

**Lunes
11
de Octubre**

Segundo de Primaria Educación Socioemocional

El gran partido de las emociones

Aprendizaje esperado: *Identifica las situaciones que le generan emociones aflictivas y no aflictivas, y las comparte con los demás.*

Énfasis: *Identifica emociones constructivas y aflictivas comunes en él/ella e identifica si la forma en que las expresa le es de beneficio o no a él/ella y a otros.*

¿Qué vamos a aprender?

Identificarás las situaciones que te generan emociones aflictivas y no aflictivas.

Conocerás la diferencia entre las emociones constructivas y las emociones aflictivas.

Las emociones constructivas son aquellas emociones que te hacen sentir bien y que nos ayudan a lograr cosas a aprender y relacionarnos con otros y las emociones aflictivas son las que nos hacen sentir mal, que nos pueden hacer reaccionar de forma equivocada, en las que a veces podemos dañarnos o lastimar a otras personas.

Los materiales que necesitas para esta sesión son:

- Hojas de papel (pueden ser recicladas)
- Lápiz o pluma.

¿Qué hacemos?

Antes de continuar con el tema, ¿cumpliste el gran reto de la sesión anterior, si agradeciste a las personas de tu comunidad que te ayudan a estar bien? Si no lo hiciste, no te preocupes, lo importante es que lo hagas cuando se presente la oportunidad y así llenar la cubeta de la felicidad de esas personas y al mismo tiempo llenar la tuya.

Las emociones constructivas son la alegría, el amor a tu familia, o lo que sientes cuando alguien te felicita. La alegría es constructiva cuando te permite jugar con tus amigos y amigas de la escuela sin pelear y disfrutar compartir momentos agradables.

Mientras que el enojo te puede llevar a gritarle a tu hermano, a romper algo y después ya no poder jugar con él y no tener más aquello que rompiste por que estabas molesta. Y eso te hace sentir mal y a tu hermano también.

Como la tristeza o el enojo que podrías tener por contestarle mal al maestro y que el se sintiera triste.

Lee con atención el siguiente ejemplo con una cuerda.



Fuente: https://es.pngtree.com/freepng/skipping-rope-icon-cartoon-style_5167704.html

Esta es una cuerda normal para brincar. Imagina a dos amigos, Andrea y Juanito, jalando la cuerda y comienzan a estirar, pero en un momento se dan cuenta que en el centro tiene un nudo.

Andrea comenta *“espérate, tiene un nudo. Jálale para que podamos deshacerlo”* y Juanito contesta: *¿Estás segura que jalando se deshará?* Andrea responde *¡Segurísima! Jálale con fuerza.*

Juanito no hace nada porque no está seguro, sólo observa a su amiga jalar más y más, apretando más el nudo. Andrea se comenzó a desesperar y a enojar con Juanito porque él no jalaba.

¡Ayúdame, Juanito! ¡Sólo estoy jalando yo!

Andrea se cansa y suelta la cuerda, con la cuerda relajada y después de una respiración profunda, Juanito puede deshacer el nudo fácilmente.

¿Cómo le hizo Juanito? Si por más que jalaba Andrea no podía deshacer el nudo.

Ese nudo es como un conflicto. Si tú jalas y jalas, tensas y tensas, jamás podrás deshacer el nudo. En cambio si sueltas, empiezas a ver cómo, prácticamente solo, el nudo puede deshacerse.

Andrea estaba enojada con Juanito porque no le jalaba con fuerza. ¿O sea que las emociones aflictivas son las que tensan la cuerda y no dejan desanudar? ¡Exacto! Y la calma y la respiración, es decir, las emociones constructivas son las que deshacen el nudo.

Cuando sientes enojo y desesperación por algo, lo mejor es tratar de volver a la calma para encontrar soluciones.

En esta sesión identificarás cuáles son las emociones que te ayudan a deshacer nudos, y cuáles son las que te hacen apretarlos o complicarlos más.

- *Lee con atención el siguiente ejemplo:*

Pedro y Daniel son vecinos y grandes amigos, un día Pedro estaba jugando fútbol en casa de su compañero Miguel y al finalizar se fue a su casa, se encontró a Daniel y comenzaron a platicar.

Daniel: *¿De donde vienes Pedro?*

Pedro: *De mi partido de fútbol*

Daniel: *pero no se puede estamos en contingencia y sana distancia*

Pedro: *Si estaba jugando fútbol pero virtual, porque con la sana distancia no podemos jugar en la cancha y eso me dá mucha muina.*

Daniel: *¿Cómo que "mucho muina"?*

Pedro: *Sí: coraje, enojo.*

Daniel: *casualmente yo también vengo de narrar un partido virtual de fútbol, pero se suspendió porque los jugadores se enojaron y abandonaron el juego.*

Pedro: *¡Qué mal! así los dos equipos perdieron, no jugaron.*

Daniel: *Efectivamente. Se dejaron llevar por sus emociones y ya no se pudieron divertir.*

Por eso es tan importante aprender a reconocer las emociones no aflictivas o constructivas, que son las que construyen, que te hacen sentir bien, te ayudan a conseguir tus metas y a relacionarte sanamente con otros.

Además las emociones aflictivas, molestan y te hacen sentir mal y si no las sabes manejar pueden hacer sentir mal a los demás o dificultarte las cosas a ti mismo.

