

**Viernes
08
de julio**

Primero de Primaria Educación Socioemocional

Sentimientos en equipo

Aprendizaje esperado: *regula, con ayuda, sus sentimientos de acuerdo a lo que es importante con respecto a sus metas y considera los sentimientos de los demás para lograr la colaboración.*

Énfasis: *regula, con ayuda, sus sentimientos de acuerdo a lo que es importante con respecto a sus metas y considera los sentimientos de los demás para lograr la colaboración.*

¿Qué vamos a aprender?

Seguirás hablando y trabajando con los sentimientos.

Aprenderás algunas ideas de cómo puedes regular tus sentimientos.

Aprenderás también la importancia de considerar los sentimientos de los demás, principalmente en las actividades de colaboración.

Deberás aprender a considerar los sentimientos de los demás en actividades de juego colaborativo.

Lo importante de esto es regular tus sentimientos y considerar los de las demás personas, esta vez lo harás jugando y colaborando.

¿Qué hacemos?

Para empezar, vas a observar una cápsula de un grupo de pequeños que en las caminatas que realizan, juegan, al hacerlo, se generan una serie de situaciones muy interesantes.

1. Cápsula de niños jugando en el bosque. Del 00:00 al minuto 1:18
<https://youtu.be/IUXuAoKp-sU>

En esta cápsula se observa un grupo de niños muy contentos de verse, son amigos, se sienten bien de encontrarse cada ocho días, la amistad y el disfrute que experimentan es bueno y agradable para todos.

En esta cápsula, pudiste apreciar a varios niños disfrutando de una actividad que les gusta mucho y de la compañía de los amigos, en un lugar apropiado para correr, jugar, observar.

Seguramente están viviendo varios sentimientos y todo parece indicar que las cosas están muy bien para cada uno de ellos y para el grupo de amigos en general. Conviven y colaboran en armonía.

¡Ojalá que siempre fuera así!

Eso es imposible, en cada acción que tienes en la vida se ven involucradas emociones y sentimientos, muy variados y que te motivan a hacer cosas muy distintas.

¡Y justo eso es lo que vas a experimentar ahora!

Harás una actividad para comprender mejor cómo regulas los sentimientos.

Para este juego necesitas varios pares de zapatos, tenis o botas, de preferencia de diferentes tallas.

Invita a jugar a todos en tu familia; tus hermanas o hermanos, papá, mamá, abuelos, ¡A quien sea!

Lo importante es que sean dos equipos, de por lo menos dos integrantes cada uno.

Ahora pon los zapatos todos amontonados en el centro del espacio, para empezar el juego.

Lo más importante en este juego es que estén muy atentos a darse cuenta de todos los sentimientos que intervienen. Deberás identificar lo que sientes y lo que perciben de los demás.

La primera consigna se trata de organizar lo más rápidamente posible todos los zapatos, como tu creas que es mejor, por tamaño, color, tipo de zapatos, pero deben quedar muy ordenados todos, y se toma el tiempo que se tarden, ¿Listo, lista? ¡Corre tiempo!

En este ejemplo el primer equipo, ¡Lo logro en 30 segundos! Los desordenaron rápidamente, para que el segundo equipo lo hiciera.

Quedaron bonitos los zapatos, muy organizados, gana el segundo equipo.

Los jugadores del primer equipo se quejaron y dijeron que no era justo, porque tuvieron más tiempo de organizarse y de ver cómo era la actividad y pensar mejor en cómo hacerla, eso les recuerda cuando nunca ganaba nada en su clase de Educación Física, todos siempre eran más buenos que ellos.

Y eso los hace sentir frustrados, les recuerda lo que vivieron cuando iban a la escuela.

Lo bueno es que lo ha identificado, ahora recuerda, ¿Qué es lo que haces cuando te sientes frustrado?

Si te vas muy alterado y dejas de hacer eso que te frustra. ¿Crees que te ha servido?

Entonces, quizás puedas tratar de hacerlo, de otra manera o pidiendo ayuda.

En vez de enojarte y dejar de intentar las cosas que te cuesta trabajo hacer, más bien debes, ver quién es muy bueno en eso y pedirle ayuda.

Y con su ayuda, practicarlo muchas veces, despacio por partes.

Ahora piensa sobre esta experiencia, o lo que haces al sentirte así, piensa si lo puedes resolver con tus habilidades y, si lo requieres, pide ayuda de un adulto que te acompañe en ese momento.

Después de pensar muy bien lo que estás sintiendo te sigues sintiendo frustrado, da un paso hacia un costado y di, “pero transformaré eso por...” e identifica cómo te gustaría actuar, puede que sea mejor verlo como algo que quieres lograr ¡una meta!

El siguiente reto en el juego será construir la torre más alta usando los mismos zapatos, pero esta vez tienes unos segundos para ponerte de acuerdo y tomar las mejores decisiones.

Antes de continuar, hay que observar la segunda parte de la cápsula de las niñas y niños jugando en el bosque, porque se relaciona muy bien con esto que sucedió.

2. Cápsula de niños jugando en el bosque. Del minuto 1:18 hasta el final.

<https://youtu.be/ZXORnlaLidY>

El profesor Héctor dirige una actividad con el grupo de niños, les asigna una tarea que ellos deberán resolver. Al principio no se logran poner de acuerdo y no logran el cometido, esto les genera sentimientos de molestia e incomodidad, pero a pesar de eso ninguno de ellos pierde el control. Logran regularse adecuadamente y rehacen la actividad, esta vez con mejores resultados.

