo se rio de mí y ella estaba ahí y vio todo, sólo de pensar en que se asomara y me viera en la calle, me causa no sé qué.

Aun así me siento raro. No sé qué es lo que siento.

Seguro Raulito tiene temor en acercarte a la niña que le gusta y que lo rechace. Recuerda que el temor es una emoción secundaria, de la familia de las emociones del miedo.

El temor es una de las intensidades que tiene el miedo, a veces pasa porque tenemos la sospecha de que algo puede salir mal o que incluso puede perjudicarte.

Pero dime Raulito, si esta niña te gusta y el temor te está haciendo que te escondas de ella, ¿Crees que te está siendo de utilidad?

Raulito: Bueno, creo que no, porque no me está ayudando a acercarme a ella.

Así es Raulito y entonces, ¿Qué podrías hacer?

Raulito: No lo sé. ¡Uhhh! Creo que al menos ya sé que sentir temor no me está ayudando y como ella me gusta mucho, creo que debo pedir ayuda, porque no creo poder resolverlo yo solo.

Muy bien Raulito, ya lograste otra cosa más, sabes que necesitas ayuda.

Raulito: ¿Ustedes creen que si paso por su ventana y la saludo, desde a lo lejos, podría ser de ayuda?

Raulito, qué buena idea, es un buen comienzo y así le harás saber que te acuerdas de ella y que eres muy valiente y cuando se pueda, te ayudará a que puedas platicar con ella.

Todos experimentamos el miedo con diferente intensidad pero se manifiesta muy similar. Observa el siguiente video, en la clase de la Maestra Adriana con su alumno Elías.

3. ¿Cómo regulas el miedo?

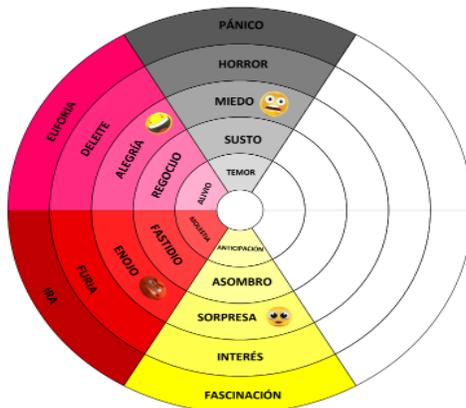
<https://youtu.be/CCjin5e7GSY>

Lo que le pasa a Raulito, también lo sentimos todas las personas. Tenemos que aprender a regular todos los temores que sentimos.

Raulito nos quiere compartir otra experiencia.

Raulito: Ahora que estamos hablando de que a veces el miedo no nos ayuda, quisiera que también me ayudaran, porque ¿Qué creen? El otro día tuve un examen sorpresa y me dio tanto miedo y no entendí nada, no pude pensar. No me gustan los exámenes sorpresa, no recuerdo nada ¡No me gusta!

Te presento un emocionómetro.



En este caso sobre el miedo podemos observar las intensidades, desde la más baja hasta la más alta. Las más bajas son el temor y el susto, que seguramente todos alguna vez lo hemos experimentado, pero hay otra de intensidad más alta, como el horror y el pánico.

Recuerda que para que las emociones nos ayuden debemos poder regularlas.

Raulito: ¡Pero es que no puedo! No sé qué es lo que me pasó, no me pude concentrar, estaba muy nervioso, sentí que mi corazón latía muy rápido, mi respiración estaba agitada, sudaba, temblaba, sentí mucha tensión en los músculos y el cuerpo paralizado.

Raulito: Por estar en pánico no pude pensar, por lo mismo no pude responder.

El pánico no le ayudo a Raulito, pero si le puede servir, esta experiencia le enseñó que tiene que estar preparado para que, no importe cuando hagan un examen, él tiene que estar listo.

Debe poner atención siempre en clase, preguntar cualquier duda, tomar buenos apuntes y cada fin de semana, puede dar un repaso a lo que vio en esa semana.

Ahora también podemos poner a prueba el cómo regular tu miedo.

Te invito a observar el siguiente video.

4. Testimonio sobre el miedo Maestra Sandra.

https://youtu.be/mKUBpQ0_QDc

Todos sentimos esta emoción en distintos grados de intensidad, a cada quien le funciona algo diferente, para poder regular bien el miedo, siempre hay que reflexionar si estamos frente a un peligro real y pensar si nos está ayudando o no y, además, aprender de experiencias pasadas, como Raulito y a pedir ayuda, si es necesario. Lo importante es aprender a regularse.

El horror es la repugnancia o aversión intensa hacia alguien o algo, por ejemplo, el que te produce una rata que sale de la coladera y corre hacia ti, o al escuchar un grito desgarrador en la oscuridad.

Lo mejor será que regules la emoción, no vayas a entrar en pánico, ¿Recuerdas la diferencia entre horror y pánico?

El pánico es el miedo extremo producido por un peligro inminente, la persona que lo experimenta siente que el miedo se desborda, por la gran intensidad de este; se siente desconectado de la realidad y siente que todo está fuera de control.

Es importante conocer lo que sentimos y tener algunas maneras de regular nuestras emociones, ya que al experimentar tanto el horror como el pánico, se combina otra emoción muy intensa que es la ansiedad.

La ansiedad produce gran inquietud y es provocada por nuestros pensamientos fuera de control, lo cual no nos permite tomar las mejores decisiones.

Hay que recordar que todas y todos experimentamos emociones y que cada una tiene una función. En el caso de la ansiedad cotidiana, es movilizar al organismo, mantenerlo alerta y dispuesto a intervenir ante riesgos y amenazas para que las consecuencias no sean graves.

En Resumen:

1. El miedo se siente de muchas maneras en el cuerpo, pero las más comunes son: Sudoración del cuerpo, agitación al respirar, sentirse sofocado, corazón acelerado y parálisis.
2. El miedo puede ser real o irreal. Recuerda que a veces nuestra mente juega un poco con nosotros y solemos usar la imaginación para empeorarlo. Es ahí donde tenemos que diferenciar.

3. El miedo no está solo, tiene una familia que podemos reconocer dependiendo de la intensidad. Pueden ir desde lo menos intenso hasta el punto de no tener control, por ejemplo, temor, susto, horror y pánico.
4. El miedo es importante, pues nos ayuda a estar atentos y listos para actuar.

El reto de hoy:

Platica con tu familia alguna situación que te haya causado temor, susto, horror o pánico. Describe qué sentiste en ese momento y cómo lograste controlarlo, así como lo hizo Raulito. Después de comentarlo, piensa si te ayudó a estar a salvo y cómo podrías actuar mejor, en otra ocasión.

¡Buen trabajo!

Gracias por tu esfuerzo.

Para saber más:

Lecturas



https://www.gob.mx/cms/uploads/attachment/file/533117/5o_Cuaderno_PNCE_2019.pdf