

**Lunes
11
de julio**

Tercero de Primaria Educación Socioemocional

¡Así expreso mis sentimientos!

Aprendizaje esperado: *explica su conocimiento sobre los estados de ánimo y sentimientos, así como su influencia en la toma de decisiones.*

Énfasis: *explica su conocimiento sobre los estados de ánimo y sentimientos, así como su influencia en la toma de decisiones.*

¿Qué vamos a aprender?

Seguirás conociendo más acerca del tema de las emociones.

¿Qué hacemos?

Lee con mucha atención:

¿Qué pasa si tu estado de ánimo no está del todo bien? ¿Te afecta tomar una decisión?

Todo el tiempo tomas decisiones, es importante que antes de hacerlo estés conscientes de tus emociones.

Por ejemplo, si estas enojada o enojado con tu mejor amiga o amigo porque no te visito durante esta pandemia y tomas la decisión de no llamarlo y dejarle de hablar, esa es una decisión basada en el enojo.

El coraje que sientes te hizo tomar una mala decisión y terminar con una amistad.

Debes preguntarte si en realidad querías alejarte de esa persona, seguramente te ha sucedido que el enojo nubla tu mente y te hace tomar decisiones incorrectas.

Cuando sientes coraje no estás tomando conciencia de las consecuencias de tus decisiones, y luego que se te pasa el enojo viene un terrible sentimiento de culpa, por eso, ¡antes de actuar, debes reflexionar!

Dejarle de hablar a alguien no es una buena decisión, mucho menos si es tu amiga o tu amigo, debes entender que, aunque los hayas querido ver durante la pandemia, tenemos que cuidarnos entre todos.

Es por eso que a la hora de tomar una decisión debes esperar a estar en calma y más consciente de lo que sucede a tu alrededor, para de esa forma considerar los sentimientos de los demás.

Al hacer esto, al pensar en los demás, te vuelves una persona más empática y solidaria.

Recuerda que antes de tomar cualquier decisión debes reflexionar.

Sabías que, el enojo no siempre se manifiesta de la misma manera, a veces puede ser menos intenso y entonces es cuando conoces a otros miembros de su familia, como el fastidio. ¿Recuerdas cuando Onise te explicó sobre esto?

Observa el siguiente video. Inícialo en el minuto 21:08 y termínalo en el minuto 23:39

1. Los parientes del enojo.

<https://www.youtube.com/watch?v=JFtCqST9CoQ>

El enojo como todas las emociones es parte de la vida, ¿qué puedes hacer para evitar que te cause problemas? Regularlo es la solución. Observa el siguiente video que habla sobre ello. Inícialo en el minuto 15:00 y termínalo en el minuto 16:21

2. Historias de aversión y superación.

<https://www.youtube.com/watch?v=r-SWVI3wenU>

En algunas sesiones aprendiste sobre algunas emociones y sensaciones que te producen cierto malestar.

Las emociones que te producen cierta incomodidad como el asco, la aversión, la repulsión entre otras, tienen una función de adaptación, es decir, existen para ayudarte a adaptar tu cuerpo al entorno y para protegerte de cosas que pueden hacerte daño.

Recuerda que estas emociones, que algunos llaman negativas, son las del “¡Zaz, aléjate!” y “¡Zaz, protégete!” pues cuando las experimentas no estás en bienestar.

Cuando sientes asco o desagradado, es necesario adaptar tu comportamiento para aumentar tus posibilidades de supervivencia.

Estas sensaciones emociones y sentimientos de desagradado juegan un papel muy importante en tu protección.

Un ejemplo de ello es, ¿Te ha sucedido que estás en casa y llega un olor a gas? Es desagradable e inmediatamente buscas de dónde proviene el olor.

Justamente cuando percibes el olor, te alejas y cuando buscas la forma de solucionarlo, como cerrar bien la perilla de la estufa o llamar al plomero para que repare la fuga, te proteges; pues el gas puede provocar una severa intoxicación a toda la familia, es así como las sensaciones que te produce el asco te protegen, aunque no son muy agradables, son necesarias para tu seguridad.

