

**Viernes
06
de mayo**

Segundo de Primaria Educación Socioemocional

Mis emociones del enojo. ¿De dónde vienen y a dónde llegan?

Aprendizaje esperado: explica la motivación y las reacciones producidas por las emociones relacionadas con el enojo, y las regula con ayuda, de acuerdo al estímulo que las provocan, así como al logro de metas personales y colectivas.

Énfasis: explica la motivación y las reacciones producidas por las emociones relacionadas con el enojo, y las regula con ayuda, de acuerdo al estímulo que las provocan, así como al logro de metas personales y colectivas.

¿Qué vamos a aprender?

Aprenderás que la molestia es una emoción de la familia del enojo.

¿Qué hacemos?

Para comenzar la sesión, lee con atención el siguiente cuento.

Sebastián se enoja.

Había una vez un niño que vivía con sus tíos y su hermana en una linda casa en el campo. Un día discutió con su hermana porque él quería ir a jugar y ella le dijo: “Espera un poco, en cuanto termine mi tarea te acompaño”.

*Pero Sebastián estaba tan ansioso por ir a jugar que pensó:
¡Cómo va a ser más importante su tarea que jugar en el arroyo! y le insistió a su hermana, pero ella estaba tan concentrada en su tarea, que no le hizo caso, ¡eso en verdad lo molestó!*

Como su hermana no le hacía caso y él ya estaba molesto, Sebastián fue con su tía y le pidió que lo acompañara. ¡De verdad tenía muchas ganas de jugar en el arroyo! Pero su tía le dijo:

Ayúdame a recoger los huevos en el gallinero y a darle de comer a las gallinas, luego te acompaño.

¡No, no, imposible! Pensó él ¡Yo quiero jugar ahora mismo ¡qué fastidio! Y se fue sin ayudarlo a su tía.

Estaba en verdad fastidiado, cuando se encontró a su tío:

Tío, ¿Me puedes acompañar al río?

No puedo, Sebastián, debo arreglar el tractor, si me esperas, en la tarde vamos con tú hermana, con tu tía y con toda la familia.

Sebastián se fue refunfuñando.

¡Hasta la tarde! ¡Cómo se le ocurre! ¡Yo quiero ir ya! ¡Qué fastidio más grande no, no, ¡esto ya me está enojando! ¡Qué digo enojado, estoy furioso!

Tan furioso estaba, que les dijo cosas muy terribles a su hermana y a sus tíos. Todos se molestaron.

Sebastián decidió ir a jugar solo al arroyo. Él sabía que era peligroso ir solo porque era pequeño y ya le habían dicho que no debía hacerlo, pero quiso irse de todas formas, salió de puntitas de la casa y justo cuando pensó que ya se había escapado, en la puerta del patio ¡su tía lo observó y lo detuvo!

Ven conmigo, Sebastián. Como te veo muy pero muy enojado, te propongo que uses toda esa furia y tomes ese montón de granos de maíz y los avientes lo más lejos que puedas. Tómame tu tiempo, no tenemos prisa.

Sebastián respiró y empezó a lanzar los granos de maíz con muchísima fuerza, luego un poquito menos fuerte, luego más despacito y así, hasta que se terminó el montón.

Ya, tía, ya acabé con los granos de maíz y ya me siento más tranquilo, mientras los aventaba, pensé que tal vez ustedes exageraban por querer acompañarme al arroyo ¡yo ya soy grande! Sé nadar muy bien y conozco a todos los animales y plantas peligrosos, ¿Qué puede pasar? También pensé que si tienen tantas cosas que hacer y yo quiero jugar ¡Yo puedo ir solo! ¿Qué puede pasar?

Entonces seguí aventando los granos y pensé que tal vez, solo tal vez, ustedes tengan razón y se preocupan por mí, porque me quieren, también recordé, que es más divertido cuando voy con ustedes. Tía, aunque ya estoy más tranquilo, quiero decirles que ayudarles me aburre, aunque entienda por qué me lo dicen, ¡Yo quiero jugar!

