

**Viernes
15
de Octubre**

Cuarto de Primaria Educación Socioemocional

Reconociendo a mis monstruos

Aprendizaje esperado: *Reconoce los pensamientos que generan y refuerzan las emociones de miedo, ira o frustración.*

Énfasis: *Reconoce los pensamientos que generan emociones aflictivas.*

¿Qué vamos a aprender?

En la sesión anterior aprendiste sobre la importancia de reconocer tus errores.

Recuerda que las personas no son perfectas y que siempre se pueden cometer errores, lo importante es aprender de ellos y reconocerlos porque al equivocarse, se aprende y se evoluciona.

Los errores se convierten siempre en oportunidades para el aprendizaje, gracias a ellos tu habilidad para resolver conflictos se hace más y más grande.

Durante la semana, ¿Pudiste identificar tus errores? ¿Aprendiste algo nuevo a partir de ese cambio?

Si aún no la pones en práctica, intenta darte cuenta de tus errores para transformarlos en fortalezas.

Para comenzar con los aprendizajes de esta sesión, conoce la siguiente anécdota que le ocurrió a una persona:

A mí me sucedió algo que haría enojar a muchas personas. Fui a hacer las compras para mi despensa, obviamente con todos los cuidados necesarios, ¡había mucha gente! entre eso y que quienes cobraban lo hacían muy lentamente, estuve esperando en una fila muy larga (con su respectiva sana distancia) pero ¿Qué creen? justo cuando al fin me tocó llegar a la caja y pasaron todo lo que traía en el carrito me di cuenta que se me había olvidado mi monedero y cartera en la casa, inmediatamente me sentí muy enojada, y apenada, me salí de la tienda porque empecé a sentir que estaba queriendo empujar a todas las personas, apretaba los dientes y sentía que explotaría como una bomba.

Entonces recordé que tenía que PARAR, cuando lo hice, me di cuenta de todas estas sensaciones en mi cuerpo y que si no me calmaba podía ofender a alguien que no tenía la culpa de haber sido yo tan despistada. Respiré profundamente, eso me hizo recordar que había ido de compras con mi bicicleta, así que podría regresar por mi monedero a casa sin ningún problema, aprendí que antes de salir debo dejar mi monedero cerca de la puerta porque hay veces en que soy muy distraída.

Recuerda que siempre que empieces a sentir que una emoción te quiere controlar debes PARAR. Si no lo haces a tiempo tu mente “tramposa” te puede hacer exagerar un poco las cosas.

En esta sesión aprenderás a reconocer los pensamientos que te generan emociones aflictivas.

¿Qué hacemos?

Actividad 1. Práctica de atención.

Vas a tomarte un momento para darte tiempo para tranquilizarte, si es que tuviste un día difícil. Realiza lo siguiente:

- Recuerda la postura de montaña, pero ahora vas a sentarte con las piernas cruzadas, relájate, y si quieres, puedes cerrar los ojos.
- Inhala y exhala profundamente.
- Vas a fijar tu atención en un objeto de color verde, ¿Cómo es ese objeto, grande? ¿Pequeño? No dejes de observar ¿Puedes percibir si tiene algún aroma? Trata de sentir ese aroma por tu nariz, disfruta ese olor.
- Exhala profundo, nuevamente inhala y exhala.
- Cierra tus ojos, imagina una manzana, ¿De qué color la ves?

¿Cómo te sientes?

Es muy bueno que siempre descanses tu atención para reconocer que hay momentos en que los monstruos, enojo, celos, tristeza, frustración se apoderan de tus pensamientos.

Estas emociones se conocen como emociones aflictivas, son emociones que te generan malestar y que es difícil no llegar a sentir, esos monstruos a veces vienen acompañados de pensamientos que suelen ser exagerados, a esto es a lo que se conoce como “La Mente Tramposa”.

La mente tramposa son todos los pensamientos que generan o refuerzan las emociones aflictivas, lo cual impide que puedas experimentar la calma necesaria para regular la emoción.

Los siguientes ejemplos, que te ayudará a comprender la idea de la mente tramposa.

LA FRUSTRACIÓN: Imagínate que estás aprendiendo a saltar la cuerda y de repente te empiezas a enojar porque aún no te sale y dices: “¡Siempre es lo mismo! ¡Nunca lo logro!”

LOS CELOS: Cuando eras niño y ves que a tu hermanito lo está cargando tu mamá y dices: “¡A mi hermano lo quieren más que a mí, a él lo dejan hacer lo que quiere!”

¿Te has sentido así alguna vez, que de repente tu mente te dice cosas que no son ciertas?

Observa el siguiente video que te ayudará a seguir comprendiendo el tema.

1. Unicef + 31 minutos - Cuarentena 31 – Miedos.

<https://youtu.be/rXhx-hw2PUE>

¿Qué emoción sintió Juan Carlos Bodoque? ¿Qué tipo de pensamientos acompañaron esa emoción?

Él tenía:

- Miedo de que le pasara algo a su mamá.
- Miedo de enfermarse y de no saber a quién acudir.
- Miedo de perder su trabajo.
- Miedo a hacerse adicto a las redes sociales.
- Miedo a aburrirse.

El miedo que él empezó a sentir fue llevándolo a tener muchos pensamientos que todavía ni siquiera pasaban y que probablemente afectaron su forma de ver las cosas, antes de que fuera interrumpido, ¿Notaste qué fue lo que dijo?

¡Hablarse a sí mismo!

El hablarse así mismo puede limitar o incluso impedir el desarrollo personal, cuando eres consciente de tu lenguaje interno, puedes usarlo para regular tus emociones.

Juan Carlos Bodoque después de tener esta plática interna y también con alguien más, pudo darse cuenta de que hay que ser positivos y nuevamente agradecer las cosas sencillas que le rodean.

Recuerda la anécdota que leíste al inicio, sobre la persona que fue de compras y olvidó su monedero, es muy probable que experimentara ideas como: *¿Para qué viniste a comprar si hay mucha gente? mejor me hubiera quedado en mi casa, ya no voy a volver, aunque tenga mi bicicleta.*

Lo más importante es controlar esos pensamientos, recuerda PARAR y no hacerle caso, cuando estés más tranquilo o tranquila, podrás resolver mejor las cosas.

¿Alguna vez has sentido esa mente tramposa? ¿Qué piensas cuando tienes una emoción aflictiva?

Lo importante es que te des cuenta que una emoción aflictiva, como el enojo, puede provocar estos pensamientos que no te permiten ver las cosas tal y como son, es como si cambiaran un poco la realidad, es decir pensar cosas que no son reales.

Es normal sentirte enojada o enojado, sentir miedo, estar triste, pero lo más importante es reconocer esa emoción, antes de que tu MENTE TRAMPOSA sea como esa canción que se pega alguna vez y que no puedes dejar de tararearla.

Evita que domine tus pensamientos antes de que te permita reaccionar de manera más consciente, para poder solucionar tus conflictos de una mejor manera.

El Reto de Hoy:

Platica contigo mismo, cuando tengas una emoción aflictiva, crea frases positivas, por ejemplo, si hay algo que te cueste más trabajo, sería bueno que tu solito o solita te animes y digas YO SÍ PUEDO HACERLO.

Platica con tu familia lo que aprendiste, 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/533116/4o-Cuaderno-OK-PNCE.pdf>