

**Viernes
15
de Octubre**

Primero de Primaria Educación Socioemocional

Fórmulas mágicas para controlar mis emociones

Aprendizaje esperado: *Utiliza, con apoyo de un mediador, técnicas para el control de impulsos provocados por emociones aflictivas.*

Énfasis: *Conoce diferentes estrategias que puede utilizar para regular la expresión de una emoción aflictiva.*

¿Qué vamos a aprender?

La sesión anterior aprendiste como tus emociones influyen en la forma en que te comportas de diferentes maneras y a veces no actúas de manera adecuada dañándote a ti mismo o a otras personas.

Conocerás diferentes estrategias que puedes utilizar para regular la expresión de una emoción aflictiva y que te ayudarán a sentirte mejor y relacionarte mejor con otros.

¿Recuerdas el cuento de Matías y su enojo? Matías, cuando se enojaba, podía llegar a lastimarse o lastimar a alguien más, pero un día encontró una pluma y recordó que su abuela le había enseñado que cuando se sintiera así, debía soplar esa pluma y concentrarse en la respiración para recuperar la calma. ¿Pudiste practicar esta herramienta cuando te sentías enojada o enojado, triste o con miedo? ¿Recuerdas qué fue lo que hiciste?

Para esta sesión necesitarás:

- Un bote o botella de plástico transparente.
- Diamantina.
- Agua.
- Aceite de bebe.
- Colorante.
- Pegamento.

¿Qué hacemos?

Para realizar esta actividad, pide la ayuda de un adulto, papá, mamá o de quien te acompañe. Deberás colocar dentro del bote o botella, el agua, después agrega el colorante y finalmente la diamantina, tapalo y sállalo con el pegamento.

En el cuento de la sesión anterior, Matías se enojaba y aventaba todo, pues el día de hoy conocerás una de tantas cosas que pudo utilizar Matías para no aventar todo y regular su enojo.

Toma tu bote que acabas de elaborar. Observa que sucede, se ve muy lindo ¿Verdad? Imagina que ese bote es tu mente. Puede estar quieta, tranquila, entonces el agua es transparente, clara. Cuando tu mente está quieta te sientes tranquila, puedes tomar buenas decisiones. Como en este momento, el agua está clara y puedes ver a través de ella, pero ¿Qué pasa cuando agitas el bote?

El agua se pone turbia, ya no está transparente, por ejemplo, cuando sientes enojo o frustración, tu mente, igual que el bote, se agita. Cuando sientes enojo, no puedes ver las cosas como son. La revoltura (brillantina, movimiento) no permite que veas con claridad y muchas veces no tomas las mejores decisiones, tampoco puedes estudiar o concentrarte. Como le pasó a Matías, su enojo, puso a su mente muy agitada.

Reflexiona: ¿Qué emociones ponen a tu mente como el bote de brillantina agitado? ¿Cómo te sientes? ¿Cómo actúas?

¿Sabes que es una emoción aflictiva?

Las emociones aflictivas son aquellas que nos generan malestar, nos llevan a exagerar y comportarnos de maneras que nos dañan o dañan a otros, además de tener poco control de los impulsos y una sensación de no estar bien con uno mismo y con los demás, alguna de estas emociones puede ser la llamada ira, el miedo, la tristeza, el enojo, la envidia, el coraje, la frustración o la ansiedad.

Por ejemplo, en el cuento de Matías y su enojo, casi rompe la ventana cuando aventó los juguetes.

¿Cómo hacemos para que nuestra mente vuelva a estar quieta?

Dejamos de agitar el bote, para que la brillantina se asiente. enfocamos la atención en las sensaciones de tu cuerpo, a la respiración que, en estos momentos, ayuda a que la brillantina se asiente y a que tu mente pueda recuperar su claridad natural.

Para que puedas tomar una decisión es importante aplicar técnicas como la de tu bote. Obsérvalo, mientras realizas la postura de la montaña.

¿La recuerdas?

Colócate con las piernas cruzadas y la espalda derecha. Si quieres puedes cerrar los ojos. Concéntrate en tu respiración, en cómo se escucha y cómo se siente en tu vientre. Puedes poner las manos en el vientre para sentir mejor el movimiento. Si llega algún pensamiento que no se relaciona con esta práctica, lo dejas ir. Después de algunas respiraciones, abre los ojos y vuelve a conectarte con lo de afuera.

Otra de las técnicas que te aprenderás hoy, se llama PARAR

PARAR es una técnica que es utilizada para reflexionar qué es lo que estamos haciendo, es importante que la conozcas para que la puedas hacer, cada vez que sientas descontrol.

Para eso vas a cantar una canción ¿te parece? Y así podrás acordarnos más fácilmente.

CANCIÓN

*PARAMOS y respiramos.
En paz y en calma yo puedo escuchar.
PARAMOS y respiramos.
En paz y en calma yo puedo aprender.*

Se trata de aplicar esta herramienta cuando sientas que la calma ya no está, PARAR significa:

- **P** de parar.
- **A** de atender y darte cuenta de esa emoción.
- **R** de respirar.
- **A** de atención a cómo se siente, que estamos respirando.
- **R** de regresar con la mente, más tranquila.

Pedir ayuda en todos los aspectos, que cuentes cómo te sientes a otra persona te hará sentir bien.

Te invito a ver este video de unos amigos que se enojaban porque no les salían las cosas bien a la primera:

- **Canciones de once niños.**

<https://www.youtube.com/watch?v=KjvtyHvOX4s>

Cuando te enojas, las cosas no salen bien, así como Matías en el cuento, pero una de las fórmulas mágicas fue respirar y pensar positivo, eso le ayudó mucho.

Ya conoces diferentes técnicas que te pueden servir para identificar y responder mejor ante tus emociones aflitivas, que son aquellas que te generan malestar y te dañan o dañan a los demás.

Las herramientas que aprendiste hoy fueron:

- El bote de brillantina, que te hace recordar que cuando tu cerebro está muy agitado, debes dejar que la emoción pase, no reprimirla sino dejarla pasar hasta que se asiente como la brillantina para después tomar una decisión que no te dañe o dañe a otros.
- La técnica de PARAR, que significa que debes respirar, atender a las sensaciones de tu cuerpo, respirar, volver a atender y después regresar.
- La POSTURA DE LA MONTAÑA
- Hablar con las personas y decir lo que sientes, también funciona, eso te hace bien, te quita un peso de encima.

Para que estas herramientas funcionen, debes de ponerles empeño y realizarlas cada tanto.

¡Buen trabajo!

Gracias por tu esfuerzo.