

**Viernes
15
de Octubre**

Sexto de Primaria Educación Socioemocional

Me conozco y me regulo

Aprendizaje esperado: Anticipa los estímulos que conllevan a un estado emocional aflictivo e implementa estrategias preventivas de regulación.

Énfasis: Identifica estrategia de regulación.

¿Qué vamos a aprender?

Aprenderás a anticipar los estímulos que conllevan a un estado emocional aflictivo e implementarás estrategias preventivas de regulación.

¿Qué hacemos?

A continuación te presentamos información y algunas actividades que te ayudarán a identificar estrategias de regulación.

Para empezar te compartimos las reflexiones de Esteban y María:

María: Hoy estoy muy contenta, pues el darme cuenta cómo iba haciendo las cosas a lo largo de estos días y con ayuda de mi diario de emociones me hizo notar que he tenido avances en mi forma de ser e incluso en la forma en la que me relaciono con los demás.

Ayer en la mañana logré cambiar por mi misma la llanta de mi bicicleta, todo el tiempo pensé que sería muy complicado, pero con lo aprendido en el programa pasado seguí

una serie de pasos para realizar el cambio del neumático, y me salió muy bien. Si pongo atención, reviso el proceso y me autoevaluo, es más fácil lograr resultados positivos. Creo que seguiré aplicando eso en mi vida.

También puse en uso el conocer mis emociones, la metacognición al reflexionar sobre lo que estaba sintiendo. Al inicio estaba muy enojada, porque pensé que llegaría tarde al trabajo, después asustada pues no sabía cómo cambiar la llanta, pero me tomé un momento para pensar y relajar mi mente y al final todo salió muy bien.

Esteban: Comenta que ha tomado una ruta diferente para llegar al trabajo, pues antes pasaba por lugares donde lo hacían sentir nervioso o preocupado, pero que ahora que ha decidido cambiar la ruta, aunque toma un poco más de tiempo, llega más tranquilo al estudio.

María: ¿Por qué tomaste esa decisión? ¿No es mejor para ti llegar más rápido al trabajo?

Esteban: ¿A poco tú nunca has hecho algo para cambiar una situación que provoca emociones aflictivas?

María: A ver, recuérdame que es “aflictiva”.

Esteban: ¿Recuerdas que hemos visto que las emociones no son ni buenas ni malas? Pero que de acuerdo al estado mental que nos provocan pueden ser aflictivas o no aflictivas. Las aflictivas son las que nos ponen en un estado mental que perjudica nuestro bienestar. Y las no aflictivas son las que nos impulsan a un estado mental que nutre nuestro bienestar.

María: Ah, creo que ya entiendo, pero lo que no entiendo es por qué andas tan alegre.

Esteban comenta que antes, cuando salía de su casa pasaba por una calle donde había un perro que perseguía a todos, entonces a él le daba temor que el perro lo alcanzara y lo mordiera.

Cuando llegaba la parada de autobús siempre había un charco de lodo cada que llovía y los coches tenían que pasar muy pegados, debido a eso salpicaba a las personas. Eso era muy molesto.

Después de bajarse del autobús a unos pasos había un basurero y emanaba un olor muy fuerte el cual le picaba la nariz, y a veces hasta hacía que se le tapara o le diera una sensación de asco.

También pasaba por un restaurante al cual llegaba a comer a veces, pero casi siempre se les acababa la comida, pues en esa cocina lo que preparaban era delicioso por lo que en ocasiones no alcanzaba a comprar, pues mucha gente iba a ahí, y era la única cocina de la zona.

Pero hoy, lo hizo diferente, decidió tomar una ruta alterna y se fue por otra calle donde no estaba el perro.

Así que caminó tranquilamente hacia la parada de autobús pero recordó el charco, así que avanzó unas calles adelante de donde suele estar el charco, y ahí tomó el autobús.

Justo cuando se bajó del autobús recordó que había un basurero, así que se ajustó bien el cubrebocas. Y se puso uno más sobre el que ya tenía, eso le funcionó bastante pues ya no se metía el olor.

