

**Lunes
02
de mayo**

Cuarto de Primaria Educación Socioemocional

El equipo súper entusiasta que regula el enojo

Aprendizaje esperado: explica la intensidad de las diversas emociones relacionadas con el enojo y como las puede aprovechar para el bienestar propio y de los demás.

Énfasis: explica la intensidad de las diversas emociones relacionadas con el enojo y cómo las puede aprovechar para el bienestar propio y de los demás.

¿Qué vamos a aprender?

Identificarás la intensidad de las diversas emociones relacionadas con el enojo y como podrías aprovecharlas para tu bienestar y el de los demás.

¿Qué hacemos?

Estar molesto, enojado o furioso, ¿Será lo mismo?

Hay diferencias, por ejemplo:

Cuando estas realizando un trabajo y te das cuenta de que no te sale como quieres, puedes llegar a sentir un poco de tensión en tus manos y tú respiración puede que se acelere.

En ese momento lo que sientes se llama: Molestia.

Después, imagina que vuelves a intentar realizar lo que estabas haciendo, y sigue sin salirte, entonces puedes sentir que tus dientes comienzan a rechinar, los latidos de tu corazón están más acelerados y empiezas a sentir desesperación, te enojas y hasta arrugas la hoja de tu trabajo y la avientas.

Hubo una diferencia en lo que sentías al principio, cuando estabas molesto y fue aumentando hasta que sentiste disgusto, eso es el enojo.

Por último, continúas y no te sale, comienzas a sudar, sientes tu cara con mucho calor y tu cuerpo muy tenso y hasta con una sensación desagradable en el estómago. Estás tan furiosa o furioso que hasta rompes la hoja en la que trabajabas.

Lo que sentiste, fue como la emoción aumentaba en tu cuerpo y sentías mayor molestia cuando estabas trabajando y no te salía como tú querías. Eso es precisamente, lo que hace la diferencia entre una pequeña molestia o un verdadero enfado. Estabas furiosa o furioso.

Puedes compararlo con un volcán en erupción, pero si pones atención, un volcán no hace erupción inmediatamente, primero comienza lanzando pequeñas fumarolas de vapor, eso sería algo parecido al momento en que alguna situación produce una pequeña molestia.



La molestia es solo sentir un poco de irritación por algo que pasó, algo que se considere no tan grave y puede ser controlable.

Si ese mismo volcán incrementa su actividad y comienza a arrojar gases tóxicos, fragmentos de rocas y vapores con ceniza, esto sería parecido a lo que tú sentías pues el fastidio que provoca no lograr lo que se quiere hacer, nos hace sentir ese enfado.



Cuando comenzaste a molestarte más y tú reacción fue arrugar la hoja y aventarla. Ésta es una forma más intensa de expresar lo que sentías en ese momento.

De la molestia pasaste al enfado, ahora, imagina que este volcán incrementa mucho su temperatura y eso provoca una gran explosión, con mucha fuerza, liberando toda su energía. Esto hace que expulse lava y además va destruyendo todo lo que encuentra a su paso, a ese grado de intensidad del enojo se le llamaría Furia.



¿Ahora comprendes la diferencia entre molestia, fastidio, enfado y furia?

Recuerda que la erupción de un volcán es algo que se puede controlar porque es un fenómeno natural, pero en el caso de tu cuerpo sí puedes realizar varias cosas y actividades para regular el enojo y tratar de llegar más rápido a sentirte bien.

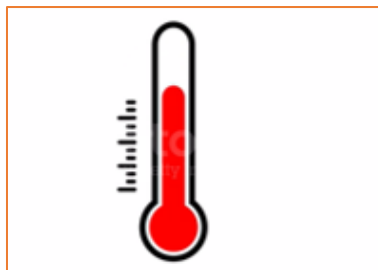
Descargar la emoción con algo, es solo el principio, pero regular el enojo, requiere hacer más cosas. Lo importante es entender que el enojo debe tener ciertos límites y por eso es necesario realizar ejercicios que nos ayuden a regular esa emoción.

Lee el siguiente cuento que habla de la historia sobre esta emoción del enojo.

