**Lunes**

**30**

**de mayo**

**Segundo 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 a conocer más sobre la motivación y las reacciones producidas por las emociones relacionadas con el asco, y cómo regularlas con ayuda, de acuerdo al estímulo que te provocan, así como, al logro de metas personales y colectivas.

**¿Qué hacemos?**

Lee la siguiente situación:

Esta Isabel con una cubeta, escobas, atomizador, trapos de limpiezas y varias botellas de plástico con sustancias de limpieza como cloro, jabón líquido, aromatizante.

ISABEL: Esto está muy solitario, creo que llegué temprano. Me daré prisa para limpiar antes de que llegue Mario.

Isabel se aleja para limpiar el pizarrón.

De pronto *entra Mario muy agitado pero limpio* ¡Ya regresé! Uff, me cansé mucho, tanto ejercicio me dio sed.

Mario toma una de las botellas de la mesa, pero es la botella de cloro. Abre la botella y hace una expresión exagerada de asco.

MARIO: ¡Puaj! ¡Guácala! ¿Qué es esto?

ISABEL: ¿Qué sucede?

MARIO: Esa botella no es mi agua de limón.

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

MARIO: Menos mal que la emoción de la aversión me protegió de este peligro.

El olor fue tan desagradable que mi nariz no lo pudo soportar, lo cual me hizo reaccionar para alejarme de ella.

ISABEL: Evitó que lo tomaras, o peor aún, que te intoxicaras.

MARIO: ¡Qué alivio! Pero no entiendo. ¿Cómo llegaron estas botellas aquí?

ISABEL: Creo que esa es mi culpa, pero no fue intencional. La vez pasada me quedé con tanto disgusto al ver tanto tiradero en el laboratorio de la Doctora Curati, que decidí traer todo mi material de limpieza para solucionar ese desorden, pero quise empezar por aquí.

MARIO: Claro, entiendo que no fue a propósito, lo bueno es que mi cuerpo reaccionó gracias a la emoción de la aversión. Para la próxima seré más precavido y revisaré detalladamente el contenido de cada botella.

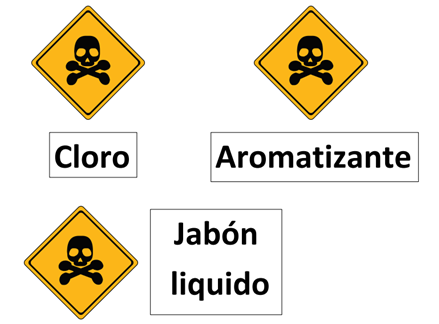
ISABEL: Aun así, no dejo de sentirme responsable, porque mi descuido te puso en peligro.

MARIO: Podemos buscar una solución para que esto no vuelva a suceder.

ISABEL: Se me ocurre **poner etiquetas** con letras muy grandes que digan lo que contiene cada botella y una imagen de peligro.

MARIO: Esa es una buena idea y así prevenimos.

Si tienes en casa alguna sustancia en envases de refresco puedes **etiquetas de peligro y el nombre de la sustancia** correspondiente a cada botella.



ISABEL: ¡Listo, hemos terminado! Pero ahora tendré que ir al laboratorio de la doctora Curati y convencerla de poner un poco de orden y limpieza en su laboratorio.

MARIO: ¿Tan sucio y asqueroso está?

ISABEL: Solo puedo decirte que cuando visité el laboratorio, sentí y experimenté ¡toda la familia de las emociones del asco!

MARIO: Eso sí es señal de alarma.

ISABEL: ¡Exacto! Me preocupa que trabaje en un lugar así, ¡puede enfermarse! Por eso iré a ayudarla.

MARIO: Eso me recordó a una grandiosa canción sobre la familia de las emociones del asco.

¿Quieres escucharla?

1. **Canción del Asco.**

<https://drive.google.com/file/d/17928nxYT2QJOXU7Szo0o5xqLhZyw4AAJ/view?usp=sharing>

Después de la situación anterior, te darás cuentas de las emociones que provocó esta canción a Feferefe y a Mario.

En tono de canción y bailando: Aversión, repugnancia, asco, rechazo y disgusto.

Feferefe entra bailando. Mario lo ve y baila con él, ambos ríen.

Lee con atención que más paso en esta situación:

FEFEREFE: ¡Qué buen ritmo tenemos! Además de que la canción es muy contagiosa.

MARIO: ¡Hola, Feferefe! ¿Cómo has estado? Pensé que ya no venías.

FEFEREFE: ¡Hola! Perdonen la demora, 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.

FEFEREFE: A mí me causó repugnancia, era muy asqueroso, tan solo el olor me provocaba ganas de vomitar, aunque mi vecino no se pudo regular.

MARIO: Entonces esas sensaciones sí estuvieron muy intensas.

FEFEREFE: Sí, 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.

Qué interesante, estas emociones nos avisan o alertan que algo nos hará daño tanto física como emocionalmente.

FEFEREFE: Exacto, pero no solo es sentir las sensaciones que me provoca, también debo tratar de regularlas y buscar una solución para que esto no vuelva a pasar.