A la hora de la comida, él decidió llevar su propia comida le supo deliciosa pues estaba preparada a su gusto.

Así que fue muy feliz el día de hoy.

María le pregunta si era necesario hacer todo ese cambio, pues ella cree que no era para tanto.

Esteban le dice que sí, para él si era importante. Le recuerda a María que todos pensamos y sentimos diferente. Le va a platicar cómo llegó a eso, pero primero la invita a hacer una práctica de atención.

Práctica de atención:

Postura de montaña, ahora en el suelo, con las piernas cruzadas, tomando en cuenta la comodidad y en este caso, pensar en los sentimiento o emociones que vivimos a lo largo del día.

Al término del ejercicio, Esteban le comenta que para iniciar a hacer sus cambios en la ruta inició con eso, un ejercicio de atención. Ahí pudo con serenidad y tranquilidad encontrar el motivo por que llegaba a su trabajo estresado, y un poco desgastado. Con el ejercicio de atención, notó que a veces ciertas situaciones lo ponen triste, pues no rendía bien en su trabajo. Al final de su tiempo de atención llegó a la conclusión que una frase que lo ayudó a llegar a este punto fue:

“Algo que me da tristeza es...”

así que invita a María a un ejercicio en el cual tendrán que completar la frase siguiente:

“Algo que me da tristeza es...”

Ambos dan una serie de ejemplos, desde recuerdos que los hacen sentir tristes, así como lugares, momentos. Pero también en la forma en que algunas personas suelen tratarles.

El cómo respondes a esos sentimientos, cuál es la acción que tomas al respecto.

María le comenta a Esteban que ya se dio cuenta de cómo está haciendo las cosas. Lo que hace él es diferenciar lo que le hace sentir mal, nervioso o es algo que no le parece para después de eso tomar una decisión.

Esteban le dice que es correcto, que puede modificar o cambiar algo que no te gusta como alguna música que no te gusta escuchar, algún olor que te desagrada o te molesta un lugar o incluso una persona.

Todos esos son factores para disparar algunas emociones aflictivas pero no solamente se trata de evitarlas también pueden ser modificadas.

Si tienes donde apuntar escribe "lo que me da tristeza es..." y escribe dos o tres cosas. Si no tienes nada a la mano, cierra los ojos y plantea esa pregunta dentro de tu mente. "Lo que me da tristeza es..." ¿Lo tienes? Excelente.

Es buena idea hacer cosas diferentes y las puedes usar como estrategias para relajar la mente y pensar mejor en cómo actuar.

Las estrategias son: distraerte, hacer algo diferente a lo que está pasando.

Relajarse: respira profundo, cuando te está ganando una emoción, incluso de enojo o tristeza, puedes aplicar un ejercicio de atención y relajación.

Apoyarse en alguien: si tienes a una persona de confianza, tal vez el platicar con esa persona te haga liberar eso que tiene atorado y no te permite actuar de buena manera.

Realizar actividad física: es lo mejor ya que aparte de ser una buena estrategia, te ayuda a mejorar tu estado físico, puedes salir a caminar, correr, tal vez pesas, nadar o mi deporte favorito: salir en bicicleta.

O incluso ¿recuerdas cómo expresar tus emociones? ¡Pinta! ¡Escribe! ¡Canta! Puedes hacer muchas otras cosas más.

Ahora te vamos a compartir el chiste del changuito:

Había un chango que estaba todo el tiempo de mal humor, el mono estaba de mal humor todo el tiempo porque se levantaba tarde y cuando iba a buscar plátanos, ya no encontraba nada pues todos los monos de los árboles cercanos iban temprano por su comida y no dejaban nada. Este chango enojón solo tenía ganas de buscar problemas con los demás, para desquitar su enojo, así que cada animalito que veía pasar le decía de cosas y los incitaba a pelear.

Pasaba la cebra y el changuito le gritaba "Esa cebra, ¿Por qué tan rayada? ¿Ya te pagaron? Métele color a tu vida, nomás ves todo en blanco y negro. ¿Qué no te gustó? Ven para que veas quien soy." La cebra no le hizo caso y siguió su camino.

