

**Viernes
21
de enero**

Primero de Primaria Educación Socioemocional

Y tú, ¿Qué decides?

Aprendizaje esperado: *identifica los distintos puntos de vista de una situación aflictiva para generar un estado de bienestar.*

Énfasis: *identifica los distintos puntos de vista de una situación aflictiva para generar un estado de bienestar.*

¿Qué vamos a aprender?

Identificarás los distintos puntos de vista de situaciones que te generan emociones aflictivas y elegirás la respuesta para generar un estado de bienestar para ti y los demás.

Continuarás con el repaso de lo más importante por si te quedaste con dudas, por si ya se te olvidó, por si eres nueva o nuevo en Aprende en Casa II y quieres alcanzar a quienes van más adelante.

En esta sesión aprenderás sobre esos momentos en que las emociones te pueden causar desagrado y cómo puedes encontrar distintas maneras de resolverlas.

¿Qué hacemos?

A veces las emociones te llenan la cabeza de muchas ideas, todas pasando al mismo tiempo y necesitas ponerlas en orden para tomar decisiones.

Lo más importante es saber que estás sintiendo y mostrar lo que sientes. Observa el siguiente video donde Lucy y Staff, te cuentan de qué se trata eso de expresar las emociones.

1. Aprende a expresar tus emociones.

<https://www.youtube.com/watch?v=f3jtXdpiMqw&feature=youtu.be>

Cuando las emociones son muy intensas y no puedes regularlas, provoca que el malestar sea más y más grande, por eso es importantísimo que decidamos cuál es la mejor forma de expresarlas.

Por ejemplo, cuando te enojas, no es fácil pensar en cómo vas reaccionar, porque las emociones te invaden, pero hay varias opciones para reaccionar al enojo y volver al bienestar.

Si te das tiempo de calmarte y tratar de atender lo que la otra persona puede sentir o cómo puede reaccionar, quizás puedas evitar un conflicto más grande.

Así, una situación que podría ser aflictiva, es decir que te podría traer malestar, se vuelve constructiva, porque te ayuda a conocerte mejor y tomar mejores decisiones.

Eso le pasó a Juan Palomo en el siguiente video.

2. Don Leopoldo y Juan Palomo: La puntualidad.

https://youtu.be/x_I5pq93KrY

Don Leopoldo llevaba muchos días enojado por la impuntualidad de Juan Palomo, pero no se lo había dicho y Juan Palomo podrá ser un divo de los mares, pero no adivino, por eso fue un buen acuerdo entre él y Juan Palomo.

Don Leopoldo tendrá que estar muy atento a lo que siente y deberá expresarlo con claridad. Suena muy fácil, pero se necesita practicar mucho, mucho para lograr conocer cómo reaccionar y cómo poder regular las emociones, además de que las otras personas no piensan ni sienten igual que tú, así que cada persona va encontrar sus propios caminos para el bienestar.

Cuando te encuentras con personas que piensan o sienten distinto a ti, puedes tener un conflicto y ahí es donde entra la magia de la decisión. Tú decides cuál es la mejor manera de resolverlo.

3. Resolver tus conflictos.

<https://youtu.be/8iTHWYwluSw>

Para pasar de una situación aflictiva o de malestar, a una que te dé bienestar, debes tomar muchas decisiones.

Una vez que sabes lo que estás sintiendo debes preguntarte. *¿Qué quiero hacer con lo que estoy sintiendo? ¿Eso qué quiero hacer me dará bienestar o me traerá malestar?*

Esas preguntas son muy importantes y si estás confundida o confundido, si no sabes cómo responder a esas preguntas, siempre puedes pedir ayuda como recomendaron Memo y Allan.

Te invito a observar el siguiente cuento, que es sobre decisiones y te servirá para recordar qué pasa cuando tomas una u otra decisión.