Entonces su tía le dijo: Me alegra que estés tranquilo. Ven, te propongo que me ayudes con las gallinas y no lo veas como algo aburrido, mira, yo mientras recojo los huevos y les doy de comer, les cuento un cuento.

¡A las gallinas! Exclamó riendo Sebastián.

¿Ya ves? ¡Es divertido! dijo su tía.

¡No creo que entiendan nada! dijo riendo Sebastián.

¡Pero tú te diviertes! respondió su tía.

Así, Sebastián ayudó a su tía y aprendió a contar cuentos a las gallinas, cuando llegó la tarde, Sebastián pudo ir con su tía, su tío y su hermana a jugar al río. Sebastián les contó cuentos a los peces y todos ¡Se la pasaron muy bien!

Después de leer el cuento. ¿Para qué crees que le habrá servido a Sebastián eso de aventar granos de maíz?

Aventar los granos le sirvió para sacar todo eso que sentía cuando estaba furioso. En esa actividad puso toda la energía y su mente se concentró solo en ella, tanto que se fue calmando poco a poco.

Es importante que siempre que estés molesto, pienses en cosas que te ayuden a volver a la calma sin lastimar a otras personas o sin dañarte a ti mismo, porque eso puede resultar mucho peor.

También es importante conocer las emociones, en este caso, las emociones relacionadas con el enojo y toda esa energía que te provocan, si la conoces, entonces puedes usarlas para buscar la forma de lograr tus metas, tranquilidad y bienestar, así como Sebastián, que sentía furia porque nadie lo acompañaba al arroyo, lo cual le

provocaba demasiada energía contenida. Su tía lo orientó y le propuso aventar los granos de maíz, como una forma de canalizar su emoción; esto le ayudó a Sebastián a pensar en la forma en que había actuado y en algunas posibles soluciones que trajeran bienestar a todas las personas.

Pero no sólo pensó en soluciones, sino que imaginó las cosas que podían pasarle si iba solo al arroyo: un accidente o poner en riesgo su integridad y la de otras personas.

Mientras Sebastián aventaba los granos, se fue tranquilizando y pudo pensar por qué sentía molestia, fastidio o furia, pudo pensar en los motivos de sus familiares y lograr comprenderles, entendió que su impaciencia no le estaba ayudando y lo pudo decir a su tía, así, ella pudo ayudarlo a esperar, a divertirse mientras ayudaba a su tía y luego a compartir con todos el juego que tanto le gusta.

¿Cómo podrías llegar a reflexionar y evaluar alguna emoción derivada del enojo como lo hizo Sebastián? Platica tu respuesta con tu familia y maestros.

Lee la siguiente situación.

Imelda un día se despertó temprano para ir a la escuela, pero su papá se tardó horas bañándose, yo estaba lista en la sala, con su mochila y todo lo que necesitaba para ir a la escuela, pero su papá aún no estaba listo.

Cuando entro a la escuela ya era tarde y la puerta de su salón ya estaba cerrada, así que le pidió permiso a su maestro para poder entrar, todas las personas la miraron molestas y algunas le dijeron “buenas noches”. Estas bromas a Imelda no le gustaban, así que su cara y cuerpo expresaron mucha furia, incluso llegó a ser grosera con sus compañeras y compañeros, pues les dijo que se callaran y también les hizo gestos.

La actitud de Imelda no fue afortunada, porque sus compañeros le dejaron de hablar por un rato, ella se sintió tan mal, que le pidió ayuda a su maestro.

Después de escuchar a su maestro, ella reflexionó que esa no era una forma de actuar positivamente, porque tal vez sus compañeros sólo querían bromear, ahora cree que la mejor solución, era haber dicho que no le gustan esa clase de bromas y que su intención no fue llegar tarde.

¿Cómo podrías orientarla para regular su furia y así mejorar sus experiencias en el futuro? Platica tu respuesta con tu familia y maestros.

Es muy interesante la historia de Imelda, pues ella reconoció la emoción que sentía. Supo que sentía furia, después reflexionó y comprendió lo que había sucedido. ¿Qué la llevó a sentirse así ante sus compañeros?

