

**Lunes  
30  
de mayo**

## **Primero de Primaria Educación Socioemocional**

*Asqueroso pero valioso*

**Aprendizaje esperado:** *explica la motivación y las reacciones producidas por las emociones relacionadas con el asco, y las regula con ayuda, de acuerdo al estímulo que las provocan, así como al logro de metas personales y colectivas.*

**Énfasis:** *explica la motivación y las reacciones producidas por las emociones relacionadas con el asco, y las regula con ayuda, de acuerdo al estímulo que las provocan, así como al logro de metas personales y colectivas.*

### **¿Qué vamos a aprender?**

Aprenderás las reacciones producidas por las emociones del asco y como regularlas.

### **¿Qué hacemos?**

Te voy a contar una anécdota que le sucedió a la maestra Isabel y su amigo Jorge.

*Un día la maestra Isabel entrando a su salón de clases, antes de la pandemia, se pone a limpiar antes de que llegara su amigo. Cuando su amigo llega muy cansado de tanto ejercicio le dio sed.*

*Toma una de las botellas de la mesa, pero es la botella de cloro, abre la botella y hace una expresión exagerada de asco.*

*Jorge: ¡Puaj! ¡Guácala! ¿Qué es esto?*

*Isabel: ¿Qué sucede?*

*Jorge: Esa botella no es mi agua de limón.*

*Isabel: ¡No! Esa es una botella que tiene cloro.*

Menos mal que la emoción de la aversión lo protegió de este peligro, el olor fue tan desagradable que su nariz no lo pudo soportar, lo cual le hizo reaccionar para alejarse de ella.

Evitó que lo tomara, o peor aún, que se intoxicara, pero, ¿cómo llegaron estas botellas ahí?

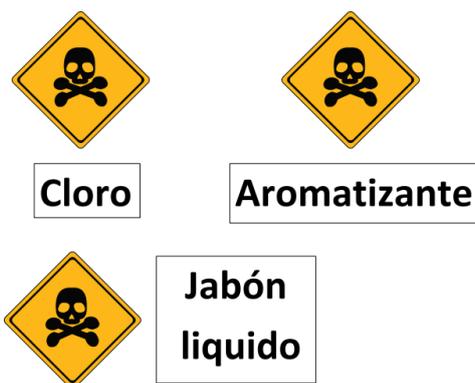
Fue culpa de la maestra Isabel, pero no fue intencional. La sesión pasada la maestra quedo con tanto disgusto al observar tanto tiradero en el laboratorio de la Doctora Curati, que decidió llevar todo su material de limpieza para solucionar ese desorden, pero quiso empezar por ahí.

Entiende que no fue a propósito, lo bueno es que su cuerpo reaccionó gracias a la emoción de la aversión. Para la próxima será más precavido y revisará detalladamente el contenido de cada botella.

Aun así, no dejo de sentirse responsable, porque por descuido puso en peligro a su amigo Jorge.

Buscaron una solución para que esto no vuelva a suceder.

Se le ocurrió poner etiquetas con letras muy grandes que digan lo que contiene cada botella y una imagen de peligro y así prevenirse.



Después la maestra Isabel fue al laboratorio de la doctora Curati para convencerla de poner un poco de orden y limpieza en su laboratorio.

Cuando visito el laboratorio, sintió y experimento ¡toda la familia de las emociones del asco!

Eso sí es señal de alarma ¡puede enfermarse! por eso fue a ayudarla.

Esto recordó a una grandiosa canción sobre la familia de las emociones del asco. ¿Quieres escucharla?

- **Video de Canción del Asco.**  
<https://youtu.be/9CU5L5SnjIE>

Aversión, repugnancia, asco, rechazo y disgusto, la canción es muy contagiosa.

Un día estaba ayudando a mi vecino a limpiar su banqueta. Un perro hizo sus necesidades en la puerta de su casa y el olor nos puso en alerta; decidimos desinfectar y lavar muy bien el lugar antes de que atrajera moscas o algún otro insecto que pudiera provocar una enfermedad.

Encontrar ese tipo de sorpresas en la calle no es muy agradable.

