**Lunes**

**14**

**de Diciembre**

**Segundo de Primaria**

**Educación Socioemocional**

*Tus emociones son tus decisiones*

***Aprendizaje esperado:*** *Identifica las causas y efectos de sus respuestas provocadas por las emociones básicas.*

***Énfasis:*** *Identifica las causas y efectos de sus respuestas provocadas por las emociones básicas.*

**¿Qué vamos a aprender?**

Identificarás las causas y efectos de tus respuestas provocadas por las emociones básicas.

**¿Qué hacemos?**

En esta sesión vas a conocer un día de trabajo de Juan Manuel Brinquitos, descubre que fue lo que le sucedió un día cuando entro a un foro a la grabación de su programa, pero Juan se había equivocado de lugar.

Juan: Muchas gracias. Bienvenidos y bienvenidas a este programa de concursos en el que habrá grandes sorpresas y al final también habrá grandes premios para hacer nuestra vida mejor.

Andrés estaba desconcertado por lo que le dijo: Oiga, no. Está usted confundido, esto es *“Emociones en aprende”* no es un programa de concursos.

Juan: ¡Ah que mi amigo! ¿No te has dado cuenta de que aún no despiertas y que estás soñando? ¿Cómo te llamas?

Andrés: No, estoy conduciendo *“Emociones en aprende”* y tenemos que iniciar ya, estoy sorprendido y me llamo Andrés.

Juan: ¡Perfectamente bien contestado! las emociones que nos hacen la vida mejor, claro, si la sabemos aprovechar.

Andrés: ¡No, claro que no! -Andrés ya se encontraba muy enojado- definitivamente, las cosas tienen que ser cómo siempre han sido, así que ¡Seguridad! vengan a sacar a este señor de aquí.

Juan: Calma, tranquilo, piensa, analiza. Esta puede ser una gran oportunidad para que este programa sea diferente y puedas explorar cosas nuevas que pueden servirte.

Andrés: Puede que tengas razón, debo tomar una decisión sin apresurarme, con calma. Ahora que pienso lo que dijiste, creo que puede ser interesante intentar algo nuevo, pero si no sale bien será tu responsabilidad.

Juan: No, no, no. Si sale bien, será gracias a ti y a mí y si no sale como lo esperábamos, también será tu responsabilidad y la mía. Es como todo lo que hacemos en la vida, siempre debemos hacernos responsables de nuestros actos, es decir, siempre debemos aceptar lo que hemos hecho y asumir las consecuencias. Es por eso que debemos pensar antes de actuar, así cuando hacemos algo bien sentimos orgullo y si algo sale mal, tendremos la oportunidad de corregir en el futuro.

Andrés: Ahora que lo pienso, cuando llegaste sentí sorpresa, que es una emoción y estuve a punto de mandarte sacar del estudio, porque ya me estaba enojando, pero después, con calma decidí que había que intentar y claro debo ser responsable de mi decisión. Me convenciste. ¡Vamos a jugar!

Juan: Excelente, entonces ¡Comenzamos! Jugarán todas y todos los que quieran participar siendo responsables de todo lo que suceda o deje de suceder hoy y en el futuro porque el pasado ya pasó y no volverá. Yo soy su amigo Juan Manuel Brinquitos y quiero que todos ganen.

Nuestro primer concurso es el Atlas Emocional, así que a jugar. Muy bien, todos atentos, aquí juega el Andrés y en casa todos y todas sin importar la edad.

1. **Primera pregunta: ¿En qué parte del cuerpo se siente la alegría?**

5 segundos en el reloj y te deseamos éxito. 5, 4, 3, 2, 1. ¡Tiempo!

Andrés: En el pecho, siento como aire, espacio, ligereza.

Juan: ¡Perfectamente bien contestado! ahí la sientes tú, pero lo importante es identificar donde la siente cada uno. Vamos a la siguiente pregunta:

1. **¿Qué sientes cuando no consigues hacer algo que querías hacer? ¿Qué haces con eso que sientes?** ¡Corre tiempo!

5 segundos en el reloj y te deseamos éxito. 5, 4, 3, 2, 1. ¡Tiempo!

Andrés: Yo me enojo, aviento todo y lo dejo de intentar.

