

**Lunes
14
de febrero**

Quinto de Primaria Educación Socioemocional

El enojo regulado

Aprendizaje esperado: *distingue que la emoción de enojo puede ser regulada con recursos personales en situaciones adversas o aflictivas.*

Énfasis: *distingue que la emoción de enojo puede ser regulada con recursos personales en situaciones adversas o aflictivas.*

¿Qué vamos a aprender?

Distinguirás que la emoción de enojo puede ser regulada con recursos personales en situaciones adversas o aflictivas.

¿Qué hacemos?

Para iniciar nuestra clase vamos a observar el siguiente video del minuto 03:02 al 6:39, es de un experto en emociones, mira cómo maneja su enojo.

1. ¿Qué te hace enojar?

<https://www.youtube.com/watch?v=Y9Dnu4GM91M>

Algo que podría hacerte enojar mucho es quizá, que no te tomen en cuenta.

Te invito a leer el siguiente relato:

“Cuando cursaba quinto de primaria, un amigo mío me ignoraba cuando llegaban otras compañeras nuestras. Eso me molestaba muchísimo.

¿Y nunca le dijiste?

No, nunca lo hablé con él ni con nadie. Ahora lo tengo presente porque nunca manejé ese enojo adecuadamente.”

Vamos a ver al experto en enojo. Para conocer sus recomendaciones para manejar el coraje. Ahora observa el video anterior en el minuto 02:53

Esas acciones de detenerse para respirar se me hacen muy útiles.

A continuación, te presento otra historia, te invito a leerla, es sobre un abuelo, el leal loro Urco y su valerosa capitana.

Urco: ¿Qué te pasa, estimada Capitana? Te veo muy agitada.

Capitana: Estoy preocupada y molesta, Urco. Esta pandemia del puerto nos impide llegar a tierra.

Urco: Bueno, pero tenemos bastante comida, ¿No? Podemos aguantar un rato más.

Capitana: No es eso, Urco. Tenía mucha ilusión de ver a mi familia y abrazarla.

Urco: ¡Aaaggk! Capitana, ¡Pero correrías el riesgo de contagiar a alguien que puede no aguantar la enfermedad!

Capitana: Claro, Urco, y eso jamás me lo perdonaría. Pero no sé todo está muy raro. ¿Una peste que sale de la noche a la mañana? Me suena a mentira.

Urco: Puede ser, Capitana, pero ¿y si es verdad?

Capitana: Pues sí ¡Agh! pero odio esto, me siento privada de mi libertad. ¡Imagina cómo te sentirías si te cortaran las alas para volar sobre los mares! pues así me siento yo.

Urco: ¡Aaggk! tengo una solución, Capitana. Debes privarte voluntariamente de algo más.

La Capitana se detiene y se lanza contra el loro Urco, pero se contiene a tiempo.

Capitana: Ahora sí que no, Loro Urco. Perro de mar, deberían decirte. Qué pésima broma.

Urco: ¡Aaggkk! pero no es una broma. Cuando te privan de algo, es difícil evitar hundirse en el enojo. Pero si no respondes adecuadamente, ahora sí que pierdes algo.

Capitana: Entonces según tú, gran sabio Loro, si me quitan algo y me enojo, ¿Debo quitarme alguna cosa más por mí misma?

Urco: Así es. Yo lo hice en la cuarentena de hace 7 años, cuando regresamos del mar del sur y me dejaron encerrado en una jaula.

Capitana: ¿Te quitaron tu libertad y además te quitaste algo por tu propia decisión?

Urco: ¡Déjame te explico! Ya había pasado meses navegando y esperaba llegar a puerto y gozar de la primavera en tierra. Pero hubo una epidemia y nos vetaron bajar. A mí me encerraron en una jaula, para que no pudiera volar. Tuve que esperar por lo menos 40 días sobre el barco.

Capitana: ¿Vez? ¡Seguro te sentías justo como yo en este momento! ¿Qué hiciste?

Urco: Los primeros días fueron duros, me enojé mucho, pero me di cuenta que esa no era la solución. Así que empecé a reflexionar y consideré la situación de ese momento. ¡No podía bajar a tierra porque había una pandemia!

Capitana: Justo como la pandemia que tenemos hoy, ¿No?

Urco: Justo. Un pirata de aquel barco me dijo que, si hacía lo mismo durante 21 días, se hace costumbre. ¡Y eso me despertó! no quería ser un quejumbroso siempre. Así que me porté diferente, traté de ver más allá de la pandemia y enfocarme en mis 21 días con buena actitud.

