

**Viernes
18
de febrero**

Segundo de Primaria Educación Socioemocional

Platicando con el enojo

Aprendizaje esperado: expresa el enojo de forma asertiva para resolver un problema dentro de su familia.

Énfasis: expresa el enojo de forma asertiva para resolver un problema dentro de su familia.

¿Qué vamos a aprender?

Aprenderás a expresar el enojo de forma asertiva para resolver un problema.

¿Qué hacemos?

Lee la siguiente situación:

Feferefe y Erik son grandes amigos. A los dos les encanta pasar tiempo juntos.

Un día Feferefe le comento a Erik que en su familia de Feferefes, habían tenido una discusión, al grado de enojarse un poco, por lo que estaba pensando cómo aclarar el problema para que no estuvieran así entre ellos.

Erik le dijo que no se preocupara, que seguramente encontraría la forma de resolverlo. También le dijo que sería importante que aprendiera a expresar el enojo de una forma más asertiva.

¿Sabes a que se refiere con es eso de asertiva?

Erik le explico a Feferefe que ser asertivo, se refiere a hacerlo de forma tranquila y con respeto.

En ese momento Feferefe se encontró una caja y de ella saco un caleidoscopio.

No lo puedo creer. ¡Un caleidoscopio! dijo con mucha emoción Feferefe.

Erik, estaba muy confundido, el jamás había escuchado esa palabra.

Es un caleidoscopio, dijo Feferefe y continuó. Es un objeto que está hecho para que mires por un agujero y que, al moverlo puedas observar cómo se van creando diferentes figuras.

Erik seguía sin entender de lo que le hablada su amigo.

Mientras tanto Feferefe leía para sí, una nota que traía el caleidoscopio

¡Ah, ya entendí! Decía mientras volvía a mirar dentro del caleidoscopio, uummm... puede ser.

Erik estaba sorprendido de la forma en que Feferefe lograba controlar sus emociones, pues ahora ya no estaba preocupado, sino enfocado, poniendo atención a algo.

Feferefe ignoraba totalmente a Erik, mientras él lo miraba con mucha atención.

¿Qué estará mirando? Se preguntaba Erik.

Uummm, esta forma de comunicación puede ser, pero aquí hay otra no, mejor aquella.

Erik comenzaba a molestarse. ¿Qué es tan interesante? Preguntó con tono molesto. ¡Déjame ver lo que pasa!

Feferefe empieza a darse cuenta de que la visibilidad dentro del caleidoscopio se ponía borrosa. ¡Qué pasa! La comunicación se interrumpe, se vuelve borrosa y no me permite ver claro, decía Feferefe mientras movía el caleidoscopio de un lado a otro para tratar de ver claramente otra vez.

-Feferefe, me estoy enojando porque no me dejas ver lo que pasa...

Antes de que Erik continuará Feferefe interrumpió diciendo. Una interrupción me impide seguir viendo. En la carta me lo dijo mi amigo Saladín, el gran genio de las emociones, quien me prestó esta lámpara para saber cómo controlar o regular el

enojo. Me lo advirtió: el enojo no deja ver las cosas claramente. Si hay alguien enojado cerca de ti, no podrás ver claramente dentro de tu caleidoscopio.

Saladín también es mi amigo dijo Erik seguro que también me va a regalar un caleidoscopio.

Por supuesto, Saladín me dio este regalo y me aseguró que las imágenes que proyecta son como las emociones que sentimos.

¡Entonces, ya déjame ver! Insistió Erik aún más molesto.

Por supuesto Erik, pero antes, plátame porque estás enojado.

¡Porque no me dejas ver!

Feferefe observando el cristal que trae el caleidoscopio, comenzó a explicarle a Erik.

El caleidoscopio no nos da respuestas normales como “estás triste” o “estás feliz”, tienes que mirarlo e interpretar las imágenes. Y para poder interpretar las imágenes, debemos estar en calma, así que de nada sirve que te preste el caleidoscopio si no estás en calma.

Si consigo estarlo, entonces ¿Podré ver dentro del caleidoscopio?

Feferefe dijo que justo de eso se trataba. Por su parte Erik le pidió que le ayudara a calmarse un poco.

Para que puedas lograrlo respira, respira y concéntrate en tu respiración. Hazlo un par de veces.

Después de unos segundos de respiración, Erik comenzó a sentirse más calmado y le pidió a Feferefe que le dejara ver.

Primero cuéntame qué te sucede, ¿Por qué estás molesto?

Tuve un problema con mi primo Raúl en año nuevo, nos enojamos porque yo colecciono carritos a escala como estos y hasta la fecha no nos hemos vuelto a hablar.



