**Viernes**

**14**

**de octubre**

**Tercero de Primaria**

**Educación Socioemocional**

*El ABCD para transformar la emoción*

***Aprendizaje esperado:*** *identifica cómo el pensamiento puede modificar el comportamiento que genera una emoción.*

***Énfasis:*** *identifica la relación entre pensamiento, emoción y conducta y la posibilidad de modificar el pensamiento para modificar la emoción y la conducta.*

**¿Qué vamos a aprender?**

Descubrirás cómo se relaciona “Lo que piensas, lo que sientes y lo que haces” y al darte cuenta de que tu pensamiento no es constructivo, podrás modificarlo y, de esa forma, cambiar también tus emociones y conductas para alcanzar tus metas.

**¿Qué hacemos?**

Has tratado de armar una torre de rectángulos de madera y te has dicho a ti mismo: “No me va a salir, no lo voy a lograr” y ¿La torre no se logra llevar a cabo?

Esto es lo que le pasa a Mario el amigo de Adriana.

Lee con atención la siguiente situación:

Él sentado en el suelo, intentando construir una torre y al mismo tiempo tirados en el piso papeles arrugados de todos los intentos fallidos en los que ha intentado dibujar.

Suspira y exclama: ¡Jamás lo lograré, soy pésimo para dibujar!

Adriana le dice: ¿Cómo te fue en tus clases?

Mario le responde: Todo iba bien, hasta que quise armar una torre, pero no lo puede hacer bien.

Adriana: ¿Es una tarea de la escuela?

Mario: No, vi a mi prima como armaba una y yo quise hacer lo mismo. Ella sí lo logró y yo no puedo.

Adriana: ¿Te fijaste bien como tú prima armó la torre? A veces en eso está el secreto: observar o preguntar cómo resuelven los demás el problema y luego uno lo puede solucionar con esas ideas u otras.

Mario: La verdad no me fije bien, pero ahora tengo otro problema pues me tocará exponer en clase acerca de un animal y las características positivas que considero que tiene, elegí una hormiga y tengo que dibujarla ¡Ahí está el problema! soy pésimo para dibujar, seguramente reprobaré o quizá todos se burlen del dibujo ridículo que mostraré, me siento terrible al pensar en todo lo malo que me va a pasar el día de mañana.

Adriana comenta a Mario que imagina cómo se siente, porque a veces a ella también le ha pasado y que, en ocasiones, percibimos las situaciones un poco más grandes de lo que en realidad son, porque la emoción y los pensamientos nos atrapan, podríamos decir que exageramos un poco.

Adriana: Mario, está sufriendo por algo que ni siquiera ha pasado, sus pensamientos le están provocando ansiedad, desesperación, miedo y no lo dejan actuar, sus pensamientos y emociones lo están bloqueando y no puede encontrar una solución a su problema.

Mario: Las cosas serían distintas si la maestra me hubiera pedido que imprimiera la imagen de la hormiga; porque él es buenísimo para buscar imágenes en internet.

¡Pero dibujar! es algo para lo cual él no tiene talento.

Adriana le comenta a Mario: Todos nos enfrentamos a algo que no sabemos hacer en muchos momentos de nuestra vida, si no fuera así, no podríamos aprender cosas nuevas, no saber hacer algo, es una oportunidad para aprender, pero todo depende de la forma en que veas la situación, puedes verla como algo amenazante o terrible o puedes verla como una oportunidad para desarrollar una nueva habilidad o descubrir un talento.

¿Te ha pasado no saber hacer algo y que después has aprendido a hacerlo?

No creas que se nace sabiendo todo, qué aburrido sería eso.

Después de haber leído el caso de Adriana y Mario realiza el siguiente ejercicio de atención, puedes pedir a papá o mamá a que te ayuden poniendo música:

* Siéntate cómodamente en el piso o en una silla para adoptar la “Postura de montaña”.
* Espalda recta, mirada al frente, manos sobre tus muslos, puedes cerrar los ojos suavemente o mantenerlos abiertos, como te sea más cómodo.
* Respira a tu ritmo (10 segundos) ahora realiza 3 respiraciones profundas, a tu ritmo, con calma, siente como el aire entra en tu cuerpo y aprovecha cada exhalación para soltar el cuerpo y relajarte.
* Ahora respira a tu ritmo y al escuchar el sonido de la música, siente la vibración en todo tu cuerpo.
* Centra tu atención en recordar todos los recursos que tienes para resolver el problema, por ejemplo: eres inteligente y te gusta aprender cosas nuevas, puedes pedir o aceptar ayuda de amigos o familiares, ¿Qué tal si dejas de repetirte “soy pésimo para …puedes decir por ejemplo para dibujar” y cambias el pensamiento por “voy a intentarlo para aprender algo nuevo” o “dibujar puede ser muy divertido”?
* Siente la diferencia en tu cuerpo cuando piensas en “dibujar puede ser muy divertido” y “hoy puedo aprender a dibujar”.
* Respira profundamente y siente en tu cuerpo y mente la sensación de Bienestar que te provoca el aprender algo nuevo.
* Pega la barbilla a tu pecho con suavidad y abre los ojos lentamente cuando estés listo.
* Mira al frente con ojos abiertos y si necesitas estirarte o hacer algún movimiento, hazlo de forma lenta.

Como te sientes ahora, motivado y en calma, así le pasa a Mario al amigo de Adriana del caso del que leíste hace unos momentos.

Ahora Adriana invita a Mario a construir la torre y mientras lo hacen pone un poco de música tranquila que les permita concentrarse en la tarea.

Mientras Mario construye la torre, Adriana lo observa detenidamente.

Existen frases que puedes utilizar mientras una persona hace el esfuerzo por lograr una meta como:

* “Vamos muy bien”
* “Qué bien te está quedando”
* “Estas muy concentrado ahora y casi lo logras”
* “Te encanta construir torre”, etc.

Así podrá llegar a la meta.

Así como Mario pudo lograr construir la torre podrás realizar el dibujo de la hormiga.

Ahora, toma una hoja y un lápiz para seguir los pasos para dibujar una hormiga y le ayudes a Mario en su tarea ¿Te gusto dibujar la hormiga?

Realmente fue sencillo, hacer esta actividad, podrás dibujar otros animalitos sin problema.

Después ¿Qué crees que sintió Mario? pues alegría y agradecimiento por haber aprendido a dibujar y quizás después pueda iluminar sus dibujos y le queden cada vez mejor.

Con este caso puedes aprender el ABCD para transformar cómo el pensamiento puede modificar el comportamiento que genera una emoción:

a) Situación “Lo que me pasa”

b) Pensamiento ¿Cómo lo interpreto?

c) Emoción “¿Cómo me siento?

d) Conducta “¿Cómo actúo?

Si te das cuenta, es un caminito que suena muy sencillo para seguir y no se trata de negar lo que estás viviendo o sintiendo, sino de darte cuenta cómo puedes modificar un pensamiento, este modifica la emoción y finalmente modifica la conducta para estar bien contigo y con las demás personas.

Copia el ABCD en tu cuaderno y puedas resolver las preguntas cada que tengas un problema.

1. Situación: ¿Cuál es la situación?

Por ejemplo, en el caso de Mario: Estaba desesperado porque no podía armar una torre y tampoco sabía dibujar una hormiga.

1. Pensamiento: ¿Cómo lo interpretas o qué piensas acerca de lo que te está pasando?

Mario: Pensé que era algo imposible de hacer porque los bloques se caían y los dibujos que había hecho antes no me gustaban y pensaba que yo era pésimo para dibujar.

1. Emoción: ¿Cómo te hace sentir el pensar que eras pésimo para armar torres y malísimo dibujando y tener que hacerlo para tu exposición?

Mario: Sentía enojo de no poder armar la torre y miedo de que todos se iban a burlar de su dibujo y eso le hacía sentir muy triste y avergonzado.

1. Conducta: ¿Cómo actuaste ante todo lo que pensaste y sentiste?

Mario: Estaba desmotivado, ya quería tirar la toalla con lo de la torre y no quería dibujar, ni siquiera intentarlo, me di por vencido antes de intentarlo.

¿Tú crees que Mario era pésimo para armar torres y dibujar?

En realidad, aprendió rápido, de hecho, es bueno y si práctica, mejorará mucho.

¿Te das cuenta de que, si cambias tus pensamientos con respecto a lo que te pasa, puedes transformar la emoción que sientes y, en consecuencia, tu conducta cambia?