Juan: La respuesta es correcta porque eso es lo que haces tú. Lo que no creo, es que esa forma de reaccionar sea la mejor, por ejemplo, Andrea, de Atlacomulco, dice que ella ha aprendido a sentir el enojo, a pensar y a tomar con calma una decisión responsable y que en este caso ella se tomaría un descanso, investigaría la forma correcta de hacerlo o pediría ayuda y lo practicaría hasta que le saliera.

Andrés: Creo que esa sería la mejor decisión, ¿Cómo puedo hacer yo para lograr eso?

Juan: Esa será la siguiente pregunta.

Corre tiempo. 5, 4, 3, 2, 1. ¡Tiempo!

Juan: ¿Tu respuesta es...?

Andrés: Antes de actuar impulsivamente, a pesar de mi enojo, debo tomarme un descanso y buscar apoyo.

Juan: Perfectamente bien contestado. Vamos a la última pregunta de esta sección.

1. **Estás jugando con tus amigos en el recreo, están muy contentos, uno de ellos se cae y todos le hacen bolita, notas que su cara refleja angustia. ¿Te lanzas a la bolita? ¿Qué emociones están presentes en ti?**

¡Corre tiempo! 5, 4, 3, 2, 1. ¡Tiempo!

Juan: ¿Respuesta por favor?

Andrés: Siento alegría por estar con mis amigos, pero después sentiría angustia. Tomaría la decisión de no lanzarme a la bolita y les pediría a los demás que se levantaran para no lastimar a mi compañero.

Juan: Vamos a ver si otros jugadores o jugadoras están de acuerdo. Dulce de Zacualtipán nos comenta, que tu decisión fue la más responsable y Ángeles de Linares Nuevo León, coincide en que hiciste lo correcto.

Juan: Muy bien, has cumplido con todas las preguntas de nuestra primera sección del programa. ¡Felicidades! ahora vamos a la siguiente sección del programa que se llama: ***¿Y tú qué harías?***

Observa el siguiente video a partir del minuto 1:18 a 2:10 después responde algunas preguntas.

* **Pedro y la mora.**

<https://youtu.be/zHh0xCzgQeg>

Juan: ¿Qué sentirías si fueras tratado cómo tratan a Pedro? ¿Qué harías?

Andrés. Me sentiría mal, tal vez enojo y trataría de alejarme de ese niño, sigamos viendo, ahora a partir del minuto 4:44 a 5:47.

* **Pedro y la mora.**

<https://youtu.be/zHh0xCzgQeg>

Juan: ¿Cuál fue la decisión que tomó Pedro? ¿Qué te pareció?

Andrés: Yo, me hubiera enojado y discutido con Alex, sin embargo, Pedro en lugar de eso tomó una decisión muy responsable y prefirió demostrar de otra manera que es una gran persona.

Juan: Ahora observa otra escena. Pedro se pierde en el bosque e identifica cómo actúa a partir del minuto 10:50 a 11:05

* **Pedro y la Mora.**

<https://youtu.be/zHh0xCzgQeg>

Juan: ¿Qué emoción podemos identificar?

Andrés: Miedo.

Juan: ¿Y cómo actúa Pedro?

Andrés: No deja que lo domine y toma la decisión de seguir buscando el camino en vez de ponerse a llorar.

Juan: Exacto y eso le permite regresar sano y salvo al campamento en el que estaba. Andrés, amiguitos y amiguitas, ¿Ustedes qué hubieran hecho?

Juan: Es importante que seas más atento a lo que sentirías y a las decisiones que tomarías a partir de tus emociones, ahora pasamos a la parte final, esto se llama: ***“Construyendo mis emociones”.***

Andrés: ¿Por qué se llama así?

Juan: Porque este es un juego en el que las personas aprenden a construir su personalidad a partir de las decisiones que toman. Es un juego contra el tiempo y el conocimiento de nosotros mismos, vamos a utilizar solo 4 emociones primarias: El miedo, la alegría, la tristeza y el enojo.

Ahora las instrucciones:

* Paso No. 1 - Imaginar una situación cotidiana.
* Paso No. 2 - Identificaremos cuál es la emoción que nos genera esa situación: miedo, alegría, tristeza o enojo.
* Paso No. 3 - Identificaremos lo que sentimos en el cuerpo cuando aparece esa emoción.
* Paso No. 4 - Buscaremos un plan que nos ayude a tomar la mejor decisión para nosotros y las personas que nos rodean.

Primero identificas la emoción y escribe la parte del cuerpo donde la sientas. A continuación, busca las dos palabras que te van a permitir tomar una buena decisión y al final escríbela.

