

**Viernes
01
de julio**

Tercero de Primaria Educación Socioemocional

La magia de los sentimientos

Aprendizaje esperado: *identifica que los sentimientos tienen que ver con sus ideas, creencias y valores y también que orientan sus decisiones.*

Énfasis: *identifica que los sentimientos tienen que ver con sus ideas, creencias y valores y también que orientan sus decisiones.*

¿Qué vamos a aprender?

Aprenderás a identificar los sentimientos como los celos, el amor, la felicidad o el odio, que son característicos de todos los seres humanos. Ningún otro ser vivo tiene sentimientos, pueden tener emociones, pero no sentimientos.

¿Qué hacemos?

El sentimiento de celos está compuesto por lo que sientes, por lo que percibes de la relación entre una persona y tú, o por la amistad con alguien por ejemplo cuando tienes miedo que él prefiera a otra persona y no a ti, junto con lo que sientes, también está presente lo que piensas, la conciencia que tienes de tus sentimientos.

¿Qué te parece si me acompañas a ver a Itzman, que nos platica un poco más sobre este sentimiento?

1. Video. Los celos de Itzman.

https://drive.google.com/file/d/1p8OALRuM2C0ukEP_63nG6x8UFq5-w6EY/view?usp=sharing

¿Escuchaste cómo decía Itzman que cuando estaba celoso se ponía como dinosaurio y mostraba su enojo?

También dijo que siente que echa humo por la nariz.

He escuchado que los celos solo son entre las parejas, pues No. Los celos son un sentimiento que experimenta una persona cuando se siente amenazada por perder algo que quiere mucho, por ejemplo, cuando va a nacer un bebé en la familia, algunas ocasiones los hermanos o las hermanas mayores creen o piensan que van a perder o va a disminuir el amor de sus padres y entonces sienten celos.

También los celos surgen cuando una persona sospecha que alguien a quien ama siente amor o cariño por otra persona, por ejemplo, cuando un amigo al que quieres mucho invita a jugar a su casa a otro amigo y a ti no. Los celos surgen como una necesidad de poseer algo de forma exclusiva o también por miedo de perder algo que queremos.

Es muy importante que te des cuenta de lo que sientes, que identifiques el sentimiento que te está acompañando en este momento de tu vida.

No es malo sentir celos de algo o de alguien, es un sentimiento frecuente; lo importante es que no hagas de este sentimiento una forma de vida, para que eso no suceda debes aprender a regular tus emociones y sentimientos.

Por ejemplo, cuando yo iba en la primaria, mi mejor amigo y yo compartíamos todo: repasábamos lecciones, hacíamos tarea juntos y tuvimos las mismas calificaciones, pero me eligieron a mí para ser el comandante de la escolta, entonces, mi amigo se enojó tanto y se puso tan celoso que, aunque ambos salíamos en la escolta, dejó de hablarme y rompió nuestra amistad.



Eso me dolió mucho, porque ni siquiera me dejó explicarle que me dijo el maestro sobre la decisión que tomó. Desde esa experiencia tan desagradable, yo siempre estudio solo para evitar perder nuevamente otra amistad.

Justo por eso es que debemos aprender a regular nuestras emociones y sentimientos, para no hacer cosas que nos perjudiquen y perjudiquen a los demás.

Porque por celos se perdió una bonita amistad.

Si mi amigo, en lugar de enojarse y romper la amistad contigo, se hubiera acercado a platicar, podría haber entendido que la decisión fue del maestro, no tuya, además, esa decisión era para el beneficio de todos en la escolta. Esa conducta impulsiva de celos provocó un resentimiento en él e hizo que tú valoraras esa situación negativamente, al grado que ya nunca quisiste estudiar con amigos.

Expresar los sentimientos no es fácil porque generalmente tenemos miedo que nos critiquen; pero debemos recordar que no todos podemos pensar lo mismo, pues somos diferentes, además, recuerda el dicho: yo no soy monedita de oro.

Tal vez si yo hubiera comunicado lo que sentí en esa ocasión, seguiría con esa linda amistad.

Deja platicarte que me gusta mucho la magia, desde que era niña admiro a uno de los mejores magos e ilusionistas del mundo que se llama David Copperfield.

He seguido su trayectoria y ha sido un gran ejemplo para mí, admiro su trabajo y me ha motivado a hacer muchas cosas en mi vida, así que he seguido su ejemplo.