MARIO: Como les pasó a ustedes cuando siguieron el rastro del desagradable olor, aunque tu 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 debemos identificar qué emoción nos invade, por medio de las sensaciones que se manifiestan en nuestro cuerpo; después si esta situación alteró demasiado el cuerpo; tienes que relajarte para detenerte y pensar en una solución que traiga un beneficio y una respuesta positiva.

*¡Vomitar! ¡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 nos detenemos y pensamos rápidamente en qué es eso y si es una sustancia peligrosa, podemos pensar claramente en soluciones que nos beneficien a todos: EMOCIÓN, SENSACIÓN, REGULACIÓN, SOLUCIÓN.

Como si fueran palabras emocionales mágicas. ¡Emoción! Donde tenemos que identificar que emoción nos invade.

**¡Sensación!** Donde sentimos todas esas sensaciones y reacciones que manifiesta nuestro cuerpo: como ganas de vomitar.

**¡Regulación!** Que es tratar de aprovechar la reacción que nos provoca la emoción para...

Finalmente, encontrar una **¡solución!** Para ello necesitamos ajustar la intensidad de la emoción y buscar una solución que traiga bienestar a todos.

EMOCIÓN DEL ASCO, SENSACIONES, REGULACIÓN, SOLUCIÓN.

Así como Feferefe hizo con su 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, el estómago le dolió y tenía ganas de vomitar. Feferefe buscó la Regulación de mis reacciones con la respiración, pero su vecino no pudo. Le falta práctica, pero después buscaron una Solución, que fue limpiar y desinfectar para evitar alguna infección o que alguna persona ensuciara sus zapatos.

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

Suena el teléfono de Feferefe.

Ahora pon atención, lo que le cuenta Rebeca a Feferefe.

FEFEREFE: (Contesta su teléfono) ¿Hola? Hola, Rebeca, sí, claro, espera un segundo.

REBECA: Hola, Feferefe y a todos. 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 un programa 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 escucharme, ¡hasta luego!*

FEFEREFE: Hasta luego, Rebeca, cuídate mucho y gracias por compartir esta anécdota.

Feferefe cuelga el teléfono.

MARIO: A mí también me pasa eso; a veces, ver las expresiones que les provocan emociones a otros, me hacen reaccionar también.

FEFEREFE: Sí, pero eso es algo muy bueno, porque nos alerta de un posible peligro.

Por eso debemos estar siempre atentos a las reacciones de otros, pero, para que no nos impidan disfrutar de alimentos que necesitamos o de situaciones que no son peligrosas, debemos aprender a regular. Teniendo en cuenta nuestras palabras emocionales mágicas: EMOCIÓN, SENSACIÓN, REGULACIÓN Y SOLUCIÓN. ¿Qué debemos hacer aquí?

Reconocer qué emoción nos invade por medio de las sensaciones que este provoca en nuestro 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 hemos visto, no todas las situaciones son en realidad un peligro. Algunas de las cosas que nos producen rechazo tienen que ver con cosas que otros rechazan o que desconocemos.

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, pero 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 llegamos a manifestar en otras situaciones, hacia lugares o hasta a animales?

MARIO: ¡Ahora que lo pienso, tienes razón! Yo siento repugnancia o aversión a los insectos.

Recuerdas a la Doctora Curati para que te explique a detalle esta situación.



Green Screen: Laboratorio.

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

La Doctora Curati e Isabel están en el Laboratorio.

DOCTORA CURATI: La Mtra. Isabel ayudarás a poner orden en mi laboratorio, en verdad no pensé que estuviera tan sucio y sobre todo que eso le causará 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, es flaco, sucio, su pelaje está muy feo, creo es un perro callejero.



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

Y la otra fotografía, ¿Qué tiene?

ISABEL: 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, 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.

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!

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 nuestra vida.

Pues ya te disté cuenta que son muy necesarias, aunque a veces nos 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 necesitamos 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 podemos hacer para evitar rechazar algo o a alguien que en realidad no nos hará daño y, por el contrario, puede beneficiarnos.

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

Lee el ejemplo de Mario para que tú puedas dar el tuyo:

MARIO: ¡Sí, de hecho, al inicio de la sesión casi me intoxico! Confundí mi botella de agua de limón con una botella que contenía cloro. Cuando destapé la botella, la emoción de la aversión apareció, mis sensaciones en el cuerpo fueron muy intensas, el olor me irritó la nariz y mis ojos. Mi estómago se revolvió, me dieron ganas de vomitar, estuve a punto de tirar la botella, pero regulé mis sensaciones mediante la respiración y me alejé de esa sustancia.

¿Qué más hiciste?

MARIO: Después platiqué la situación con la maestra Isabel y tratamos de buscar una solución para que esto no volviera a suceder en un futuro.

¿Y qué hicieron?

MARIO: Decidimos poner etiquetas en las botellas, también las pondré en las botellas de mi casa, así hay menos probabilidades de que nos vuelva a pasar.

Actuaron muy bien y exactamente de esto trata el reto.

**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 darías para mejorar y tener un bienestar común?

Recuerda seguir el orden de las palabras mágicas emocionales.

Si te es posible comenta el tema de hoy con tu familia.

**¡Buen trabajo!**

**Gracias por tu esfuerzo.**