Causó repugnancia, era muy asqueroso, tan solo el olor provocaba ganas de vomitar, aunque mi vecino no se pudo regular, esas sensaciones sí estuvieron muy intensas.

Pero gracias a la emoción de la repugnancia y el sentir esas sensaciones tan intensas logramos darle una solución para ya no volver a pasar por lo mismo.

Estas emociones te avisan o alertan que algo te hará daño tanto física como emocionalmente.

Pero no solo es sentir las sensaciones que te provoca, también debes tratar de regularlas y buscar una solución para que esto no vuelva a pasar.

Como nos pasó a cuando siguieron el rastro del desagradable olor, aunque el vecino mostró una reacción natural al asco; encontraron también una solución, que fue lavar y desinfectar el lugar, para que al regresar a la banqueta y no sintieran nuevamente la emoción de repugnancia.

Recuerda que primero debes identificar qué emoción te invade, por medio de las sensaciones que se manifiestan en tu cuerpo, después si esta situación alteró demasiado tu cuerpo, tienes que relajarte para detenerte y pensar en una solución que traiga un beneficio y una respuesta positiva

*¡Vomitarse! ¡Alejarse! ¡Lavarse las manos! ¡Limpiar y ordenar! ¡Poner etiquetas de peligro y guardar bien las sustancias peligrosas! ¡Pedir ayuda!*

Todas esas ideas son muy buenas, si te detienes y piensas rápidamente en qué es eso y si es una sustancia peligrosa, puedes pensar claramente en soluciones que beneficien a todos.

Como si fueran palabras emocionales mágicas. ¡Emoción! donde tienes que identificar que emoción te invade.

¡Sensación! Donde sientes todas esas sensaciones y reacciones que manifiesta tu cuerpo: como ganas de vomitar.

¡Regulación! Que es tratar de aprovechar la reacción que te provoca la emoción para, finalmente, encontrar una ¡solución! para ello necesitas ajustar la intensidad de la emoción y buscar una solución que traiga bienestar a todos.

Así como yo hice con mi vecino, primero identificamos que nos invade la Emoción del Asco por medio de las Sensaciones que el olor provocó en nuestro cuerpo: nuestra nariz se arrugó, mi estómago me dolió y teníamos ganas de vomitar. Yo busqué la Regulación de mis reacciones con la respiración, pero mi vecino no pudo. Creo que le falta practicar, pero después buscamos una solución, que fue limpiar y desinfectar para evitar alguna infección o que alguna persona ensuciara sus zapatos.

Actuaron de manera correcta. ¿A ti, te ha pasado una situación igual, donde alguna emoción de la familia del asco te invadió? ¿Cómo reaccionaste?

A continuación, te presento lo que le paso a Rebeca con su prima:

*Hola, Feferefe y a todos los que me escuchan, me siento muy emocionada de estar en la clase, yo te quiero contar algo muy curioso que me pasó con mi prima respecto a la emoción del rechazo.*

*Cuando era más pequeña yo rechazaba el brócoli, no soportaba su olor, me tapaba la nariz y salía corriendo; la sensación de tenerlo en mi boca me producía ¡ganas de vomitar!*

*Recuerdo que en una ocasión vi cómo mi prima reaccionó muy intensamente cuando mi tía le daba brócoli. Las sensaciones que mostraba eran de aversión, su cara se puso morada, mi impresión fue tan grande que no probé la sopa de verduras que preparó mi tía.*

*En una sesión anterior mencionaron que el asco nos alerta cuando algo nos puede hacer daño o enfermar, pero yo escuchaba por todos lados que el brócoli es muy saludable y beneficia a nuestro crecimiento. ¿Cómo algo que es tan necesario para el desarrollo de mi cuerpo, me puede ocasionar asco?*

*No lo entendía, así que le pedí a mi mamá que me ayudara a investigar más sobre el brócoli y así estar completamente segura si es necesario comerlo.*

*Las palomitas de maíz saben muy ricas con limón, así que pensé que el brócoli podría saber rico con limón y le pedí a mamá que lo preparara. Cuando mi mamá me sirvió el brócoli, las sensaciones de rechazo aparecieron, pero respiré muy profundo y me tranquilicé, después, aguanté un poco la respiración y probé el brócoli, por último, cuando tenía el brócoli en la boca, traté de sentir el sabor del limón ¡Mmm, ¡qué rico! sabía delicioso. El rechazo desapareció poco a poco, y sigue desapareciendo cada vez que vuelvo a probarlo.*

