

**Viernes
07
de enero**

Sexto de Primaria Educación Socioemocional

*Las mejores decisiones, las tomo
conmigo*

Aprendizaje esperado: *utiliza el diálogo interno y la reflexión metacognitiva para controlar la ansiedad.*

Énfasis: *utiliza el diálogo interno y la reflexión metacognitiva para controlar la ansiedad.*

¿Qué vamos a aprender?

Estamos en la dimensión de la autorregulación, es decir la habilidad de regular nuestras emociones, y veremos una herramienta que nos ayudará mucho. En estos últimos meses nos ha costado algo de trabajo controlar la ansiedad. ¿Les ha pasado?

La ansiedad es como un sistema de alerta de nuestro cuerpo en situaciones que consideramos amenazantes. Como la pandemia que vivimos actualmente.

La ansiedad como mecanismo para adaptarnos y protegernos, es buena, funcional y normal. Pero en algunos casos puede salirse del balance y en lugar de ayudarnos nos bloquea y hace más difícil tomar decisiones o acciones.

En esta sesión. aprenderemos a utilizarás el diálogo interno y la reflexión metacognitiva para controlar la ansiedad.

¿Qué hacemos?

En ocasiones escuchas sonidos tan fuertes que te provocan emociones aflitivas, que te controlan y no puedes escuchar o pensar de forma tranquila, te sientes ansiosa o ansioso. Acuérdate de los ejercicios de atención, relájate, si continúas descontrolada o descontrolado, solo conseguirás empeorando la situación.

Utiliza la herramienta para tratar la ansiedad: Habla contigo misma/o, utiliza un diálogo interno para calmarte. Esto te ayudara a identificar tus miedos y temores y te daras la oportunidad de observar y comprender lo que tratabas de comunicarte.

El diálogo interno funciona mucho. Porque te ayuda a darte cuenta de tus propias emociones. Utilizas el pensamiento reflexivo para comunicarte contigo. Eso te lleva a ver las cosas de otra manera, a tomar otra perspectiva y tranquilizarte.

Pero debe practicarse. Ejemplo: la próxima semana tienes un examen de matemáticas y, a pesar de que ya estudiaste, no te sientes segura.

Además de estudiar. ¿Qué otros recursos utilizas para enfrentar con éxito el examen?

Debemos hablarnos a nosotros mismos con ideas posibles de conseguir, realistas. Por ejemplo:

“Haré lo mejor que pueda al presentar el examen”.

Jamás debes desacreditarte con palabras o frases negativas porque empeoraria tu ansiedad.

Observa parte de una entrevista que trata sobre el diálogo interno y la ansiedad: a partir del minuto 1:12:26 a 1:14:43

- **Diálogos en confianza (Saber vivir) - Estar bien con uno mismo.** 21 seg.

<https://www.youtube.com/watch?v=8NpqniY8SBA>

¿Te diste cuenta qué recomiendan darse tiempo para el diálogo interno y poner en orden los pensamientos?

Según la experta, la ansiedad, es una sensación de intranquilidad generalizada que invade todas tus actividades.

Actividad 1.

Ahora cierra los ojos e imagina un lugar en el que te sientas tranquila o tranquilo, extiende tus manos, piensa en tu lugar de comodidad y continúa con los ojos cerrados hasta que te sientas tranquilo/a. Listo, puedes abrir los ojos.

A continuación te presentamos diversas situaciones de alumnos de sexto grado, para que las escuches y dialogues contigo misma o mismo, lo que piensas de ellas. Si en algún momento sientes ansiedad, respira profundo y comienza a utilizar tu diálogo interno.

Existe una comunidad en la sierra de Chihuahua en la cual no tienen posibilidades de acceder a internet. Esta comunidad tiene varias niñas y niños en sexto de primaria, y entre todos piensan en maneras para continuar su educación. La maestra Lupita se esfuerza mucho para enseñarles, pero desde el inicio de la pandemia no ha podido ver a sus estudiantes en persona.

- Ariché dice que ella tiene televisión y planea invitar a compañeros suyos para que, cumpliendo con el cubrebocas y sana distancia, puedan ver las clases juntos.

¿Pero vale la pena el riesgo?

- Rahui sugiere que la maestra Lupita deje retos a resolver en la puerta de entrada de la escuela y todos vayan por ellos para resolverlos.

¿Pero qué tan práctico es hacer eso?

“Respira profundo, sigue con atención tu respiración y comienza a utilizar tu diálogo interno.” Si te mantienes con tranquilidad puedes seguir pensando en más soluciones.

Actividad 2.

Lee algunas opiniones de alumnos como tu:

- Rafael de Campeche: A mí se me complican mucho las matemáticas. Todos los ejercicios se me hacen difíciles, cada vez que voy a realizar uno que me dejan en la escuela, me pongo muy nervioso, me da ansiedad y no me concentro. Desde hoy haré el ejercicio que nos enseñaron.
- Ariché, desde la hermosa Chihuahua. Ella nos dice que ya encontraron algunas soluciones para que todos aprovechen Aprende en Casa II.

Anota en tu cuaderno una lista de problemas que quieras solucionar, por ejemplo, sobre lo acontecido en esta clase.

Es muy importante tener una plática interna para regular tus emociones aflitivas y lograr controlar la ansiedad. Se te invita a identifica tus miedos y temores ante diversas tareas. te prepares emocionalmente, a través de la reflexión y el diálogo interno, para enfrentar los obstáculos a los que te enfrentes.

El reto de hoy:

El reto que deben afrontar con tranquilidad es llevar a cabo el ejercicio que se les propuso. Van a realizar este ejercicio cuando tengan que enfrentar una situación de ansiedad. Recuérdenselo:

- Respira profundo, sigue con atención tu respiración y comienza a utilizar tu diálogo interno.

Si en tu casa hay libros relacionados con el tema, consúltalos. Así podrás saber más. Si no cuentas con estos materiales no te preocupes. En cualquier caso, platica con tu familia sobre lo que aprendiste, seguro les parecerá interesante.

¡Buen trabajo!

Gracias por tu esfuerzo.

Para saber más:

Lecturas

https://www.gob.mx/cms/uploads/attachment/file/533118/6o_CUADERNO_OK_PNCE.pdf