

**Viernes
14
de enero**

Segundo de Primaria
Educación Socioemocional
Encontremos la calma

Aprendizaje esperado: *reconoce cuando está agitado y cuando está en calma. Describe con ayuda, cómo se expresan ambos estados en el cuerpo, voz y conducta.*

Énfasis: *reconoce cuando está agitado y cuando está en calma. Describe con ayuda, cómo se expresan ambos estados en el cuerpo, voz y conducta.*

¿Qué vamos a aprender?

Reconocerás cuando estas agitado y cuando estas en calma. Describirás con ayuda cómo se expresan ambos estados en el cuerpo, voz y en tu conducta.

¿Qué hacemos?

Has comenzado de nuevo con las sesiones y durante los primeros días, vas a repasar lo más importante, por si te quedaste con dudas, por si ya se te olvidó.

Son sesiones especiales para estos días; para que puedas ir tomando nota de todo lo que te parezca interesante.

En esta sesión vas a recordar lo que es la agitación y la calma. Pero antes tienes que hacer un poco de ejercicio que además de ser muy bueno para la salud, también es excelente para sentirte en bienestar.

Te imaginas que un día te encuentras con un amigo que practica las artes marciales, y te invita hacer un poco de ejercicio, pero a ti te angustia el que no sabes nada de este deporte, tu amigo te dice “Calma, vamos a resolverlo.” Y te coloca una cinta en la cabeza, ¿Ya ves? no fue tan difícil resolver el problema.

Cuando hagas ejercicio debes checar cómo te sientes. Coloca las manos en el pecho y siente cómo está latiendo tu corazón, puedes sentir que late más rápido de lo normal. ¿Y la respiración? también es más rápida, ¿Qué hay con el sudor?

Estos son algunos de los cambios de tu cuerpo cuando está agitado. Cuando te alteras por alguna situación, te sientes de una manera parecida y es muy importante reconocerlos para poder regresar a la calma cuando es necesario.

Cuando estas agitado tu cuerpo lo refleja: sudas, te pones tenso, tu corazón late más rápido y no dejas de moverte, te has puesto a pensar, ¿Cómo está la mente?

En muchas ocasiones la mente está muy activa, desborda en ideas, pensando en tantas cosas que no puedo concentrarme.

El primer paso, es darte cuenta, hacer conciencia, para volver a la calma y poder tener claridad en la mente, ¿Cuándo te agitas?

Por ejemplo, cuando te enojas tu cuerpo cambia, tu corazón late rápido, tu respiración se acelera y tu atención se dispersa.

Otro ejemplo es el que comparte Nicolás, de Huautla de Jiménez en Oaxaca, que él se agita cuando se enfrenta a la oscuridad. A muchas personas les sucede cuando algo les da miedo, a la velocidad, a la oscuridad entre otras cosas.

¿Qué es eso de que la atención se dispersa? es cuando se llena de pensamientos, son tantos que no te permiten pensar claramente y corres el riesgo de no tomar las mejores decisiones. Observa el siguiente video el cual es un ejemplo de lo que puede pasar, a partir del minuto 7:35 a 12:19

- **El gran partido de las emociones.**

<https://youtu.be/q-wXYVI84Bq>

No jugaron el partido por agitarse de más. Quizás si hubieran vuelto a la calma para pensar con más claridad, hubieran llegado a algún acuerdo y hubiera seguido jugando, les ganó el enojo.

Hay emociones que te agitan la mente y cuerpo y no te dejan pensar con claridad ni tomar buenas decisiones. Cuando tu mente está agitada puedes quedar atrapado o atrapada en ella y va a ser difícil salir de ella. A Mariana, el malestar por no haber jugado le duró muchas horas y, volver a la calma sólo le tomó unos minutos con la postura del árbol.

Pero también te imaginas que un adulto se pierda en una calle que conoce muy bien, porque desconoce por completo el lugar, comienza a dar vueltas y vueltas por esas calles y si se estaba haciendo de noche, pueden estar tan asustados y agitados, que no se les ocurre preguntar por alguna señal en particular y es muy probable que pasen

mucho tiempo dando vueltas por el mismo lugar. Es por ello que el enojo no es la única emoción que te produce agitación.