Recuerda que todas las sensaciones, tanto de agrado como de desagradado, son importantes en tu vida.

Es normal sentir rechazo por olores, sabores o texturas; e incluso tener desagradado ante personas o situaciones que consideras que te pueden poner en riesgo, pero lo importante es regular esas sensaciones, aprender de lo que sientes y piensas e identificar el tipo de aversión o repulsión que te provoca, así podrás buscar estrategias para controlarlos cada vez que sucedan.

Para ello puedes utilizar el árbol regulador de las emociones. Observa el siguiente video, inícialo en el minuto 18:10 y termínalo en el minuto 20:37

3. Él árbol regulador de las emociones.

<https://youtu.be/0ZeHicWufzw>

El árbol de las emociones es una gran herramienta, recuerda que no es negativo sentir desagradado, lo importante de ello es que lo uses a tu favor.

No olvides que el alejarte y protegerte, permiten que tu cuerpo y mente den una respuesta ante una situación que puede causarte daño.

Hablando de la familia del asco, ¿Recuerdas cuando Gloria habló de lo que sentía al respecto de la pandemia?

Observa el siguiente video que te habla de este tema, inícialo en el minuto 21:43 y termínalo en el minuto 22:40

4. Historias de aversión y superación.

<https://www.youtube.com/watch?v=r-SWVI3wenU>

Es seguro que, así como Gloria has pasado por toda la familia del asco al pensar en esta pandemia.

Expresar lo que sientes es una forma de comunicar a los demás lo que quieres.

¿Recuerdas ese maravilloso partido entre el equipo Ale y el equipo Gría?

Observa el siguiente video para que lo recuerdes.

5. Ale vs Gría.

<https://youtu.be/Ghljy9OY2i0>

La palabra esperanza te empuja y te mantiene motivada o motivado, la esperanza nace todos los días con los primeros rayos de luz, es como una fuente inagotable de energía.

Con la esperanza llega también la alegría, mantener viva la esperanza es un camino para llegar a la felicidad.

La esperanza es la confianza de que las cosas mejorarán y cambiarán para estar mejor, junto con todos los demás.

Para mantener día a día la esperanza y sobre todo en momentos de crisis mundial como los que estamos viviendo, lo primero que debes hacer es reconocer que nuestro pueblo es un pueblo muy solidario, que en situaciones difíciles muestra su mejor rostro, de forma personal, debes darte cuenta de sus habilidades, pues al reconocerlo generas confianza y eso eleva tu autoestima que te ayuda a seguir adelante.

¿Recuerdas cómo identificar a los miembros de la familia de la alegría? Observa el siguiente video, inícialo en el minuto 5:46 y termínalo en el minuto 8:28

6. Conexión alegría.

https://www.youtube.com/watch?v=Ho4V4sz_2v8

En la siguiente sesión continuarás con el recorrido por el universo de las emociones y recordarás lo que son los estados de ánimo y los sentimientos.

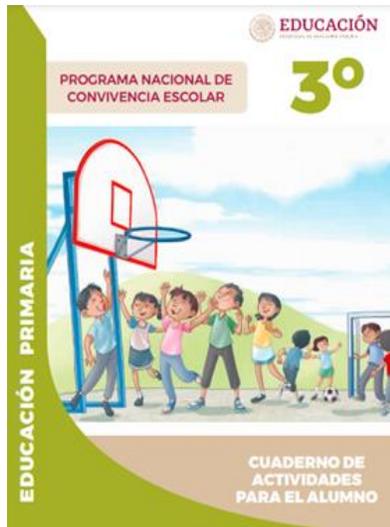
Si te es posible consulta otros libros y comenta el tema de hoy con tu familia, seguro les parecerá interesante y podrán decirte algo más.

¡Buen trabajo!

Gracias por tu esfuerzo.

Para saber más:

Lecturas



https://www.gob.mx/cms/uploads/attachment/file/533114/3o_Cuaderno_PNCE_2019.pdf