<https://www.pexels.com/es-es/foto/coches-vehiculos-rojo-metal-2691478/>

Vaya, vaya. Compartimos la misma situación. Hubo un enojo dentro de la familia por alguna cosita que pasó.

Erik se sonrió y le dijo a Feferefe. Lo bueno es que tenemos a Saladín y que Saladín nos trajo un caleidoscopio para entender qué pasa y qué podemos hacer.

Ahora que los dos estaban en calma seguramente podrían ver mejor.

Erik comenzó a ver a través del Caleidoscopio. Seguro aquí hay un error, pues observo a una niña y a su hermana, enojadas. No veo a mi primo Raúl o a tu familia Feferefe.

No hay ningún error contesto Feferefe, La emoción del enojo es algo que nos pasa a todos.

Veamos con atención la siguiente historia:

- **El diván de Valentina. ¿Has viajado al espacio? Mira el fragmento del minuto 03:05 a 04:22.**

<https://canalonce.mx/video/1430>

Algo similar al caso de Valentina había pasado con Raúl, el primo de Erik, este se había enojado tanto que después empezó a pelear con quien se le pusiera enfrente.

Actividad 1

Identifiquemos con círculos rojos el nivel de enojo de Valentina.

Puedes usar círculos de menor a mayor tamaño para hacer la identificación del enojo de Valentina, según hayan pasado los hechos.

¿Te fijaste cómo inicio todo el conflicto de Valentina? La hermana mayor, enojada, tacha la hoja de papel y la avienta a Valentina y no conforme con eso la saca de la habitación.

Luego Valentina, cada vez más enojada, empiezo a golpear la puerta y a levantar la voz. Valentina hace tanto ruido que despierta al hermanito, quien dormía en la habitación de al lado. De pronto sale su otro hermano de Valentina muy molesto y le dice que ahora ella va a cuidar al bebé.

Después llega la mamá y, molesta, regaña a Valentina.

Valentina, más enojada, pateo su propio juguete, golpeo su juguete favorito de tan enojada que está.

Al final, todos se enojan con la niña Valentina y ella se queda con su coraje, sin que nadie le haga caso.

¿Te diste cuenta cómo fue incrementando el enojo?

Feferefe y Erik, realizaron la misma actividad. Después de eso Feferefe observo los círculos rojos, vio al interior de su caleidoscopio, saco un globo y empiezo a enumerar de nueva cuenta los círculos rojos al mismo tiempo que iba inflando poco a poco el globo de color rojo.

Nuevamente Erik, no sabía que era lo que Feferefe estaba haciendo.

¿Qué haces Feferefe?

Platicando con el enojo de Valentina.

¡Platicando! ¿Se puede platicar con el enojo?

Por supuesto que sí, respondió Feferefe y, es más, todas las personas debemos platicar con nuestro enojo.

A Erik le constaba creer lo que le estaba diciendo Feferefe, pensaba que era otra de sus bromas.

Feferefe le explico a Erik que, si platicaba con el enojo lo podía conocer y manejar de una mejor forma.

Erik seguía sin entender y le pido a Feferefe que le explicara mejor.

Te lo explicare con este globo y los círculos rojos, dijo Feferefe. Todo el problema de Valentina empezó cuando la hermana mayor la sacó de la habitación. Luego Valentina empieza a golpear la puerta y a levantar la voz mientras Feferefe decía esto, se dirigió al primer círculo e inflo un poco el globo.

Erik mientras observaba con mucha atención.

Mientras explicaba el momento en el que se despertó el hermanito, Feferefe se dirigió al siguiente círculo e infló un poco más el globo. Después siguió al siguiente círculo e infló más el globo para representar el momento en que salió el otro hermano de Valentina muy enojado.

Continúa viendo el video.

- **El diván de Valentina. ¿Has viajado al espacio? Observa el fragmento del minuto 03:20 a 04:10**
<https://canalonce.mx/video/1430>

Feferefe continuó pasando por cada uno de los círculos e inflaba el globo un poco más.

¿Te das cuenta, estos círculos rojos son las consecuencias de lo que hace Valentina cada que se enoja?

Sí respondió Erik, con el círculo más pequeño podemos identificar que ahí es cuando empieza el enojo. Justo cuando empieza a golpear la puerta.

Exacto, hasta que el globo del coraje es tan grande que estalla y los problemas son cada vez mayores. Concluyo Feferefe.

Eso pasó con el problema de mi primo dijo Erik. Nuestro enojo se hizo cada vez más grande, hasta que estalló, como el globo.