1. El día que Benessere venció a la furia.

https://aprendeencasa.sep.gob.mx/multimedia/RSC/Documento/202103/202103-RSC-kKj5TZbbRf-Cuento_ElDaqueBensserevencialafuria.docx

Es maravilloso saber que todos contamos con diferentes habilidades que nos permiten regular y disminuir la intensidad de la furia y el enojo.



Fuente: <https://media.istockphoto.com/videos/animation-of-thermometer-with-increase-video-id1201271074>

Emocionómetro.

Lee con atención los ejemplos de algunos niños que comparten lo que les enoja, y lo que sugiere Suprema Alegría.

- Yo me siento muy enojado porque mis papás se divorciaron y me enoja no poder verlos juntos y siento que al estar separados ya no me aman.
- Es un rechazo inminente, enfado combinado con tristeza, la intensidad está en el número 8 me doy cuenta que cuando hablas de esto, los latidos de tu corazón se aceleran y tu rostro se muestra tenso, antes que nada recuerda que cuando los padres se separan no significa que no te amen a ti, ellos son los que tienen sus problemas y a veces se llevan mejor cuando están separados, pero recuerda que tú no eres el culpable de eso y lo que te sugiero es que trates de comunicarle a tus papás el motivo de tu enojo. Platica con ellos por separado lo que sientes y trata de disfrutar con cada uno, alguna actividad como platicar, dibujar, bailar o alguna actividad que te haga sentir más tranquilo.
- Me molesta mucho que mis papás no me dejen jugar videojuegos todo el tiempo que yo quiero, yo quiero jugar más.
- Esto sí que es preocupante. Estoy detectando un nivel 6 en el emocionómetro, tus gestos me hacen darme cuenta de que en verdad sientes en fuerte enfado combinado con frustración, pero recuerda que todo tiene un límite y jugar videojuegos no es malo, pero también debes darte tiempo para convivir con tu familia, hacer ejercicio y realizar otras actividades en casa, así que para, respira y contrólate un poco más. Despeja tu mente y te invito a que uses tu creatividad.
- Cuando otros niños me insultan o insultan a alguien de mi familia, me voy encima de ellos, trato de golpearlos y darles una buena lección para que no se metan conmigo o con mi familia.
- Esas ganas de descargar tu furia en la otra persona haciéndolo con golpes o actuando con tanta rabia nos pone en el nivel 10 del emocionómetro y es una situación peligrosa, porque nos hace ir a un grado muy intenso del enojo y puede llegar a convertirse en violencia y agresión, por eso es muy importante que cuando tengas esa sensación de ira, pares, respires, trates de mantener la calma, dibuja o canta, haz algo que te permita liberar la energía acumulada por el enojo. Es importante regular el enojo y pensar antes de actuar impulsivamente.
- Me molesta que cualquier persona, ya sea un amigo o alguien de mi familia, agarre mis cosas sin mi permiso y les grito que las dejen en su lugar o les arrebató todo lo que agarraron.

- Si alguien agarra mis cosas sin decirme también siento molestia, pero eso no significa que tenga que gritar, o convertirme en un toro que quiere embestir a alguien (hacer respiraciones bruscas) ¡Tranquilízate! el emocionómetro está en el nivel 8 quizá tus hermanos o amigos están fascinados con tu juguete favorito y eso los distrajo y por eso no lo pidieron y aunque eso no está bien hay que tratar de tener una comunicación asertiva, eso evitará malos entendidos, gritos, o agresiones. Mejor hazle saber a la persona que sí le puedes prestar tus cosas, siempre y cuando te lo pidan, y en los momentos de mayor furia, corre, salta, haz ejercicio, escucha tu música favorita o realiza algo que te permita regular el enojo y no responder agresivamente.
- Estaba realizando una tarea y por más veces que repetía los ejercicios de matemáticas, me equivocaba a cada rato, entonces me levanté de la mesa, sentí como mis dientes rechinaban, aventé el lápiz y dejé de hacerlo.
- ¿No te das cuenta de que estás sintiendo mucha Tensión? ¡Cuidado el emocionómetro ha subido al nivel 7! Ya escuché cómo estás respirando aceleradamente y veo que frunces el ceño, así que ¡vamos a calmarnos! Hay veces que a mí tampoco me salen las cosas y esto es completamente normal, yo considero que al equivocarnos aprendemos, cuando algo no te salga bien, yo te recomiendo que te despejes un poco de lo que estés haciendo y practiques un poco de Yoga en especial la postura de Guerrera o guerrero, saludo al Sol, o la que más te guste para que te haga sentir mejor y te dé la sabiduría que necesitas, inténtalo conmigo y ¡concéntrate!