*Lo que me causa más intriga de esta situación es que yo nunca había comido brócoli y solo de ver las sensaciones de aversión de mi prima ya no lo quise probar. Lo rechazaba cada vez que lo veía, pero con ayuda de mi mamá y de una buena investigación, aprendí a regular y solucionar esta situación.*

*Prometo contarles cómo mejoro, pero su opinión me servirá de mucho. Gracias por leerme, ¡hasta luego!*

Rebeca, cuídate mucho y gracias por compartir esta anécdota.

A ti también te pasa eso; a veces, observar las expresiones que les provocan emociones a otros, te hacen reaccionar también.

Pero eso es algo muy bueno, porque te alerta de un posible peligro.

Por eso debes estar siempre atento a las reacciones de otros, para que no te impidan disfrutar de alimentos que necesitas o de situaciones que no son peligrosas, debes aprender a regular, teniendo en cuenta las palabras emocionales mágicas: EMOCIÓN, SENSACIÓN, REGULACIÓN Y SOLUCIÓN. ¿Qué debes hacer aquí?

Reconocer qué emoción te invade por medio de las sensaciones que este provoca en tu cuerpo. Rebeca reconoció que era el rechazo; una emoción de la familia del asco, cuando tenía cerca un brócoli, sentía náuseas, tenía la sensación de vomitar y el olor le era desagradable, por lo cual se alejaba del plato de comida.

Después de investigar y pedir ayuda a su mamá, se dio a la tarea de afrontar este rechazo y decidió regular esta emoción, utilizó varias estrategias que le ayudaron a motivarse para lograr su objetivo que era probar el brócoli y aprender a disfrutarlo.

Es muy importante aprender a identificar y regular todas las emociones del asco, pues como has observado, no todas las situaciones son en realidad un peligro, algunas de las cosas que te producen rechazo tienen que ver con cosas que otros rechazan o que desconoces.

Rebeca hizo bien en prestar atención a las reacciones de su prima, porque ella no había probado el brócoli y podría haber sido algo peligroso, después pensó, pidió ayuda e investigó, así pudo sacar sus propias conclusiones y darse la oportunidad de probarlo.

¿Pero sabías que estas emociones derivadas de la familia del asco no solo ocurren con la comida o sustancias peligrosas, sino también las llegas a manifestar en otras situaciones, hacia lugares o hasta a animales?

Ahora vas con la querida doctora Curati para que te explique a detalle esta situación.



<https://pixabay.com/images/id-4886505/>

*La Doctora Curati e Isabel están en el Laboratorio.*

*Doctora Curati: Hola, niñas y niños, por aquí está nuestra querida maestra Isabel, que vino a ayudarme a poner orden en mi laboratorio. En verdad no pensé que estuviera tan sucio y sobre todo que eso le causara tanto disgusto.*

*ISABEL: No te sientas mal, a veces nosotros no nos damos cuenta de que hay cosas que causan desagrado en otras personas, pero siempre es mejor hacerlo saber. ¡Claro, con respeto y sin herir sus sentimientos!*

*DOCTORA CURATI: Lo bueno es que me ayudaste a dejar limpio este lugar.*

*ISABEL: Pero aún no me dices dónde pondré estas fotografías.*

*Doctora: ¿Qué fotografías? ¿Qué tienen?*

*ISABEL: Esta tiene a un perro (su cara muestra un poco de desagrado) Es flaco, sucio, su pelaje está muy feo, creo es un perro callejero.*



<https://pixabay.com/images/id-753269/>

*DOCTORA CURATI: Y la otra fotografía, ¿Qué tiene?*

*ISABEL: (Con cara de aceptación) También tiene un perro, pero es muy bonito. Limpio, su pelaje brilla, creo que es un perro de raza.*