Las emociones pueden ser aflictivas o constructivas dependiendo de la situación y de la respuesta que tengas ante ello. Hay emociones que no te gusta sentir, como el miedo, pero es una emoción que te permite tener cuidado en situaciones que te

pueden dañar. Por ejemplo, si una serpiente estuviera frente a ti y no tuviéras miedo, te acercarías sin precaución y probablemente te atacaría, pero el miedo, en este caso, te protege y evita que te acerques al peligro. El miedo, en este caso, es una emoción constructiva, te salva la vida.

Y a veces, la alegría, aunque pienses que es constructiva, puede evitar que logres algo. Por ejemplo, a un niño le encanta jugar videojuegos, le divierten tanto, que se olvida de hacer sus tareas y hasta de comer, y eso le ocasiona problemas en su aprendizaje ¡Y de salud!

Pero si agradeces a las personas lo que hacen por ti, te hace sentir bien y haces sentir bien a los demás. Lo que sientes en ese caso es una emoción constructiva. Y en el ejemplo del enojo de los jugadores que interrumpió el partido es una emoción aflictiva.

Cuando te sientas abrumado por todas estas emociones puedes practicar ¡La postura de la montaña!

Sientate en el piso, bien apoyado, relaja tus hombros, espalda derechita, inicia con una gran inhalación y una exhalación que te permita sacar lo que te haga sentir mal, una vez más, otra más, si quieres puedes cerrar suavemente los ojos y vas a poner atención a los sonidos que escuches en este momento, pon atención a estos, sean agradables o no, solo escúchalos. Ahora abre los ojos y ponte de pie con mucho cuidado.

La actividad con ¡la postura de la montaña! no va a eliminar la emoción aflictiva pero con este ejercicio lograras que ya no sea lo más importante, tu cuerpo y tu mente estaran más tranquilos y podrás hacer otra cosa.

Ahora imagina que estas en un estadio de futbol

En una hoja blanca la dividirás con una línea vertical en la que colocarás las emociones constructivas del lado izquierdo y las emociones aflictivas del lado derecho. Lee los enunciados y reconoce la emoción que tienen los sujetos y colocala en tu hoja del lado que le corresponde.

Recuerda que las emociones constructivas son aquellas que te ayudan a lograr nuestras metas y a relacionarte sanamente con los demás; te ayudan a aprender, a jugar un partido de fútbol o a convivir con tu familia y amigos.

Y las emociones aflictivas son las que te causan malestar, no te permiten jugar correctamente un partido de fútbol, reclamarle al árbitro y cuando no sabes controlarlas provocan que digas cosas que lastiman a los demás y de las que te arrepientes después.

1. ¿Que siente un niño que se raspó la rodilla jugando futbol? le dolió mucho y en lugar de permitir que las asistencias lo ayudarán, comenzó a tirar de patadas y

no lo pudieron ayudar en ese momento, así que le dolió por más tiempo ¡y se infectó su herida!

2. Pero en otro caso una niña se enoja por una falta que le hicieron, le reclama airadamente al árbitro y lo jala, el árbitro la expulsa y ya no puede seguir jugando.
3. Un niño demuestra gran confianza y sus trucos los comparte con su equipo, que se lo reconocen y lo buscan para jugar, lo que lo hace muy feliz.
4. Juanita anota un golazo y muy contenta va a abrazar a Imelda para agradecerle el pase y juntas celebran con el equipo que cada vez está más unido.

¿Cuáles son las emociones constructivas? alegría, confianza, amor, etc.

¿Y las aflictivas? enojo, frustración, tristeza.

Es importante que recuerdes, que depende de la situación, por ejemplo el enojo o el miedo, pueden ser constructivas si te permiten afrontar una situación, ¿Alguna vez te ha pasado que una emoción aflictiva te haga reaccionar de una forma que no te ha beneficiado?

Lo peor es que las emociones aflictivas te perjudican en la relación con otras personas. En el ejemplo de Andrea y Juanito, Andrea casi agarra a latigazos con la cuerda a Juanito porque no hacía lo que ella creía que se tenía que hacer. Las emociones aflictivas, a veces no dejan pensar con claridad.

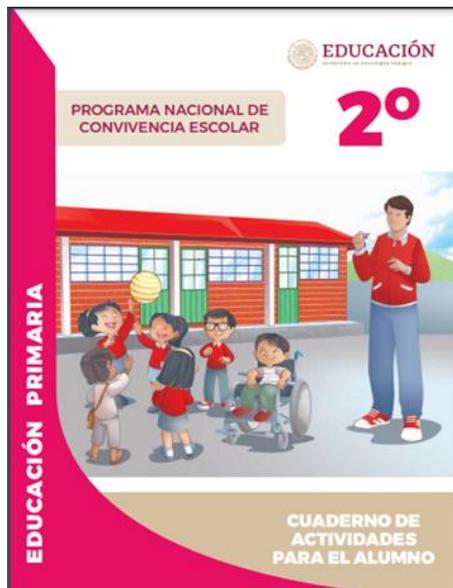
No es malo el que no pienses con claridad en ese momento, lo importante es que aprendas en que momento una emoción aflictiva, te afectó e hizo que las cosas no sucedieran como querías. Darse cuenta es el primer paso muy importante y hay que poner mucha atención para entrenar esa observación.

¡Buen trabajo!

Gracias por tu esfuerzo.

Para saber más:

Lecturas



<https://www.gob.mx/cms/uploads/attachment/file/533113/2o-Cuaderno-OK-PNCE.pdf>