Capitana: ¿Y sirvió de algo?

Urco: ¡Aaaaagkk! claro, Capitana. Como me estaba dando el tiempo de reflexionar, empecé a ver que los que se mantenían enojados nunca resolvían sus problemas ¡y sólo añadían más a la lista!

Capitana: ¿Y tú qué cambiaste? aparte de la reflexión.

Urco: Me puse a dieta, Capitana, ¡aaaaggk! comía la mitad de lo que comía normalmente y elegía los alimentos más digeribles, para no sentirme pesado después.

Capitana: Ok, creo que eso puedo hacerlo fácilmente. ¿Qué más?

Urco: También empecé a leer una página cada día. ¡Y eso no es todo! hasta hice ejercicios dentro de la jaula.

Capitana: ¡Wow! ¿Y te daba tiempo?

Urco: Pues claro, mientras todos se enojaban y quejaban entre ellos, yo empecé a hacer mi rutina. Empezaba el día respirando profundo cinco veces, lo terminaba dando gracias por haber disfrutado un día más.

Capitana: ¡Eso es bueno! te distraías mientras formabas buenos hábitos, Urco. Sí que le sabes, lo acepto.

Urco: ¡Aaaaggkk! te dije, Capitana. También trataba de enviar esa buena energía a mis seres queridos. Imaginaba como una luz dentro de mí que me hacía más fuerte.

Capitana: ¡Qué increíble! pero ese es el poder de las personas que amamos, ¿Eh?

Urco: Sí, claro, además, imaginaba todo lo que haría una vez que bajara a la tierra.

Capitana: ¡Ay! ¿Y eso no te hacía estar más impaciente?

Urco: Al contrario, Capitana. Gozaba de la espera. Me di cuenta que lo que esperas con ansias se transforma en deseo y se hace más poderoso. Por ejemplo, no comía alimentos succulentos, no jugaba a las cartas, no dormía mucho. Y después ¡uf! No sabes cómo lo disfruté.

Capitana: ¿Volviste a todo como si nada?

Urco: No, claro que no. Mientras estuve en el barco, adquirí todas esas costumbres nuevas. Más porque me dejaron bajar después de mucho más tiempo del previsto.

Capitana: Entonces, ¿te privaron de la primavera?

Urco: Sí, aquel año me privaron de la primavera, y de muchas cosas más, pero yo había florecido igualmente: me había llevado la primavera dentro, y nadie nunca más habría podido quitármela.

Como pudiste leer, nadie tuvo la culpa de la pandemia, pero eso lo llevó a reflexionar sobre su propia condición.

Te invito a ver el siguiente video del minuto 02:29 al 3:30 y del minuto 07:26 al 8:12

2. Furiosa Garza García.

<https://www.youtube.com/watch?v=WSORm7TIS6s>

Como pudiste observar, no saber cómo controlar el enojo afecta a los demás.

¿Qué propondrías hacer en una situación así?

Podrías detenerte, respirar profundamente y buscar un lugar tranquilo y amigable para reflexionar, eso ayudará a transformar el enojo en algo bueno para los demás.

Curiosamente cuando nos concentramos en la felicidad de los otros empezamos a sentir cierta felicidad nosotros mismos.

Pero ¿Cómo pasó del enojo a la felicidad de los demás?

Es algo parecido a la persona que, habiendo perdido todo, sólo encuentra consuelo al ayudar a los demás como cuando ayudas a alguien y los ves feliz, te pones feliz también por haberlos ayudado y haber recibido un “gracias”.

Cuando estás enojado, tu atención se centra sólo en aquello que te molesta. Con una actitud de ayudar a los demás, abres tu atención hacia lo que les pasa a otros.

Por ejemplo:

Respira profundo, relájate. Cada vez que metas aire vas a pensar en los demás; cada vez que saques el aire, vas a pensar en el beneficio de ayudarles. Debes repetir esto varias veces.

Debes recordar lo que reflexionaste en este momento para aplicarlo, que no se quede en buenas intenciones, sino en verdad ayudes a los demás.

El reto de hoy:

Anota y responde en tu bitácora la siguiente pregunta:

¿Qué haces cuando te enfrentas a algo que te causa enojo?

Reflexiona sobre las técnicas para controlar tu enojo y practícalas cuando algo te moleste.

¡Buen trabajo!

Gracias por tu esfuerzo.

Para saber más:

Lecturas



https://www.gob.mx/cms/uploads/attachment/file/533117/5o_Cuaderno_PNCE_2019.pdf