

**Viernes
15
de Octubre**

Quinto de Primaria Educación Socioemocional

Burbujas de jabón

Aprendizaje esperado: Describe beneficios de regular las emociones para evitar reacciones impulsivas o conductas de represión de la emoción.

Énfasis: Describe beneficios de regular las emociones aflitivas e identifica la técnica de PARAR como herramienta de regulación.

¿Qué vamos a aprender?

Identificarás los beneficios y lo sano que es regular las emociones para evitar reacciones impulsivas o conductas de represión de la emoción, así como la importancia de reconocer cómo te sientes, cómo se llama la emoción, que sientes y cómo puedes manejarla.

¿Qué hacemos?

Hoy vamos a trabajar las emociones aflitivas, ¿Alguna vez has jugado con las burbujas de jabón? son bonitas ¿Cierto? suben y bajan, son de diferentes tamaños también, ¿Sabes a qué se parecen? ¡A nuestras emociones! suben y bajan de intensidad, son de diferentes tamaños y también, como las burbujas, son frágiles y debemos ser cuidadosos con ellas.

Esta lección nos servirá para concientizarnos sobre las emociones, una vez que notamos que podemos hacer con ellas para gestionarlas de una manera que no nos aleje del bienestar propio o dañe a otros.

Por eso, ante una emoción aflitiva, u obstructiva, hay que PARAR, para atender

a las sensaciones en tu cuerpo, cómo te sientes, respirar para calmarte, poder analizar qué te está sucediendo y así poder regresar a lo que estás haciendo con mayor calma.

- ¿Sabes por qué las burbujas de jabón son como las emociones?

Son como las emociones, volátiles, cambiantes, en ocasiones frágiles, pero también placenteras, divertidas, nos invitan a imaginar y a jugar.

Y al igual que las burbujas, a las emociones hay que tratarlas con delicadeza, hay que cuidar de ellas, por eso es importante reconocer cómo se siente una persona al experimentar una cierta emoción, para saber cómo manejar la situación para no lastimarte, o lastimar a alguien más.

Como nuestras emociones, las burbujas se rompen y se dañan, por eso es muy importante no sólo conocerlas, y ponerles un nombre, como ya lo hemos hecho anteriormente, sino identificar cómo son y qué se siente, para poder manejarlas y evitar que nos obstaculicen o dañen.

Hoy vamos a aprender una nueva técnica para regular nuestras emociones, ¿Quieres conocerla?

Para eso, vamos a realizar la postura de la montaña, ¿Te acuerdas? ya la hemos estado practicando.

Necesito que te sientes en postura de cuerpo de montaña (cabeza erguida, espalda derecha, cuerpo relajado, manos sobre los muslos, ojos cerrados) ahora, vas a poner atención a tus emociones, haciéndolo de una manera amable, enfocándonos en identificar cómo se sienten las distintas emociones en nuestro cuerpo y en nuestra mente, en qué lugar las siento, y qué pensamientos surgen cuando las recuerdo. Se trata de reconocer alguna emoción aflitiva, como el enojo, el miedo y otras placenteras como la felicidad o el amor, pero no te vas a juzgar a ti mismo por sentir esa emoción, simplemente vas a tratar de observar las emociones por un momento.

Haz tres respiraciones profundas, dejando que tu cuerpo se relaje, ahora date cuenta de qué estás sintiendo en este momento, ¿Hay alguna emoción que esté presente en este momento? a veces ayuda darle un nombre para identificarla, escoge el nombre que quieras para tu emoción; puedes llamarla contento, paz, enojo o tristeza o simbolizarlas con elementos relacionados con la naturaleza: tormenta, cielo, vacío, remolino, cascada, incendio, lago, mar, tsunami, temblor. Presta atención a la emoción y quizás esta misma te dé su nombre, si tu emoción no tiene nombre está bien.

Observa si esta emoción te hace sentir alguna sensación en su cuerpo, tal vez puedas sentir calidez en su pecho, maripositas en el estómago o una sensación de tener algo duro o apretado en la garganta, dolor en el pecho o en la cabeza, cuerpo tenso o falta de energía, o ligereza y bienestar.

Con curiosidad intenta notar las cualidades de tu emoción: Si la sensación que te hace sentir es grande o pequeña, pesada o ligera, ¿Se mueve de lugar? ¿Cambia? ¿Tiene alguna temperatura? Fría, templada o caliente. Nota cómo se siente esa emoción en tu cuerpo.

Otras características observables son: ¿Esta emoción tiene algún color? ¿Azul claro, rojo, verde, o tiene varios colores? o bien, puede que no tenga color, lo cual también está bien, averigua si tu emoción tiene algún sonido; tal vez se está riendo o está llorando o gritando, o no tiene sonido.

Reconoce tus emociones, no las rechaces, ni te aferres a ellas, solo déjalas estar, también hablar con alguien de confianza, hacer respiraciones conscientes, retirarse del lugar del conflicto, hacer una práctica de atención en el cuerpo, práctica de bondad y gratitud, pedir ayuda, hacer ejercicio, caminar, escuchar música, escribir o dibujar lo que sientas.