Andrés: Haber, haber, ya no entendí.

Juan: Son muchos pasos, pero muy sencillos. Hagamos un ejemplo, ¿Listo? La situación es que estás jugando fútbol y el entrenador te saca porque debe meter a un defensa en tu lugar.

Corre tiempo.

Juan: Primero identifica la emoción.

Andrés: Siento enojo.

Juan: Ahora escribe la parte del cuerpo en donde sientes el enojo, por ejemplo, las palabras respiro y me tranquilizo.

Juan: Finalmente escribe qué harías en ese caso.

Andrés: Al final del juego le diría al entrenador lo que sentí, pero entiendo que fue lo mejor para el equipo.

Juan: Muy buen plan y muy buena decisión, ¿Te quedaron claras las instrucciones?

Andrés: Clarísimas.

Juan: Muy bien.

Siguiente situación: Caminando por la calle sale un perro frente a ti y te comienza a ladrar furiosamente. Corre tiempo.

Andrés: Siento emoción y miedo y lo siento en el pecho. Resguardo y ayuda, creo que buscaría tranquilizarme, ponerme a salvo y pediría ayuda.

Juan: ¡Vas muy bien!

Siguiente situación: Tu mascota está enferma y el veterinario me dice que va a tener que dormirla para que ya no sufra. Yo no quiero que mi mascota sufra, pero tampoco quiero perderla porque la quiero mucho, no es una decisión sencilla para mí.

Andrés: Sentí la emoción de tristeza, lo siento en el pecho también, en la garganta y en los ojos. Creo que buscaría cosas que me ayuden a salir de la tristeza como la música, hacer ejercicio o hablar con mi mejor amigo.

Juan: ¡Excelente estrategia!

Va la última situación: En tu cumpleaños, te regalan un lanzador de agua que tu hermano llena de refresco, la fiesta está muy divertida y te proponen que lance un chorro con el lanzador hacia todos los invitados. Yo estoy entusiasmado porque es mi cumpleaños y te sientes invencible, pero también te das cuenta de que hacer eso es una falta de respeto y que tus amigas y amigos no merecen ese trato.

Andrés: Se siente una emoción de alegría, en el pecho también, en las manos y en los cachetes porque no paro de sonreír. Calma y escucha atenta. Creo que trataría de estar más atento a lo que mis invitados e invitadas están sintiendo. No creo que les guste que los termine bañados en refresco.

Juan: ¡WOW! esa respuesta es de un nivel muy avanzado. Mira cómo la alegría, si no la regulamos y la comparten, puede llevar a una emoción aflictiva.

Andrés: Tienes razón y el miedo, que a veces nos paraliza, también puede ayudarnos en una situación de peligro, como el ejemplo del perro, ¿Cierto?

Juan: ¡Cierto! por eso decimos que se pueden construir las emociones, porque, dependiendo de cómo las regules y qué decisiones tomes a partir de ellas, podrán ser emociones aflictivas o constructivas.

Andrés: Ya voy entendiendo, fue una buena decisión jugar contigo a pesar de que me sorprendiste con tu llegada. ¡Muchas gracias!

Juan: Felicidades, Andrés y a todas las personas que hoy jugaron, todas y todos tienen premio.

Andrés: ¿En serio?

Juan: Claro, el premio es que se conocen mejor y entienden que al reaccionar por cualquier emoción somos responsables de nuestros actos y lo que estos provocan.

Andrés: Claro y eso nos hace más autónomos, es decir, con la habilidad de valorar las emociones sin que nadie nos ayude y elegir la que brinda mayor bienestar emocional.

Muchas gracias, Juan Manuel Brinquitos por este programa especial en *“Emociones en aprende”.*

¿Qué te pareció las aventuras de Juan Manuel Brinquitos en un programa de televisión?

**El Reto de Hoy:**

Juega este último juego, *“Construyendo mis emociones”* con tu familia, con tus hermanos o con quién se pueda, mientras juegan, observen y revisen las reacciones que les generan las emociones que experimentan.

Fabrica tu juego llamado*: “Construyendo mis emociones”* y ¡a jugar con tu familia! eso va a ser muy divertido y útil para todos.

Espero que lo hayan disfrutado tanto cómo nosotros.

Si te es posible consultar 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/533113/2o-Cuaderno-OK-PNCE.pdf>