

Lunes 29 de noviembre

Cuarto de Primaria Formación Cívica y Ética

Tomo decisiones y manejo mis emociones

Aprendizaje esperado: Reflexiona y dialoga acerca de los márgenes y límites de acciones en decisiones que impliquen un dilema.

Énfasis: Identifica y reflexiona cómo las emociones influyen en la toma de decisiones y la importancia de identificar lo que sentimos cuando tomamos una decisión.

¿Qué vamos a hacer?

En la sesión anterior aprendiste que cada día tienes que tomar decisiones y que para hacerlo de manera adecuada debes reflexionar sobre las ventajas y desventajas que tienen cada una de las opciones que tienes, y a partir de ellas, tomar las mejores decisiones para ti y las personas que te rodean.

También aprendiste que al tomar decisiones debes hacerlo cuidando tu dignidad e integridad y respetando los derechos y valores.

El día de hoy vas a continuar con el tema de la toma de decisiones, donde una parte fundamental es identificar y reflexionar sobre cómo influyen las emociones en la toma de decisiones y la importancia de identificarlas cuando lo haces.

En tu libro de Formación Cívica y Ética, puedes encontrar el tema “En la toma de decisiones las emociones importan”, en las páginas 33 y 34.

<https://libros.conaliteg.gob.mx/20/P4FCA.htm#page/33>

Si no lo tienes a la mano, no te preocupes, puedes consultar otros libros que tengas en casa, o en Internet, para saber más.

¿Qué hacemos?

Realiza las siguientes actividades.

➤ **Reflexiona sobre las siguientes preguntas.**

- ¿Qué fruta comer?
- ¿Qué ropa ponerte?
- ¿A qué jugar?

En tu vida cotidiana siempre estás frente a situaciones que presentan varias opciones, y esas opciones te invitan a tomar decisiones.

En las preguntas anteriores, tus decisiones seguramente se basan en tus gustos y no te resulta difícil tomarlas.

➤ **Lee el siguiente fragmento de la novela *Brida* de Paulo Coelho.**

“No tenía miedo a las dificultades. Lo que la asustaba era la obligación de tener que escoger un camino.

Escoger un cambio significa abandonar otros. Tenía una vida entera para vivir, y siempre pensaba que quizá se arrepintiera, en el futuro, de las cosas que quería hacer ahora.”

¿Alguna vez has tenido miedo de tomar una decisión?, ¿por qué?

Raúl, un niño como tú, comenta que él tuvo miedo de aprender a andar en bicicleta, porque le daba miedo que se pudiera caer y lastimar, ¿te ha pasado algo similar a lo que comenta Raúl?

Es normal pensar en lo que te pueda suceder cuando tomas una decisión.

¿Alguna vez te has arrepentido de alguna decisión que hayas tomado?

Raúl también comenta que una vez se encontró una araña grande que estaba en su cama y casi sin pensarlo la mató con su zapato, pero después se arrepintió por haberlo hecho.

La decisión de Raúl fue impulsiva porque tenía miedo de que la araña pudiera hacerle daño. Así que, sin pensarlo realmente, mató a la araña.

Hay otras decisiones en donde sí tienes tiempo para analizar las opciones. Y cuando hay tiempo, siempre debes pensar en tomar la mejor decisión.

➤ **Reflexiona sobre la siguiente pregunta: ¿Qué se puede hacer para tomar buenas decisiones?**

Para la toma de decisiones es necesario REFLEXIONAR para poder decidir.

Siempre estás ante la pregunta, ¿qué hacer? ante determinadas situaciones, y es importante que comprendas que, en la toma de decisiones, las emociones influyen.

Cuando sientes emociones como la ira, el pánico o la euforia, puedes tomar decisiones de forma impulsiva que te pueden provocar problemas a ti o a las demás personas.

Las decisiones impulsivas como en el caso de Raúl son más un acto de defensa para salvaguardar tu integridad, pero hay otras decisiones que implican más consecuencias.

Una frase popular dice: “No tomes decisiones cuando estás enojado, no hagas compromisos cuando estas eufórico”.

¿Sabes qué significa eufórico?

Eufórico se refiere a cuando alguien tiene EUFORIA y según el diccionario, euforia es una alegría intensa o descontrolada.

Para que comprendas mejor el término, lee lo que le ocurrió a Pablo:

Pablo es un chico al cual le gusta mucho el fútbol y es parte del equipo de sus vecinos. En cierta ocasión cuando Pablo entró a la cancha de futbol, no se dio cuenta de que el partido ya había empezado.

Sin pensarlo pateó el balón y alzó los brazos de manera triunfal al tiempo que gritaba “¡gool!”. Entonces, al ver esta actitud el árbitro lo expulsó por entrar a jugar sin permiso y Pablo, muy enojado, volvió a patear la pelota, pero fuera del campo. Por esta acción suspendieron a su equipo durante dos partidos.