“Antes de decir no puedo, pide ayuda hay veces que lo único que piensas es que no podrás logarlo”.

Lee ahora lo que le paso a Adriana y en una hoja o en tu cuaderno identifica: La situación, el pensamiento, la emoción y la conductade ella, en lo que te va a contar.

Adriana comparte su experiencia, acerca de lo que fue grabar su primer programa en “Aprende en casa II”

1. Situación:¿Cuál fue la situación?

Adriana: Estaba feliz de participar en Aprende en casa II, pero cuando me avisaron que tenía que ir a grabar a los estudios de televisión, me puse nerviosa, no me acordaba de todo lo que tenía que decir frente a la cámara a pesar de que yo lo había escrito.

1. Pensamiento: ¿Cómo lo interpretaste o qué pensaste acerca de lo que te estaba pasando?

Adriana: No estaba segura de poder hacerlo bien, yo soy maestra de Educación Física tampoco actriz.

* En el patio o en el salón le enseño a mis estudiantes Educación Socioemocional, pero ellos siempre me responden y puedo verlos realizar las actividades, pero frente a una cámara, nadie me iba a contestar y como iba a saber si lo que yo estaba haciendo les enseñaba algo a los niños y niñas.
* Pensé que no es lo mismo trabajar en una escuela con grupos de 30 alumnos y alumnas, que trabajar frente a millones de niños que me iban a ver desde sus casas.

1. Emoción: ¿Cómo te hacía sentir el pensar que ibas a hacer algo que nunca habías hecho?

Adriana: Me sentía nerviosa, tenía miedo porque nunca había grabado un programa de televisión y no conocía a las personas con las que iba a trabajar en el estudio de televisión.

1. Conducta: ¿Cómo actuaste ante todo lo que pensaste y sentiste?

Adriana: Me alejé de todos, apagué mi celular y me senté en el balcón de mi casa a ver el movimiento de los árboles con el viento. Hice el ejercicio “cuerpo de montaña” y eso me ayudó a calmar mi mente y mi cuerpo.

Después de unos minutos, volví a pensar con la mente en calma y recordé los recursos que tengo para superar el reto:

* Soy una buena maestra y me gusta aprender cosas nuevas.
* Sé explicar de varias maneras y con ejemplos para darme a entender.
* Me divierto mucho dando clases y siempre proyecto esa alegría.
* Integré en los programas actividades para que los estudiantes puedan realizarlas.
* Conozco el tema y soy buena para hacer nuevos amigos.

Pensar en esto me hizo sentir feliz, motivada y tranquila al darme cuenta que estoy haciendo mi mejor esfuerzo para compartir mis clases con miles de estudiantes y que mis alumnos y alumnas en mi escuela, saben que, si no estoy ahora con ellos, es porque estoy formando equipo con muchas personas que hacen posible estos programas (profesores, coordinadores, conductores, camarógrafos, productores, maquillistas, directores de piso, personal de cocina, limpieza, transporte y muchos más).

Ese día grabé relajada, feliz y aprendí mucho de todas las personas que nos dieron una hermosa bienvenida y nos dijeron a todos los maestros que estaban ahí para ayudarnos a llegar a todos los niños de México para que juntos pudiéramos seguir aprendiendo.

Te das cuenta de que, en el caso de Adriana si no hubiera cambiado sus pensamientos y emociones, quizá no estaría ahí y no habría tenido la fortuna de estar en “Aprende en casa II”.

Así como Adriana, tú puedes practicar el ejercicio del ABCD para transformar tus emociones cada vez que sientas que esta, te está rebasando, recordando que la expresión de las emociones ha de manifestarse con respeto y claridad para lograr la Autorregulación emocional.

Recuerda el ABCD:

1. **Situación.**

¿Qué te pasó?

1. **Pensamiento.**

¿Cómo lo interpretaste o qué pensaste acerca de lo que te estaba pasando?

1. **Emoción.**

¿Cómo te hacía sentir?

1. **Conducta.**

¿Cómo actuaste ante todo lo que pensaste y sentiste?

En esta sesión adquiriste herramientas que puedes poner en práctica todos los días.

Sabes que puedes hacer y aprender muchas cosas cuando manejas de manera adecuada tus pensamientos y emociones.

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>

<https://www.conaliteg.sep.gob.mx/>