Algo importante que Imelda hizo, fue buscar ayuda, pues reconoció que ella solita no podría enfrentar esta situación, se sintió responsable de solucionarla, porque

reconoció que su actuar no era correcto, lo cual provocó que sus amigos se alejaran de ella.

Lo importante de esta experiencia, es que le servirá para mejorar alguna situación similar en un futuro.

Para mejorar situaciones, es importante que identifiques lo que tu cuerpo te dice para detener acciones que no sean adecuadas y lo que puedes hacer para prevenir o mejorar situaciones, por ejemplo: El enojo de Imelda comenzó porque llegó tarde, donde la causa fue que su papá tardó mucho en bañarse, para que esto vuelva a pasar, podrían acordar cómo hacer las cosas más rápido en la mañana, también puede ponerse de acuerdo con su papá para organizar todo lo que necesitarán para el desayuno y evitar contratiempos.

¿Y si Imelda, se vuelve a poner furiosa por cualquier otra cosa? ¿Qué puede hacer?

Primero es importante que Imelda reconozca y reflexione sobre lo que pasó, si eso que está pasando ya lo experimentó antes, puede recordar cómo tranquilizarse, cómo regularse y cómo hacer para resolver la situación. Si cree que no puedes hacerlo sola, es importante que pidas ayuda.

No olvides que también es importante decir a las otras personas, lo que te gusta y no.

Ahora lee la siguiente situación.

El papá de Rogelio siempre le ha dicho que cuide mucho sus cosas, pues a él le cuesta mucho trabajo poder comprárselas.

El problema es que cuando comparte sus juguetes con los vecinos, ellos son un poco descuidados y los acaban rompiendo, maltratando y en ocasiones, hasta los pierden. Eso a Rogelio le molesta mucho, le molesta tanto, que recoge todos sus juguetes, no juega más y se va de ahí, el problema es que después se siente solo.

A Rogelio le encanta jugar con ellos, pues además se les ocurren unas historias divertidísimas; pero no quiere que su papá se moleste por no cuidar sus juguetes. Rogelio no sabe qué hacer.

¿Tú que le dirías a Rogelio?

Rogelio hace bien en cuidar sus pertenencias, en este caso sus juguetes, pero la decisión de recoger todo y salir corriendo muy molesto, no trajo bienestar a nadie, al contrario, Rogelio sintió emociones como el enojo, la tristeza y el aislamiento. ¿Crees que su molestia le ayudó a lograr lo que se había propuesto?

Por una parte, sí, porque protegió sus cosas, pero no logró compartirlas y convivir con sus amigos y divertirse.

¿Qué más puede hacer Rogelio?

Lo que puede hacer Rogelio es hablar con sus amigos y explicarles porqué debe tener más cuidado con sus juguetes, debe decirles que, si estos están rotos o maltratados, su papá ya no le regalará más y nadie tendrá el beneficio de jugar con ellos.

Si sus amigos no lo comprenden, entonces puede buscar ayuda de un adulto, éste puede explicar a todos la importancia y el cuidado de las cosas, puede ser su mamá, papá, o algún familiar, de esta forma Rogelio podrá jugar con sus amigos y ellos sabrán que, la molestia de Rogelio no es negativa, pues solo está cuidando algo que para él es muy valioso.

Si la situación volviera a pasar, en lugar de irse con todos sus juguetes, lo mejor sería que Rogelio regresará a la calma, después platicara con sus amigos sobre la molestia que siente y, buscar acuerdos que traigan bienestar para continuar el juego y no afectar su amistad.

Las emociones derivadas del enojo a veces te ayudarán a protegerte, o bien, a estar alerta, por ejemplo, a Rogelio le resultó efectivo porque le permitió defender sus juguetes.

Recuerda que todas las emociones son necesarias e importantes para tu desarrollo, solo que algunas son más intensas que otras. La magia está es saber regularlas y dirigir las hacia soluciones positivas.

Continúa la sesión, con la siguiente situación.

Era el cumpleaños del abuelo de Daniel; estaban en un restaurante muy bonito, pero no tenía zona de juegos. Daniel y sus primos estaban jugando entre las mesas, cuando sus papás les llamaron la atención y les dijeron que ahí no se podía jugar.