¿Qué piensas de este ejemplo? Reflexiona sobre la situación de Pablo:

- Pablo no debió entrar al campo sin permiso, ya que todos los lugares y dinámicas tienen ciertas reglas. Entonces ahí Pablo rompió una regla.
- Además de que entró al campo sin permiso, pateó el balón a la portería sin indicaciones del árbitro. Nuevamente no respetó las reglas del juego.
- Y después, pateó el balón fuera del campo. Su emoción le impidió pensar en lo impulsivo de esa acción.

Reflexiona sobre las consecuencias de Pablo en su toma de decisiones y la forma en cómo esas emociones influyeron:

- ¿Cuáles emociones identificas en Pablo?
Primero estaba muy eufórico por querer salir al campo a jugar. Y después estaba muy enojado al patear el balón fuera del campo.
- ¿Qué consecuencias piensas que hubo después de lo ocurrido?
Realizó acciones sin pensar. Por estar emocionado pensando en jugar, no pensó en lo que pasaba en el campo. Y después por estar enojado, ya no estaba pensando en nada y pateó el balón.
- ¿Cómo afectaron las emociones de Pablo en sus decisiones?
En principio afectaron a Pablo al ya no poder jugar, y afectaron a todo su equipo cuando lo suspendieron por dos partidos.

Como ves, las emociones afectan en la toma de decisiones. Por ejemplo, al sentir ira, puedes decidir de manera arrebatada, impulsiva.

También al sentir miedo, puedes ser que no pienses con claridad en las consecuencias, y no tomes la mejor decisión.

También con la euforia, que es un estado en el que estás muy feliz, puede llevarte a tomar decisiones sin medir las consecuencias.

La tristeza, te lleva a decidir con desánimo, sólo para solucionar lo inmediato, sin interés en pensar los posibles efectos.

Es fundamental reconocer que las emociones afectan en la toma de decisiones.

➤ **Realiza la actividad APRENDO A DECIDIR, DECIDIENDO.**

Se presentan a continuación algunas situaciones. Como lo viste en la clase anterior, es necesario revisar las ventajas y las desventajas que tendría cada opción de decisión.

Es importante que tomes en cuenta en el análisis de las situaciones:

- ¿Qué sentimientos se pueden identificar en cada situación?
- ¿Cuáles son las consecuencias de cada decisión?

Apóyate en la siguiente tabla para el análisis y complétala, de acuerdo con la reflexión que se hace:

Situación 1	Sentimientos que intervienen	Opciones para decidir	Consecuencias
-------------	------------------------------	-----------------------	---------------

<p>Dinora está en su casa con su mamá, ella le dice que tiene que salir un momento, porque hubo un accidente en la casa de al lado y le pide por favor que se quede en su casa.</p> <p>Dinora está muy preocupada, porque en la casa donde hubo el accidente viven sus abuelitos y ellos ya son viejitos. Ella quiere ir a ver lo que sucede y no está de acuerdo con la instrucción de su madre. Sabe que tiene que tomar una decisión, pero está confundida.</p>			
--	--	--	--

A. Reconoce los sentimientos que interfieren: es claro que Dinora está preocupada y podría sentir ansiedad, miedo y enojo.

B. Analiza las opciones que tiene:

- Romper la instrucción que le dio su mamá y salir tras ella y ver lo que está sucediendo.
- Quedarse en casa, obedeciendo a su mamá, pero con la angustia y el malestar por no poder acompañar a su mamá.
- También puede intentar calmarse y esperar lo más tranquila que pueda a su mamá.

C. Reflexiona sobre las consecuencias de estas opciones:

Salir a la fuerza sin saber qué pasa la puede poner en peligro. Seguro su mamá no le permitió salir porque la está protegiendo. Aunque tampoco es bueno que se quede en su casa con angustia y enojo.

Tal vez lo mejor es que intente calmarse. Si está más tranquila será más fácil que entienda los motivos de su mamá.

Situación 2	Sentimientos que intervienen	Opciones para decidir	Consecuencias
Patricio está en su casa. Se escucha la alarma			

sísmica. Desde el temblor del 19 de septiembre de 2017 a Patricio le impresiona mucho escuchar la alarma. ¿Qué puede hacer ante esta situación?			
---	--	--	--

A. Reconoce los sentimientos que interfieren: Así como Dinora, Patricio podría sentir ansiedad y miedo.

B. Analiza las opciones que tiene:

- Quedarse en el lugar donde está, sin hacer nada y esperar a que pase la alarma.
- Encerrarse en un closet para que se le quite el miedo.
- Recordar cuáles son las acciones que debe tomar en caso de un sismo:
 - Mantener la calma.
 - Dirigirse a la zona de seguridad.
 - Alejarse de objetos que puedan caerse.