Pasó el conejo y el changuito le gritaba “Ese conejito orejas largas y colita de algodón. ¿Te crees mucho? Ven para que veas quien soy” pero el conejo no le hizo caso y siguió su camino.

Pasó la serpiente y el changuito le gritaba, esa serpiente, come algo que estás bien flaca. Si quieres te aviento un taco, pero lo cachas, ah... ¿Con que manos verdad? ¿Te enojaste? Ven para que veas quien soy, pero la serpiente lo ignoró y siguió su camino.

Y así estaba el changuito todo el día, a todo animal que pasara enfrente le gritaba de cosas y les decía que vieran quien es.

Hasta que un día pasó el león, y el changuito sin contenerse le gritó “Ese greñas, te crees el rey de la selva, si no te gusta ven para que veas quien soy.”

El león dio media vuelta, se acercó al changuito y enseñando los dientes le respondió. “Aquí estoy, en tu cara, ¿quién eres?”

El changuito tragó saliva y temblando dijo: “Pues soy el changuito hablador”.

¿Cómo ves? Ahí el mono por su mal humor, se dejaba llevar por el enojo y solo agredía a los demás, hasta que se encontró con el León y no tuvo más que tranquilizarse.

Responde las siguientes preguntas:

- ¿Que tenía que hacer el mono para no estar de ese humor?
- ¿Qué hubieras hecho tú si alguien solo te molesta o agrede?
- ¿Te ha pasado algo así en tu escuela?
- ¿Cómo deberías actuar?
- ¿Qué deberías hacer para no dejar que la ira y enojo te domine, o que la tristeza y miedo se apoderen de ti?

Recuerda que:

Hay cosas que no podrás cambiar, como el comportamiento de las demás personas. Hay ocasiones en que si te sientes lastimado y es recurrente, es recomendable no seguir frecuentando a esa persona, así como puedes modificar qué hacer y qué no hacer, también puedes modificar tu actuar, puedes regular, medirte, pensar antes de actuar o accionar, sabiendo que tus acciones influyen en tu interior y claro, en tu exterior.

Está muy bien expresar nuestras emociones, pero tenemos que aprender a regularlas para no lastimarnos o lastimar a alguien más, así como cuando vemos algo, hay un volumen adecuado para que podamos escuchar bien, pero sin molestar con el ruido a otros o lastimar nuestros oídos. Nosotros tenemos el CONTROL, pero hay que saber usarlo.

El Reto de Hoy:

Escribir en tu diario de emociones y pensar si hay alguna forma de hacer un cambio en tu vida, si no se te ocurre nada, puedes platicarlo con tu familia.

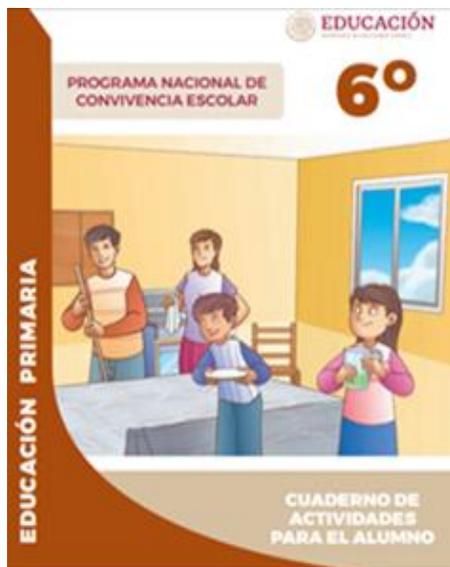
Si en tu casa hay libros relacionados con el tema, consúltalos, así podrás saber más. No te preocupes si no cuentas con estos materiales. En cualquier caso, platica con tu familia sobre lo que aprendiste, seguro les parecerá interesante.

¡Buen trabajo!

Gracias por tu esfuerzo.

Para saber más:

Lecturas



https://www.gob.mx/cms/uploads/attachment/file/533118/6o_CUADERNO_OK_PNCE.pdf