<https://pixabay.com/images/id-2478786/>

*DOCTORA CURATI: Si yo te regalara uno de los perritos, ¿Cuál escogerías?*

*ISABEL: Al perrito de la segunda fotografía, el que está más limpio.*

*DOCTORA CURATI: ¿Y por qué no escogerías al otro perrito?*

*ISABEL: Porque está muy sucio, puede tener pulgas, si lo llevo a mi casa lo van a rechazar o hasta sentir repugnancia por su mal olor, los perros callejeros no son muy bonitos.*

*DOCTORA CURATI: ¿Quién lo dice?*

*ISABEL: La mayoría de la gente piensa que son mejores los perros que están limpios o son de raza.*

*DOCTORA CURATI: ¿Crees que eso está bien?*

*ISABEL: Bueno (Pensando) ahora que lo pienso, pues no, porque si lo baño y lo cuido, se va a poner igual de bonito, ellos también merecen cariño y cuidados.*

*DOCTORA CURATI: Exacto, a veces la familia de emociones relacionadas con el asco se origina por las cosas o situaciones que rechazan una mayoría de personas o la sociedad.*

*ISABEL: ¿Entonces esto sería malo?*

*DOCTORA CURATI: No necesariamente malo, pero sí deberíamos pensar si esas acciones perjudican o benefician a los demás.*

*ISABEL: Y si perjudicamos a los demás, podemos regular estas emociones para mejorar las sensaciones que estas causan y lograr el bienestar de nosotros y los demás, porque todos merecemos respeto y aceptación.*

*DOCTORA CURATI: ¡Claro! Hay personas que han aprendido a regular estas emociones y protegen a los animales de la calle, que han sido rechazados por el desagrado de otras personas.*

*ISABEL: Qué interesante información, la familia de las emociones del asco no solo se activa por algo que nos puede hacer daño o intoxicarnos, también las ideas o creencias de las personas que nos rodean. ¡Ahora entiendo muchas cosas más!*

*DOCTORA CURATI: Me alegra haber sido de ayuda.*

*ISABEL: Creo que me agrada la idea de adoptar un perrito de la calle y darle un hogar. Eso sí, ¡cuidándolo para que esté sano y limpio!*

Nunca te hubieras imaginado que la familia de las emociones del asco tiene tantas formas de expresarse en diferentes situaciones y, sobre todo, que es tan importante en tu vida.

Pues ya te disté cuenta que son muy necesarias, aunque a veces te causan sensaciones muy desagradables.

Para aprender a regular estas emociones debes:

Atender a la situación que la provoca.

Pensar si es un peligro.

Ajustar la intensidad de la emoción, para adecuarla a la situación que necesitas resolver.

Actuar para buscar una solución y estar a salvo.

Pensar si se trata de alguna idea o creencia que puede dañar a alguien más.

Pensar qué puedes hacer para evitar rechazar algo o a alguien que en realidad no te hará daño y, por el contrario, puede beneficiarte.

¿Tienes alguna anécdota que puedas contar acerca de alguna emoción relacionada al asco y de cómo la puedes regular?

Como por ejemplo cuando Jorge se confundió su botella de agua de limón con una botella que contenía cloro. Cuando destapo la botella, la emoción de la aversión apareció, sus sensaciones en el cuerpo fueron muy intensas, el olor le irritó la nariz y sus ojos, su estómago se revolvió, le dieron ganas de vomitar, estuve a punto de tirar la botella, pero regulo sus sensaciones mediante la respiración y se alejó de esa sustancia.

Después platico la situación con la maestra Isabel y trataron de buscar una solución para que esto no volviera a suceder en un futuro. Decidieron poner etiquetas en las botellas, también las pondrán en las botellas de su casa, así hay menos probabilidades de que le vuelva a pasar.

## **El reto de hoy:**

Recuerda una situación donde alguna emoción de la familia del asco te haya invadido, ya sea una situación personal donde tu cuerpo te avisó de algún peligro o una situación de rechazo hacia algo o alguien.

Escribe o dibuja en tu cuaderno, ¿Cómo pudiste regular esta emoción y qué solución le darían para mejorar y tener un bienestar común?

También recuerda seguir el orden de las palabras mágicas emocionales.

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

**¡Buen trabajo!**

**Gracias por tu esfuerzo.**