¿Y cómo puedes salir de la agitación?

Primero tienes que darte cuenta de que estás agitado o agitada, después hay formas de recuperar la calma como el ejemplo anterior o conectando tu mente con el cuerpo, concentrando tu atención en una acción coordinada entre lo que haces y lo que piensas.

Observa la siguiente capsula a partir del minuto 9:35 a 11:58

- **“Mi cuerpo es un gran actor”**
<https://youtu.be/di8lxxWc3-0>

Esta es una forma, conecta el movimiento con tu mente y después con una emoción como la alegría, al sonreír, aunque al principio no sea tan evidente, estas ayudando a tu cuerpo a relajarse y a regresar a la calma.

¿Qué otra forma existe para volver a la calma? la respiración, por ejemplo, pero una respiración muy particular.

La respiración del globo.

Imagina que eres un globo y que estás desinflado, ahora, poco a poco, vas a ir inflándote al momento que vas metiendo aire a tus pulmones hasta ser un globo enorme, sostienes el aire y después, como un globo vas a desinflarte.

Ya se había mencionado que, si pones mucha atención a tu respiración, puedes volver a la calma, también puedes tener una caja de la tranquilidad.

- Una caja con arena, o con semillas, arroz, frijoles, lentejas, etc.
- Una caja llena de sopa de pasta, munición, estrellita o la que quieras.

Si aún no tienes tu caja de la tranquilidad toma una hoja de papel de reusó, o un calcetín, o algo que puedan apretar y sentir con tus manos. Mete tus manos, cierra los ojos y pon atención a lo que estás sintiendo, concentra tus sensaciones en lo que sienten tus manos, respira suavemente, ¿Qué sientes?

La arena es ligerita, si la aplastas mucho se siente rasposa, pero si la dejas caer como que se escurre en tus dedos, es fría.

Con ojos cerrados, si no tienes tu caja, solo siente el objeto que tienes en tus manos. La idea es que pongas atención a tus sensaciones, a lo que tu cuerpo recibe, ¿Qué temperatura tiene? ¿Es suave o es rasposo? ¿Pesa mucho o poco? ¿Cómo se siente tener ese objeto entre las manos? poco a poco, abre los ojos y describe cómo te sientes.

Te sientes tranquilo, tu cuerpo relajado, tu respiración tranquila y una sensación importante de bienestar.

Necesitas estar en calma para poder expresar con claridad a los demás lo que quieres, lo que te disgusta y lo que te hace feliz. Eso precisamente es la calma que te ayuda a sentir, pensar, escuchar y decidir mejor y es mucho más difícil cuando estamos agitados por eso es recomendable practicar las siguientes sugerencias:

- Observar las sensaciones de tu cuerpo para saber cómo te sientes. Si sientes el corazón acelerado, las manos sudorosas o si, al contrario, tú corazón late tranquilo y puedes pensar claramente.
- Ya que te observaste, podrás darte cuenta cuando estás agitado y cuando esa agitación te está causando problemas.
- Busca formas de volver a la calma.

Hacer algo que te regrese a la calma te ayudará a pensar con claridad para poder decirle a las demás personas, cómo te estás sintiendo y por qué.

Ya tienes algunas opciones para volver a la calma. Quizás sepas o encuentres otras, todo es cuestión de practicar.

El reto de hoy:

Observa tu cuerpo para saber cuándo estás agitado o agitada y buscar formas de volver a la calma.

Identifica cuando estás en calma, cuando estás agitado o agitada. Practica algunos de los recursos para volver a la calma de los que has aprendido, y busca el que te funcione mejor: la caja de la tranquilidad, la postura del árbol o la respiración de globo. Coméntalo con las personas con las que convives a diario.

Si te es posible consultar otros libros y comenta el tema de hoy con tu familia.

¡Buen trabajo!

Gracias por tu esfuerzo.

Para saber más:

Lecturas



<https://www.gob.mx/cms/uploads/attachment/file/533113/2o-Cuaderno-OK-PNCE.pdf>