4. #AprendeEnCasa II. 1º Primaria, Educación Socioemocional. Mejor espero 09 de noviembre 2020.

https://www.youtube.com/watch?v=Y7R_SbPS8FA&feature=youtu.be

Cuando se involucran las emociones, como en el caso de Martín, tomar las decisiones adecuadas no parece tan sencillo, por eso debes de buscar la calma para poder pensar con claridad y entonces decidir. Como en aquella aventura de calabozos y emociones. ¿Te acuerdas? lo que tenías que hacer para avanzar en ese juego, era tomar decisiones ante diferentes situaciones.

Ese es un buen ejemplo de que, ante un mismo conflicto o situación aflictiva, siempre puedes elegir distintas rutas para volver al bienestar.

5. #AprendeEnCasa II. 1º Primaria. Educación Socioemocional. Calabozos y emociones 14 de diciembre 2020.

<https://www.youtube.com/watch?v=lqQ4Ha6TQOw&t=143>

¿Tú qué haces cuando estás muy, muy enojado? ¿Y te funciona? ¿Te sientes mejor guardando tu enojo?

Siempre es mejor calmarse y decir las cosas de manera tranquila, casi siempre funciona. Observa cómo le va a Agustín con el enojo.

6. Carola y Agustín: Manejo de ira.

<https://youtu.be/oPbIEDjHSJI>

Otra forma de aprender a regular tus emociones, es viendo cómo reaccionan otras personas, por ejemplo, hay algunas personas que cuanto están tristes se encierran y no quieren ver a nadie; en cambio hay otras que cuando están tristes, salen a pasear o busca algo que los haga ya no estar en ese estado, así que ahora, cuando estés triste, también intenta actividades que te ayuden a volver al bienestar más rápidamente.

Cuando sientas enojo, respira, tomate un momento y después dices calmadamente lo que necesitas decir, además, de escuchar con atención a la otra persona y tratar de entender cómo lo vivió.

O cuando sientas miedo, respira profundo. El miedo te puede servir para mejorar algo, no debes de paralizarte.

Ver cómo otras personas buscan su bienestar, también te ayuda a entender que hay muchísimos puntos de vista hacia una misma situación. Quizás la imaginación te ayude a practicar diferentes formas de buscar nuestro bienestar.

Como Staff, Lucy y Allan, que saben que son distintos y cada uno sabe lo que le gusta y lo reconoce.

7. Allan, Lucy y Staff.

<https://www.youtube.com/watch?v=Dq72S8Yd430>

Usa tu creatividad para buscar muchas maneras de volver al bienestar. Recuerda que, aunque lo hayas hecho siempre de la misma manera, no quiere decir que esté bien ni que sea la única forma. Las posibilidades son infinitas.

El reto de hoy:

Imagina que en tu casa ha desaparecido algo importante, por ejemplo, algo que estaba en el refrigerador, la sopa que papá estaba guardando para su cena y papá está muy enojado. Todo parece indicar que alguien se la comió a escondidas, pero no lo quiere decir por miedo a un regaño. Pregunta a cada integrante de tu familia qué emoción invadió su cuerpo y cuál es su punto de vista ante esta situación; una vez que tengas todas las respuestas traten de comprender la mejor opción y buscar una solución que ofrezca un estado de bienestar a todos.

¡Aprende a reconocer y regular tus emociones para que te ayuden a tomar buenas decisiones!

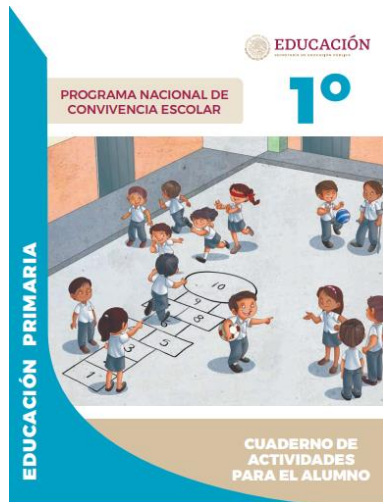
Hasta aquí terminamos con “Y tú, ¿Qué decides?” hasta pronto.

¡Buen trabajo!

Gracias por tu esfuerzo.

Para saber más:

Lecturas



<https://www.gob.mx/cms/uploads/attachment/file/533111/1o-Cuaderno-OK-PNCE.pdf>