Estos pequeñines sí que saben regularse.

¿Te fijaste? Hubo un momento de tensión en el que algunos de ellos visiblemente se sintieron molestos o incómodos por no lograr lo que les pidieron hacer.

A pesar de esos sentimientos que seguramente sintieron, no les causó problemas porque lograron regularse bien, hablaron y escucharon bien a los demás,

Continúa jugando, que esto es muy divertido e interesante.

Recuerden que el juego se trata de construir la torre más alta.

Lo harán al mismo tiempo y cada equipo tendrá la mitad de los zapatos. Rápidamente divídelos, al terminar de construir la torre, medirás ambas para checar cuál es la más alta.

¿Listo, lista equipos? ¡Adelante!

A veces puede pasar que uno de los miembros del equipo no quiera escuchar, solo hace lo que él o ella quiso, y por eso pierdes.

Y aunque siempre escuche y considere a los demás, con las prisas y toda la emoción, esta vez no los escucho.

¿Cómo te haría sentir eso?

Puedes experimentar una emoción como de tristeza o algo así y esto ya te puso de mal humor, piensas que nunca te consideran ni te escuchan.

Seguramente esa emoción te hace recordar algo más y eso te hace vivir sentimientos no tan agradables.

Pero vas a hacer algo a ver si logras regular ese sentimiento. Completa la frase, "me siento de mal humor cuando..."

Tu papá no te escuchaba, o no te tomaba en cuenta.

Ahora ya identificaste una situación similar de tu niñez que te ha afectado y por lo cual has construido la idea de la tristeza y mal humor, es decir, un sentimiento.

Ahora piensa qué has hecho en otras ocasiones ante este sentimiento.

Si ante ese sentimiento, has evitado a quien te lo provoca, por ejemplo, tu papá o alguna otra persona.

Pregúntate, ¿Te ha servido?

Puede ser que por un momento te haga sentir mejor, pero pronto el sentimiento de tristeza y mal humor vuelven, sobre todo, no te permite hablar con esas personas, ni resolver la situación.

Es muy necesario que hables con él y le digas cómo te sientes.

Y para que no pasen esas cosas necesitas poner mucha atención a todas las opiniones y a los sentimientos de los demás, más aún en las actividades en donde debes trabajar y colaborar juntos.

Recuerda que todo esto es para que aprendas a regular tus sentimientos.

Y también aprendas a considerar a los demás, a escuchar y a tomar en cuenta a todos.

Vamos a realizar otra actividad, necesitas un globo inflado y atado.

¡Y un cronómetro! Puede ser el de un celular, para este juego se necesitan un mínimo de dos personas, pero se puede hacer con tres o más.

Se trata de mantener el globo en el aire por lo menos un minuto, pero no debe tocarlo dos veces seguidas la misma persona.

Hagan tantos intentos como lo requieran hasta lograrlo, y recuerda que la regla más importante es que solo lo puedes tocar una vez y después lo debe tocar alguien más.

El reto es para todo el equipo, solo tienes que mantener el globo un minuto en el aire y serán los campeones mundiales de globo arriba.

No se alteren, tranquilos, esto es un juego.

Sí, crees que nunca lo lograran puede suceder que no se han organizado, no han platicado cómo deberían hacerle para lograrlo. Es una buena solución, así todos deberán tener muy claro qué zona del espacio tienes que cuidar para que el globo no caiga.

¿Ya lo lograste? ¿Cómo te sientes por ello?

Si no lo han logrado, piensa en la mejor manera de hacerlo y plátiquenlo, intenten nuevamente.

¿Cómo estuvo esa experiencia? ¿Ya lograste el último reto?

Inténtalo tantas veces lo requieras, practica, cambia la estrategia, platica y acuerden entre todos.

Considera en todo momento los sentimientos de los demás, eso es muy importante.

Y si algún sentimiento te rebasa o no sabes cómo resolver la situación, recuerda cómo regularte tú mismo o pide ayuda si lo requiere la situación.

Pues ya para terminar, deberás hacer un último reto: dibuja el sentimiento más importante que viviste con esta sesión.

Si te sentiste alegre puedes dibujar ese sentimiento, a pesar de las dificultades que enfrentaste para abordar los juegos, el amor hacia tu familia te permite hablar para expresar lo que sientes, para ayudarte y para encontrar una forma de resolver la situación.

Y no olvides todo lo que viste en esta sesión, como algunas formas de regular tus sentimientos, ya sea alejarte de la situación o la persona o tratar de resolver la situación.

Cualquier estrategia que utilices puede ser útil.

Para elegir la adecuada debes primero identificar qué sentimiento estas viviendo y por qué. Luego, pensar si tiene una solución y si puedes resolverlo solo o necesitas ayuda.

Si crees que existe una solución, la estrategia adecuada es buscarla e intentar resolverlo, solo o con ayuda.

Si crees que no existe una solución, una estrategia como evitar a la persona o a la situación, puede ser mejor.

¡Y existen otras formas!

Pero por hoy, estas dos son un buen comienzo y recuerda, si no lo puedes lograr solos debes pedir ayuda a un adulto o a un experto en el tema.

Y no olvides también considerar siempre los sentimientos de los demás, eso te ayuda mucho en las actividades de colaboración.

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

¡Buen trabajo!

Gracias por tu esfuerzo.