Lo que sucede es que David Copperfield es el creador del **“Proyecto Magia”** con el cual, usa la magia como un recurso para dar terapia física y de rehabilitación a personas de todas las edades.



Recuerdo que en las noticias dijeron que vino a nuestro país para dar cursos en varios hospitales.

La magia proporciona distracción y motivación, además de mejorar la autoestima de las personas, pues el aprendizaje de una ilusión mágica puede ayudar a resolver problemas, trabajar con números y otras habilidades mentales.

Te imaginabas que la magia tiene tantos beneficios. además, una persona que logra realizar un truco de magia se siente bien consigo misma y tiene deseos de convivir con los demás.

¿Qué te parece si vamos a ver esta pequeña cápsula que nos explica las características de este sentimiento del entusiasmo?

2. Video cápsula sobre el entusiasmo.

<https://www.youtube.com/watch?v=mi5D1ywBObA>

Cuando las personas nos sentimos bien con lo que hacemos, nos desenvolvemos mejor y tenemos un buen estado de ánimo, por otro lado, déjame decirte que no todos sentimos igual, muchas personas tienen sentimientos de desaliento o pasan por situaciones que los hacen sentirse desmotivados.

Tener sentimientos de desaliento también es parte de nuestra vida, todos en algún momento pasamos por adversidades que nos hacen sentirnos así, pero lo importante es aprender a generar alternativas que nos ayuden a mejorar nuestros estados de ánimo, regular nuestras emociones y no dejar que permanezcan en nosotros estas sensaciones aflictivas.

Ahora con lo que hemos platicado te das cuenta que los sentimientos se van formando poco a poco y tienen que ver con lo que sentimos y con lo que pensamos.

Y lo que nos causa estos sentimientos está relacionado con la interpretación que cada persona tiene de los hechos que le suceden, por ejemplo, si yo voy caminando por la calle y me tropiezo con una coladera y me lastimo un pie, mi interpretación interna puede ser: "soy torpe, tengo el pie plano y siempre me tropiezo por todos lados". Tú ¿Cómo lo interpretarías?

Pues otra interpretación puede ser culpar a otros diciendo que la banqueta estaba mal hecha o también puedo pensar que alguien me empujó y que ando de mala suerte y por eso me caí.

Es así como el valor que le damos a lo que nos sucede cambia dependiendo de nuestras experiencias y características personales, pero lo importante es poder identificar lo que sentimos para poder regularlo y llegar a un estado de bienestar.

Algunos aspectos que te pueden ayudar a identificar tus sentimientos y regularlos para llegar a un estado de bienestar, serían.

Primero, identifica cuál es la emoción y el sentimiento que sientes, por ejemplo, si estás enojado y estás celoso.

Segundo, pon atención y trata de identificar aquello que está provocando esa emoción o ese sentimiento. Para ello puedes considerar diferentes puntos de vista, escucha a los demás y saca algunas conclusiones.

Tercero, busca opciones que te permitan resolver la situación, por ejemplo, lee sobre el tema o platica con tus familiares o tus maestros.

Cuarto, no olvides respetar los valores que te han enseñado. Recuerda que los valores humanos deben guiar nuestras emociones y acciones.

Llega así a un estado de bienestar para ti y para los demás.

El reto de hoy:

Escribe en tu diario de Aprecio y gratitud un ejemplo de algún sentimiento de celos o entusiasmo que hayas experimentado.

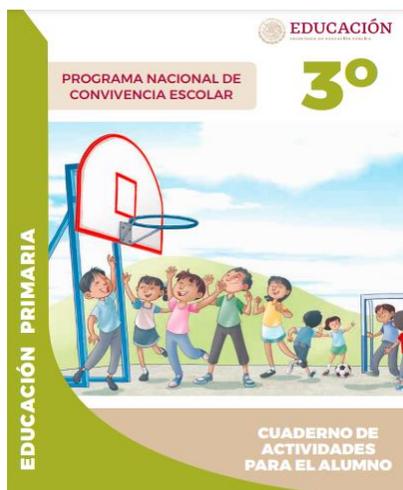
Si te es posible consulta otros libros y comenta el tema de hoy con tu familia.

¡Buen trabajo!

Gracias por tu esfuerzo.

Para saber más:

Lecturas



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