Los regresaron a sentarse otra vez en las sillas, Daniel comenzó a aburrirse horrible y no quiso comer, sentía tanta ira que se puso a llorar y a gritar muy fuerte.

El solo expreso lo que la emoción de la ira le hacía sentir a su cuerpo, tenía que descargar todo ese sentimiento porque sentía que iba a explotarle la cabeza.

Su mamá le dijo que no era un buen lugar para ponerse así y que después hablarían de todo lo que hizo, ahora Daniel estaba muy confundido, pues él solo expreso las sensaciones que le produjo la ira en ese momento.

Daniel cree que sus actitudes no fueron afortunadas, porque no se logró ningún bienestar ni para él, ni para su familia; al contrario, se molestaron con él y ya no pude comer su rica sopa de queso.

¿Qué piensas acerca de esta situación?

Todas las emociones pueden ayudar, todas tienen una función importante y las emociones del enojo sirven para reaccionar ante una amenaza o cuando no logras una meta, en este caso, la meta de Daniel era divertirse.

¿Crees que actuar como lo hizo le ayudó a divertirse como quería?

Claro, su reacción no divirtió a nadie, su reacción hizo más intensa la situación, porque no solo incomodó a sus familiares, sino a toda la gente que estaba en el restaurante.

A pesar de que Daniel expresó las sensaciones que la emoción de la ira le provocaba en ese momento a su cuerpo, sólo empeoró la situación, por eso, cuando sientas que alguna emoción del enojo tan intensa te invade, antes que otra cosa, piensa rápidamente en lo siguiente:

¿En verdad algo o alguien me amenaza o me agrede?

¿Esta reacción me ayuda a lograr lo que quiero, es decir mi meta?

Recuerda que para lograr esto, es necesario que regreses a la calma, hay muchas formas que puedes aprender para recuperar la calma cuando sientes que el enojo está presente en ti, si no las usas, se puede volver todavía más intenso.

Una de esas formas puede ser respirar profundamente, escuchar música, o bien, sacar la energía tan intensa con una estrategia que no te dañe, ni dañe a los demás.

Es entendible que Daniel y sus primos querían divertirse un poco, pero existen lugares que no son apropiados para jugar, porque se pueden ocasionar accidentes.

¿Qué acciones se te ocurren para que Daniel y sus primos pudieran divertirse?

Habrían podido acordar con sus padres que, una vez terminada la comida en el restaurante, los llevarán a un parque para hacer juegos familiares y seguir festejando el cumpleaños del abuelo.

También pudieron organizarse con su familia, para llevar juegos de mesa que les gustarán a todos.

Cuando tu sientas que, las sensaciones de la ira crecen tanto y no puedes controlarlas, acercarte a tu mamá, papá u otro adulto, trata de explicarle lo que sientes y cómo lo empieza a expresar tu cuerpo, las personas adultas seguramente te podrán ayudar a buscar soluciones de bienestar

Recuerda estas preguntas.

¿Tu fastidio, molestia o ira te ayuda a lograr lo que necesitas o lo que te has propuesto?

¿Eres responsable de solucionar la situación o alguien más lo es?
¿La forma en la que actuaste cuando te invadió la emoción del fastidio
benefició o perjudicó a alguien?
¿Qué propones para solucionar una situación similar?

Busca tu mejor forma de regresar a la calma, eso te ayudara a pensar y utilizar la energía necesaria del enojo, para encontrar otra forma de resolver conflictos y alcanzar metas.

En esta sesión aprendiste que existen emociones relacionadas con el enojo, además, identificaste aquellas acciones que pueden regresarte a la calma para poder encontrar soluciones.

El reto de hoy:

En una hoja de papel escribe o dibujar tres situaciones que te provoquen enfado, fastidio, enojo o furia, puedes recordar los ejemplos que pusiste en tu emocionómetro.

Del lado izquierdo escribe o dibuja:

¿Qué me pone así?

y del lado derecho escribe o dibuja:

Lo mejor para resolverlo es...

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

¡Buen trabajo!

Gracias por tu esfuerzo.