Situación 3	Sentimientos que intervienen	Opciones para decidir	Consecuencias
Por la Pandemia, hemos tenido que estar todas y todos durante muchos meses en confinamiento, la casa de Marco es pequeña y no hay suficiente espacio para jugar o hacer la tarea; últimamente ha peleado mucho con sus hermanos. Hoy se dio cuenta de que Martha su hermana, tomó sus acuarelas y se acabó varios colores, ¿qué podría hacer?			

A. Reconoce los sentimientos que interfieren: Marco debe estar muy enojado.

B. Analiza las opciones que tiene:

- Reclamarle a Martha y exigirle que le compre otras acuarelas.

- Ir a acusarla con su mamá, llorando y gritando.
- Calmarse y hablar con su mamá y sus hermanos sobre la necesidad de respetarse, ya que todos están muy impacientes y que es necesario que todos respeten las cosas, que las pidan desde el principio y las cuiden, para que a todos les sirvan y las utilicen.

Como puedes ver en cada uno de los casos, si uno se deja llevar por las emociones no siempre se toman las mejores decisiones.

En cambio, cuando te encuentras tranquila y tranquilo puedes pensar con más claridad y comparar las opciones que tienes, para elegir la que sea mejor para todas y todos.

Las emociones intervienen al tomar decisiones, es por eso que debes aprender sobre la AUTORREGULACIÓN.

Recuerda que la AUTORREGULACIÓN es la capacidad de expresar y encauzar las emociones debidamente, regulándolas, sin esconderlas, ni expresarlas de manera impulsiva, evitando de esta manera, lastimarte o lastimar a las demás personas.

➤ **Lee con atención las siguientes sugerencias que te ayudan a regular tus emociones:**

- a) ESTRATEGIA DE INHALAR-EXHALAR: Se trata de respirar despacio y profundo, eso ayudará a la oxigenación de la sangre y del cerebro y de esa manera nos ayudará a controlar nuestras emociones.
- b) ESTRATEGIA DE CUENTA HASTA 10: Respirar despacio y profundo y contar hasta 10, esto ayudará a calmarse.
- c) ESTRATEGIA RECONOZCO MI EMOCIÓN Y PIDO AYUDA: Pensar, identificar y aceptar la emoción que estás sintiendo y hablar con tu mamá, y papá sobre cómo te estás sintiendo.
- d) ESTRATEGIA DE TIEMPO FUERA: Se trata de que en el momento en que estás muy enojada o enojado, o triste, vayas a un lugar un poco alejado de la situación y respire hasta calmarte.

Recuerda siempre que cuando debas tomar una decisión importante es mejor hacerlo con tranquilidad. Y si la decisión es urgente y tus emociones son intensas, es mejor detenerse unos segundos y respirar pausadamente antes de actuar.

Respirar y tranquilizarte te ayudará a regular lo que sientes, de manera que puedas tomar una decisión con serenidad, es decir, identificando las ventajas y las desventajas, como lo hiciste en el ejercicio. No olvides pensar siempre en las consecuencias que podría traer para ti o para los demás.

Aunque en muchas ocasiones las decisiones deben tomarse en el momento, siempre es importante detenerse un poco y si practicas alguna de las estrategias anteriores, aprenderás a identificar tus emociones y autorregularte.

Una vez que te autorregules podrás analizar las situaciones, pensar en las opciones, revisar ventajas y desventajas, así como consecuencias, de manera rápida y así será más sencillo tomar decisiones.

El día de hoy aprendiste:

- Sobre la importancia de tomar las decisiones y que las emociones influyen al momento de hacerlo.
- La importancia de identificar lo que sientes cuando tomas una decisión y algunas formas de detenerte y calmarte, antes de tomar decisiones, siempre pensando en las consecuencias.

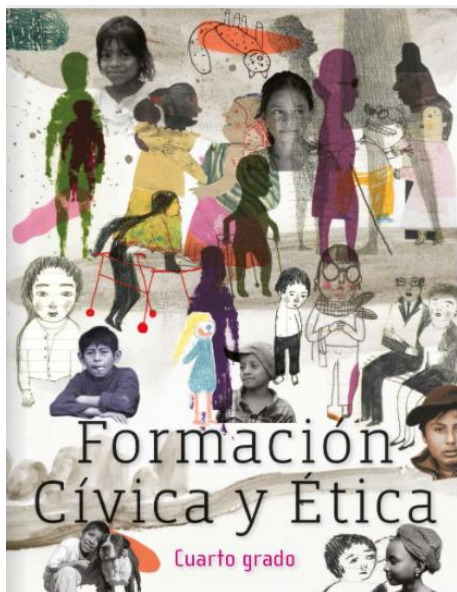
Platica con tu familia lo que aprendiste, seguro les parecerá interesante y podrán decirte algo más.

¡Buen trabajo!

Gracias por tu esfuerzo.

Para saber más:

Lecturas



<https://libros.conaliteg.gob.mx/>