Feferefe le hizo entender a Erik de la importancia de saber platicar con nuestro enojo, pues este puede ir creciendo y si no sabemos controlarlo puede estallar.

Vamos a preguntarle al caleidoscopio mágico qué debemos hacer dijo Erik.

Mejor vamos a buscar la solución nosotros. Recuerda que cada uno conoce la magia de sus emociones. ¿Qué pudo haber hecho Valentina?

Erik consideraba que Valentina debió platicar con la hermana y llegar a un acuerdo.

Y esta en lo correcto, pues lo primero que tenemos que hacer es no enojarnos y tratar de platicar el problema.

Pero Erik pensó que Valentina, ya estaba enojada. Entonces, ¿Qué hacer cuando ya estás enojado o enojada?

Feferefe, se apresuró a contestar la duda de Erik. Le dijo que cuando empiezas a enojarte, lo primero es parar y respirar, concentrarte en tu respiración y volver a respirar. Luego debemos buscar la solución. Valentina debió hablar con su hermana para resolver el problema.

Para Erik eso no es tan fácil. ¿Qué debió decir Valentina a su hermana?

¿Tú qué piensas? Escríbelo en tu cuaderno.

Las siguientes son algunas opiniones de otras niñas y niños como tú.

- Alex, del estado de Michoacán, dice que él hablaría con su hermana y le pediría compartir la habitación a cambio de ayudarlo en sus retos de la semana.
- Rosita, de la bella Mérida, nos aconseja que Valentina pare y respire y luego al platicar con su hermana le diga en forma clara y directa cómo se siente.
- Ricardo, de la Ciudad de México, invitaría a toda la familia a platicar la situación con su hermana.
- Desde Guanajuato, Aline nos dice que lo mejor es una comunicación directa y franca con la hermana, que le diga que siente y qué quiere.

Después de leer esto Erik, entendió lo que tenía que hacer. Sabía que tenía que mejorar la comunicación con su primo y decirle que lo sentía y que lo quería.

Feferefe pregunto, ¿Entonces qué le dirías a tu primo?

Erik no sabía muy bien que decir, pero intento expresar lo que le diría a su primo.

Primo Raúl, quiero hablar contigo sobre el problema que tuvimos en año nuevo. Sigo molesto contigo primo, pues rompiste el carrito a escala que me habían regalado en navidad-.

Feferefe tomo el lugar del primo de Erik para recrear el momento y así Erik pudiera seguir expresándose.

Primo, discúlpame, fue un accidente, lo lamento. Me sentí mal porque se rompió tu carrito, pero no lo hice a propósito, fue un accidente. Te propongo ir a comprar un nuevo carrito para que lo tengas otra vez.

Después de que Erik pudo expresarse y escuchar de alguna forma lo que su primo podría decir Feferefe pregunto.

¿Qué te parece esta forma de comunicarte con tu primo Raúl? ¿Crees que funcione?

Seguro que sí, pues yo dije a mi primo lo que sentía y quería.

¿Qué te parece si ahora vamos a ver cómo resuelve Valentina su enojo?

Recuerda que su enojo fue creciendo y sus problemas se fueron haciendo cada vez más grandes. Fíjate bien en el consejo que le da su mamá a Valentina.

- **El diván de Valentina. ¿Has viajado al espacio? Observa el fragmento del minuto 9:40 a 10:20**

<https://canalonce.mx/video/1430>

“Di lo que sientes, no lo actúes”, es el consejo que le da su mamá a Valentina.

Erik se dio cuenta que eso fue lo mismo que hizo con su primo, pues dijo lo que sentía en lugar de reclamarle.

Cuando uno se enoja, debe parar y respirar.

Cuando uno esté más en calma, entonces, uno debe identificar de dónde surge el enojo, es decir, qué problema o situación provocó el enojo.

Después hay que seguir el consejo de la mamá de Valentina, hay que decir lo que sentimos y no solo actuar.

En la sesión de hoy platicamos con nuestro enojo, esto quiere decir que nos demos cuenta cómo nos enojamos para poder controlar el enojo.

Platicar con el enojo quiere decir también que busquemos la manera de dejar de sentir enojo. Una de las formas más efectivas es decir lo que queremos y sentimos de una forma directa y clara.

Recuerda “Di con palabras lo que sientes, no lo actúes”.

El reto de hoy:

El reto de hoy consiste en que identifiques algunas situaciones en las que necesites hablar con alguna persona de tu familia para solucionar algún problema.

Recuerda decir lo que sientes y quieres en forma directa y clara.

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>