Lee el siguiente cuento:

“Érase un joven rey que era muy temido en su reino, ya que desde niño su principal característica era su mal humor, todo mundo le decía, a sus espaldas obviamente, el Rey Gruñón, la joven princesa hermana del rey trató de mil y una formas de calmar el mal humor de su hermano, la princesa sabía que un buen líder es aquel que puede analizar los problemas y encontrarles solución, no aquel que ante cualquier traba en el camino explota en furia y gritos.

Siempre que el rey se enfadaba, terminaba equivocándose, les gritaba a todos y hacía lo primero que se le venía a la cabeza, lo cual siempre es una mala idea, el reino sufría mucho por el mal humor de este rey, tanto, que la princesa no tuvo otra opción más que ofrecer una recompensa a cualquier persona que pudiera aliviar el constante enfado de su hermano.

Se presentaron personas de todas partes del mundo, las cuales haciendo una fila muy ordenada esperaban su turno para intentar solucionar el problema del rey.

Una a una pasó, desde bufones queriendo solucionar todo con sentido del humor y bromas viejas, hasta científicos con medicinas modernas que juraban quitarían lo gruñón al rey, pero todos fracasaron, cada fracaso no hacía más que hacer que el rey gritara y castigará a todos los que fallaban, muchos desistieron y se salieron de la fila, no querían enfrentar tal ira.

Pero de pronto, un viejo mago llegó frente al rey.

*-A ver, ¿Cuál es tu solución? preguntó el monarca.
El mago no dijo nada, se quedó en silencio, los ojos cerrados y su*

mente en gran concentración.

-Te estoy hablando, ¿Qué falta de respeto es ésta? expresó el rey, cada vez más enojado.

-Por favor, gran mago, mi hermano es impaciente y si tiene algo que pueda ayudarnos, ahora es el momento, dijo la princesa.

El mago seguía sin decir nada.

El rey, harto, empezó a gritarle a todos, se levantó de su trono y lo pateó con fuerza, pero como era un trono grande y fuerte, lo único que consiguió el rey fue lastimarse el pie, por lo que ahora gritaba de dolor y de enojo.

Toda la corte miraba al mago, esperando que hiciera algo, pero el mago seguía sin hablar.

El rey se le acercó y le comenzó a gritar en la cara, escupiendo gotas de saliva las cuales chocaban en el rostro del mago.

Entonces, el mago se movió, fue un movimiento pequeño, que casi nadie notó, una simple agitada a la mano y el rey se congeló.

La corte soltó un aullido de sorpresa.

La princesa se quedó con la boca abierta.

El mago sonrió.

Los guardias del rey se acercaron al mago, le exigieron que quitara su hechizo.

El mago hizo una seña con su mano, contó hasta 30 y con otro movimiento simple descongeló al rey.

Todos en la corte miraban al rey, temiendo el gran castigo que le daría al mago, pero para su sorpresa, el rey se veía tranquilo.

-No puedo creerlo, hace unos momentos estaba que explotaba de rabia, pero ahora me siento tranquilo, me he dado cuenta que estaba enojado por una pequeñez, dijo el rey.

- ¡Oh gran mago! lo has logrado, desde hoy serás parte de la corte y cada que mi hermano se enoje, lo volverás a congelar para que se tranquilice.

-No es necesario, el rey es inteligente y seguro ya se dio cuenta que

no hay nada mágico en lo que hice, en realidad, lo obligué a que parara por completo, que no dejara que su enojo siguiera creciendo y eso es algo que él mismo puede aprender a hacer. - Respondió el mago.

El rey movió la cabeza, complacido, agradeció al mago y le prometió lo que quisiera como recompensa por haber logrado lo que nadie más había podido.

El mago dijo que lo único que quería era que fuera buen líder, que lograra que su reino fuera un lugar próspero y feliz.”

¿Qué te pareció el cuento? ahora si entiendes mejor lo de controlar nuestras emociones para que nos den un beneficio y no sólo nos ayuden a nosotros, sino a los demás.

Lo que hizo el mago no fue ningún truco de magia, simplemente usó la técnica de PARAR.

Es muy fácil mira:

Para, haz una pausa.

Atiende, date cuenta de las sensaciones, de la emoción que sientes.

Respira.

Atiende las sensaciones en tu cuerpo.

Regresa a la situación con una mente más en calma.

El Reto de Hoy:

Escribe un registro de situaciones de conflicto que tuviste durante la semana, también describe mediante un dibujo, o una descripción breve la técnica de regulación que usaste y qué resultado obtuviste.

En caso de que no te hayas enfrentado alguna situación de conflicto, describe ¿Qué haces para mantenerte al margen de los conflictos?

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

¡Buen trabajo!

Gracias por tu esfuerzo.

Para saber más:

Lecturas



https://www.gob.mx/cms/uploads/attachment/file/533117/5o_Cuaderno_PNCE_2019.pdf