

**Viernes  
17  
de Septiembre**

## **Tercero de Primaria Educación Socioemocional**

*En busca de la regulación emocional*

**Aprendizaje esperado:** *Describe, en forma general, qué es la regulación emocional y algunas maneras para llevarla a cabo con el propósito de lograr una mejor toma de decisiones que impacten de forma positiva en el logro del bienestar personal y colectivo.*

**Énfasis:** *Describe, en forma general, qué es la regulación emocional y algunas maneras para llevarla a cabo con el propósito de lograr una mejor toma de decisiones que impacten de forma positiva en el logro del bienestar personal y colectivo.*

### **¿Qué vamos a aprender?**

Aprenderás a describir que es una regulación emocional.

### **¿Qué hacemos?**

La regulación emocional te permite manejar tus emociones y estados de ánimo en una forma adecuada de acuerdo a la situación que estás enfrentado.

Al regular una emoción, un estado de ánimo o un sentimiento, puedes llevar a cabo lo que tú quieres sin perder el control ni lastimarte o dañar a otras personas.

En otras palabras, quiere decir que debes aprender a manejar el malestar que te provoca alguna emoción aflictiva para que no sea tan intensa ni duradera.

Existen muchas maneras para regular las emociones y los estados de ánimo. Una vez que has identificado alguna emoción aflitiva o desagradable, como el enojo, debes buscar la manera de regularla, para ello, puedes reflexionar sobre lo que te está causando el enojo y buscar alguna solución.

Puedes iniciar con algunos ejercicios de relajación y respiración.

Practica una actividad.

Siéntate en el piso o sobre el tapete y escucha. ¿Sabes cómo le hacen las abejas? zumban.

Primero tapate los oídos, a continuación, harás ese sonido como de zumbido, cierra los ojos y te quedas un momento escuchando y sintiendo las vibraciones que produce tu cuerpo.

Concéntrate en las vibraciones de tu cuerpo, identifica tu respiración, el salir y entrar del aire por tu nariz.

Ahora, sin hablar, abre los ojos y trabajar más la respiración cambiando hacia la postura del gato y de la vaca.



¿Cómo te sientes?

La regulación es un proceso o serie de pasos que debes poner en práctica para poder manejar en forma adecuada tus emociones.

Ahora imagina que estas dentro de un auto, toma el volante.

El volante es el control que te ayudará con la emoción del enojo que sientes ahora.

Imagina que vas por un camino que te puede llevar a que sientas más enojo, por ejemplo, que en lugar de una lectura sean dos las que tienes que trabajar.

Pero en el camino que recorres encuentras un semáforo y está la luz en rojo.

¿Sabes qué significa la luz roja de los semáforos?

Significa que debes detenerte.

Te pido que te detengas, respira lenta y profundamente y pienses en lo que te ha hecho enojar.

Observa ahora una luz amarilla en el semáforo.

La luz amarilla te indica que debes disminuir tu velocidad y ser precavido.

Con las emociones sucede algo similar, debes pensar en cómo solucionar lo que te tiene enojado.

Continúa tu camino. Observa una luz verde en el semáforo.

Ese color de luz indica que debes avanzar o continuar.

Es momento de decidir cuál de todas las opciones que encontraste es la que te ayudará a resolverla de la mejor manera.

Es bueno reconocer que siempre puedes mejorar y seguramente al buscar las palabras que no conoces tu vocabulario incrementará.

La próxima vez que te sientas así, usa tu semáforo emocional para que puedas manejar y regular tu emoción del enojo.

Para que los demás puedan ayudarte a regular una emoción que estás sintiendo es necesario que me compartas un poco de lo que sientes.

Otra forma es si te pones un antifaz y utilizas tu imaginación y aprenderás cómo funciona esta forma para regular las emociones.

Cuando tienes una meta, primero debes pensar en ella, es decir, imaginar que puedes lograrla.

Esta forma de regular una emoción consiste en imaginar aquello que deseas vivir o lograr en el futuro.

Ahora estas convencido que la educación socioemocional te puede ayudar a lograr muchas cosas, por ejemplo, identificar y regular tus emociones y sentimientos para tomar mejores decisiones

Es muy importante tomar decisiones sin estar enojados o tristes.

### **El Reto de Hoy:**

Elabora un álbum de imágenes en el que expliques la forma en que la regulación emocional contribuye a cómo te sientes contigo mismo y con los demás.

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

**¡Buen trabajo!**

**Gracias por tu esfuerzo.**

### **Para saber más:**

Lecturas

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