

**Viernes
07
de enero**

Cuarto de Primaria Educación Socioemocional

Encontrando esa voz interna

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

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

¿Qué vamos a aprender?

Aprenderás a tranquilizar tu mente y llenarla de cosas positivas.

¿Qué hacemos?

Debes aprender a tranquilizar tu mente, reflexiona qué es lo que estás haciendo de forma inadecuada, e inténtalo de nuevo.

Tal vez has tenido algunos de estos síntomas, o si has estado ansiosa (o) o preocupada (o) por pensar en la pandemia, deseando que acabe o te sudan las manos, sientes que el corazón late muy rápido y tu respiración está acelerada, o si tienes problemas para dormir, y al día siguiente estás muy enojada (o) con todo el mundo por no poder dormir.

Estos síntomas indican que estar sintiendo ansiedad. ¿Te has sentido así? tal vez te haya pasado cuando estás resolviendo un reto o alguna actividad escolar complicada. O quizá, con una lectura que no entiendes del todo, o cuando te piden ayuda para alguna tarea del hogar.

Sudoración de manos, sentimientos de temor, agitación, problemas para concretarse, ¿Qué se puede hacer en estas situaciones? ya que parece que las emociones aflictivas están ganando la batalla.

Por eso, trabaja en crear la fórmula de la felicidad así podrás regular esas emociones aflictivas que tanto están afectando a la hora de resolver alguna tarea en tu vida cotidiana.

Configura una serie de pasos para que puedas desarrollar la fórmula que buscas.
¿Qué tienes que hacer?

Sigue los siguientes pasos, verás que todo se puede resolver.

¿Crees que puedas hacer esta misión, desde casa? con ayuda, lograrás encontrar esa fórmula para poder regular esas emociones que no te dejan alcanzar tus objetivos.

Relájate. Relajarse es fácil.

Respirar, parar, respirar.

Observa el siguiente video.

1. Juan y José.

<https://youtu.be/aTIRwTZrJpw>

Pues el consejo es claro: no dejes para mañana lo que puedes hacer hoy. Creo que es muy cierto, dejar las cosas para después, hace que te atrases más y más en las tareas que tienes que hacer, entonces hay que ponerse a trabajar de inmediato. Ya teniendo claro el objetivo, tienes que encontrar cómo conseguirlo.

El siguiente paso:

Pedir ayuda, siempre ayuda.

Ve a un lugar tranquilo y trata de tener una plática contigo misma (o). Reflexiona acerca de las emociones que no te permiten concentrarte en tus actividades, sobre todo que es lo que le pasa a tu cuerpo cuando tus preocupaciones son excesivas

Relájate, respira, imagina que te encuentras en un bosque tranquilo, es un bonito lugar, es el lugar perfecto para concentrarte. Tienes que hacer una práctica de reflexión, tener un diálogo interno.

Busca un lugar de paz, ya que lo encontraste, ahora concéntrate y reflexiona qué es lo que te impide concentrarte para lograr tus objetivos.

Siéntate, cruza las piernas y haz 3 respiraciones para concentrarte, cierra los ojos. Abre los ojos y vuelve a respirar.

Esto de platicar con uno mismo es intenso.

¿Qué tengo que decir al respecto? creo que estas llegando tarde a la escuela, porque te despiertas muy tarde. ¿No crees que ya es hora de que llegues a tiempo?

“Concéntrate, reflexiona nuevamente. Si quiero hacer todas las cosas, debo organizarme mejor, así podré culminar cada tarea a tiempo sin tener que sufrir ansiedad y estrés. Tengo que dar prioridad a lo más importantes y realizar una lista de pasos para saber qué tengo que hacer”.

Primero tendré que dormirme más temprano y dejar de desvelarme, pondré mi despertador media hora antes de lo habitual y así tendré mi estrellita de puntualidad.

Eres un buenazo (a) para esto de hablar contigo mismo, me caes muy bien, aunque, ¿No tienes hambre? desayuné ligero y debería comer para no andar de mal humor.

Continúa el diálogo.

De verdad ayuda la plática interna. Te ayuda a reconocer en que estabas equivocado.

Lograste un paso difícil, tener una plática interna y conocerte a ti mismo (a).

Ahora el siguiente paso.

Escribe una lista de pasos a seguir hasta alcanzar tu meta.

Transpórtate de regreso a tu diálogo interno, recuerda si tu diálogo te hizo notar que tenías hambre. Es importante cuidar tu alimentación, cuando tienes hambre esto afecta las emociones y te pone de malas.

Conocerás un concepto que, aunque parezca complicado, es algo que utilizas todos los días y se llama Metacognición.