Separa bien tus piernas y la punta de tus pies hacia afuera, baja un poco tu centro de gravedad, ahora junta tus manos en el corazón, extiende tus brazos como un ave y bájalas. Recarga tu antebrazo en una de tus piernas, el otro estíralo completamente como si fuera una flecha y sube tu mano apuntando el cielo. Quédate ahí unos segundos, regresa a tu postura inicial y repite con el otro brazo, ¡ya viste! Esto te ayudará a concentrarte y a relajarte.

¿Entendiste cómo funciona el emocionómetro? Sirve para identificar el grado de emoción que cada persona siente cuanto tiene fastidio, por ejemplo:

NÚMERO	EMOCIÓN
6	Molestia
8	Enfado
10	Furia

El enojo se manifiesta principalmente de dos formas:

1. Expresión interna: Es cuando sientes los latidos de tu corazón muy acelerados, rechinan los dientes, sientes calor, sudor, aumento de la tensión muscular, entre otras cosas.

2. Expresión externa: Es la forma en la que manifiestas el enojo como, por ejemplo, gritar, patear, golpear, pero justo esta es la parte que tienes que aprender a controlar, porque no debes permitir que el enojo se convierta en agresión, es necesario e importante enojarse y manifestarlo, pero poniendo límites.

Hay muchas actividades que te ayudan a canalizar toda esa energía que sientes cuando estas enojada o enojado.

La siguiente es un ejemplo de esas actividades, para ella necesitarás los siguientes materiales.

- Crayones, papel, tijeras.

Primero vas a poner el papel en el piso y vas a caminar alrededor de él siguiendo el ritmo de la música, pide a un adulto que te apoye poniendo música.

Cuando la música se detenga vas a rayar el papel con los crayones o colores que tengas más cerca durante 5 segundos, al mismo tiempo que respiras, es importante hacerlo con fuerza y si es necesario con ambas manos. Sólo rayar por todos lados y con varios colores, esto hay que repetirlo 3 o 4 veces.

Ahora tratando de seguir las diferentes líneas inventa y dibuja un monstruo sobre el papel y luego recórtalo.

Esto te sirve, primero, para liberar un poco esa energía y tensión acumulada en tu cuerpo, después, al rayar sobre la hoja y crear tu propio monstruo, transformas lo que estás sintiendo en algo que puedes ver y platicar con él y, con eso, puedes calmarte poco a poco.

No todas las personas se enojan de la misma manera ante lo que les pasa. Nos enojamos de forma diferente, por lo tanto, cada quien expresa y siente su enojo de diferente forma y con diferentes intensidades. Lo importante ahora es poder parar, calmarse, identificar y resolver lo que nos causa enojo de una forma que no nos ponga en riesgo y nos permita regresar al estado de bienestar.

Es por eso que la molestia, el enfado o la furia, entre otras emociones, son parte del enojo pero que se sienten y se expresan diferente en cada persona.

Por ello también es necesario que todos, tanto niñas, niños y adultos, tomemos en cuenta que somos capaces de identificar cuando nos sentimos molestos o fastidiados, por ejemplo, como cuando estudias alguna asignatura y no logras comprender lo que quieres.

Es muy importante que en estos casos logres hacer pausas para recuperarte y no terminar haciendo todo a un lado y darnos por vencidos

También tienes que identificar lo que estas sintiendo desde un principio, para que el enojo no aumente de intensidad convirtiéndose en furia o ira.

Además, es muy importante comunicar a los demás lo que estas sintiendo para sentirte comprendida o comprendido y apoyada o apoyado.

El reto de hoy:

Escribe en tu diario de aprecio y gratitud dos situaciones que te hagan sentir molestia. Dos con las que sientas enojo. Dos que te hayan puesto furioso o furiosa y anota cuál ha sido tú mejor estrategia para controlarlo y regresar a la calma.

¡Buen trabajo!

Gracias por tu esfuerzo.

Para saber más:

Lecturas

<https://www.gob.mx/cms/uploads/attachment/file/533123/4o-Cuaderno-OK-PNCE.pdf>