La metacognición es reflexionar sobre tus pensamientos. Básicamente, es pensar sobre lo que piensas y sientes. Al reflexionar sobre tus pensamientos, obtienes perspectiva que deja espacio para el cambio y el bienestar. ¿Queda claro?

Observa el ejemplo:

En la escuela te pidieron hacer una tarea, un ensayo de varias páginas sobre algún tema, pero por más tiempo que le dediques, no puedes terminarlo. Probablemente lo primero que pienses es “Para todos los demás esto es mucho más fácil, simplemente soy malo para escribir”

¡Basta! ese pensamiento no ayuda en nada. Si reflexionas sobre tu proceso de trabajo tal vez te des cuenta de algo y digas “Siempre me siento así cuando tengo una tarea muy larga: Debería tomar un descanso cada hora para sentir menos estrés”.

¿Viste? ¡Si adoptas un enfoque metacognitivo podrías manejar la ansiedad y la frustración, para lograr grandes cosas!

Recuerda utilizar el diálogo interno, hablar con esa vocecita que te dice: Oye, hey, estoy aquí hazme caso. ¿Estás bien? tal vez necesitas tomarte un descanso, ¡Lo haces muy bien, tu sigue!

¿Qué te dice?

La plática interna te ayuda a reflexionar cuáles son los obstáculos que no te permiten aprender, recuerda que uno de ellos son las emociones aflitivas, como la ansiedad.

Piensa que vas a lograr tener esa plática, y que si te concentras se puede.

Pon atención al siguiente punto. Lee los enunciados en voz alta.

- La ansiedad no me permite resolver las situaciones con claridad.
- Debo ser paciente y respetar mis procesos de aprendizaje.
- Toma un tiempo de diálogo interno y reflexiona si te estás equivocando para volver a empezar con ideas nuevas y resolver el conflicto.
- Piensa que sí puedes hacer las cosas que te propones.
- Motívate con algo que te guste, puede ser con música, estar en un lugar tranquilo, etc.
- Llena tu mente con frases positivas: ¡Sí se puede! ¡Échale ganas! ¡Eres muy valiente! ¡Enfrenta tus miedos y vencerás!

¿Qué te parecen?

Reflexiona:

- Si me duermo a tiempo, mi cuerpo puede descansar y despertar temprano para evitar llegar tarde al trabajo.
- Comer de forma saludable ayudará a mi cuerpo a tener más energía.
- El ejercicio me ayudará en momentos de ansiedad y estrés para estar más tranquilo durante el día.

Estos son los pasos que pueden ayudarte para cambiar tu día y que tus emociones puedan estar equilibradas.

- Relájate.
- Diálogo interno.
- Haz una lista de pasos a seguir.

No existe una fórmula de la felicidad, porque la felicidad es individual y personal. Te corresponde a ti encontrar tus metas y caminos que te lleven a ellas, la felicidad no es el destino, es la actitud con la que avanzas en el viaje. Considera los siguientes consejos.

Cuando estés haciendo una tarea muy importante y empieces a sentir una emoción aflictiva como la ansiedad, porque llevas horas tratando de entender algo o sientes que ya no puedes más, o que tu mente te dice que no eres bueno para esto y quieras tirar la toalla. Te recomiendo lo siguiente:

Primero haz una pausa, deja un poco lo que estás haciendo.

Busca un lugar tranquilo y crea un diálogo interno.

Reflexiona cuáles son los obstáculos que no te permiten concretar tus objetivos y escribe qué es lo que está fallando en tu proceso de aprendizaje para poder modificar los caminos para llegar a tu meta. ¿Recuerdas? esto se llama Metacognición.

Es tan claro cuando lo ves de esta forma, que hasta parece fácil.

Pero requiere práctica y paciencia. Lo puedes lograr.

Retoma lo que viste en esta sesión:

Algunas veces la ansiedad hace que experimentes cambios físicos como **sudoración**, **taquicardia** y también te hace sentir **preocupación** y **agotamiento**. Como consecuencia no te deja descansar adecuadamente, esto hace que tu aprendizaje sea menos eficiente debido a que experimentas frustración al no poder concretar alguna tarea.

Las emociones aflictivas que experimentas en este proceso, bloquean tu mente y a veces te rindes muy fácil al enfrentar un problema.

El reto de esta semana será que ocupes el diálogo interno y así modificar algunas acciones que no te permiten estar en bienestar.

El reto de hoy:

En una hoja puedes escribir cuales son los pasos que debes seguir, sobre todo cuales son útiles para poder aplicarlos en tu vida y en que ocasiones puedes usarlos.

¡Buen trabajo!

Gracias por tu esfuerzo.