

**Lunes
02
de mayo**

Quinto de Primaria Educación Socioemocional

*Enojo con causa igual a solución
pensada*

Aprendizaje esperado: *evalúa las diversas causas de las emociones relacionadas con el enojo, identifica la intensidad de cada una y cómo las puede aprovechar para el bienestar propio y de los demás.*

Énfasis: *evalúa las diversas causas de las emociones relacionadas con el enojo, identifica la intensidad de cada una y cómo las puede aprovechar para el bienestar propio y de los demás.*

¿Qué vamos a aprender?

Evaluarás las diversas causas de las emociones relacionadas con el enojo, identificarás la intensidad de cada una y cómo las puedes aprovechar para el bienestar propio y de los demás.

¿Qué hacemos?

En la sesión de hoy vamos a hablar del “enojo”, te comento que Adrián un alumno nos envió una carta y nos dice que está molesto; él tiene mucha razón al estar molesto, aunque él no vivió esa discriminación de manera directa, sabe por medio de su mamá lo que es ser discriminado y lo difícil que es tratar de encajar en un lugar que es nuevo para ti.

Qué horrible situación es lo que está viviendo Adrián, por si no lo saben, la discriminación es el trato desigual hacia una persona o grupo por motivos raciales, religiosos, diferencias físicas, económicas, de condición física o mental, orientación sexual, por el color de piel e incluso por idioma que hablemos.

Se origina cuando alguna persona o personas ponen en desventaja a otra por las razones antes mencionadas, que fue justo lo que le pasó a nuestro amigo Adrián y a su mamá, cuando la humillan por el color de piel y por su manera de hablar.

Es importante reconocer que todos los seres humanos somos importantes y tenemos derechos y obligaciones que nos protegen y nos ayudan. Digamos no a la discriminación y seamos empáticos ante algún acto discriminatorio, ya que podría causar efectos negativos en las personas. ¡No a la discriminación, sí a la inclusión por un mudo igualitario!

Sí, pero ¿Por qué estará tan enojado? Si a él no le han hecho nada. ¿Qué no solamente se enojaría si le pasa algo horrible a él?

No necesariamente. Recuerda que el enojo se puede dar por muchas razones.

Vamos a ver algunas de esas razones.

Por ejemplo, la impotencia de no conseguir algo que deseamos nos hace sentir frustrados, y eso nos lleva al enojo. ¿Se te ocurre algún otro?

Impotencia y frustración.

Puede ser también cuando nos decepcionamos de algo que no obtuvimos después de trabajar mucho para conseguirlo. ¡Nos enojamos o enfurecemos!

Decepción.

La decepción puede llevar al enojo. ¿Qué más puede hacer sentirnos enojadas y enojados?

Yo me enojo cuando se me pierde algo.

El perder algo o a alguien querido, se conoce como Duelo y aunque comienza con tristeza, puede llevar al enojo.

Duelo.

¿Qué más se te ocurre?

A veces me siento de una forma que no sé muy bien como explicarlo, y eso me hace sentir intranquilidad.

Es muy común que si no sabemos identificar y explicar lo que sentimos nos provoque esta sensación de intranquilidad que nos causa el problema para comunicar las emociones que sentimos, fácilmente puede estallar en enojo.

Problemas para comunicar las emociones.

Hace rato estaban bromeando conmigo cuando leíamos la carta de Adrián, pero algo que dijeron me recordó que cuando era pequeño se burlaban de mí porque no sabía leer bien y aunque sé que no lo hicieron con mala intención, me enojé mucho.

Desafortunadamente, en nuestra vida tenemos heridas emocionales que nos han hecho a propósito o sin querer, y a veces esas antiguas heridas nos duelen cuando alguien las toca, como en tu caso y eso hace que nos enojemos.

Antiguas heridas.

Es bueno saberlo, para entender por qué me siento así, pero ¿Qué otras cosas nos hacen enojar?

¿Sabían que también cuando somos impacientes, nos enojamos? Hay veces que queremos algo, y si no lo obtenemos de inmediato, surge la emoción que llevamos dentro transformando la impaciencia en enojo.

Impaciencia.

Aislarse cuando estamos enojados nos ayuda a tranquilizarnos y al tener la mente más clara, podemos tomar decisiones asertivas que no sean resultado del enojo. Es más, me recuerda a un cuento que es de mis favoritos. Te invito a observarlo del minuto 12:49 al 19:23

1. Burbujas de jabón.

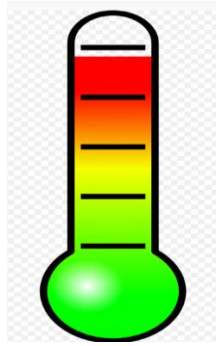
https://youtu.be/UJJX_SSzSA0?t=769

Qué interesante, también el príncipe se aísla cuando se enfada y tú, ¿Crees que el príncipe es un caso único, o todos empeoramos las cosas cuando estamos enfadados?

Yo sí las empeoro, y ahora viendo todo esto, definitivamente es mala idea tomar decisiones enojados.

También es muy importante reconocer **la intensidad** del enojo para poder regularla antes de que explotemos.

Se me ocurre algo. Imaginen que tenemos un termómetro.



El primer nivel de intensidad es cuando algo nos molesta. Esa **molestia** puede ser pequeña o grande.

Pero si no atendemos lo que nos molesta, puede pasar al siguiente nivel: **fastidio**. El fastidio es un sentimiento desagradable, pero aún no es grave.

Pero de nuevo, si no lo atendemos puede convertirse en **enojo**. Es cuando ya estamos enfadados.

Si no ponemos atención a nuestro enojo, puede crecer en furia. La **furia** es ya un enojo violento, puede haber gritos o gestos agitados.

Si no podemos regular la furia, se convertirá en ira. La **ira** es ya un enfado muy grande, violento y es mucho más difícil de regular.

Por eso es importante reconocer la intensidad de nuestro enojo, para actuar de acuerdo a ella.

Ese termómetro te ayudará a identificar los enojos.

Ahora, si tuvieran que hacer algún trabajo y se sintieran enojados, ¿Qué creen que deberían hacer?

Yo creo que esperar a calmarnos, si hacemos las cosas estando molestos, los resultados, obviamente no van a ser los esperados.

Vas a poder ayudar a Adrián con la carta que nos envió.

Eso me recuerda a una historia que me contó el maestro Esteban. Te invito a leerla.

Hola a todos, ¿Cómo están? Soy el profesor Esteban y hoy les contaré algo que me pasó cuando yo iba en sexto grado de primaria, así como me ven, yo estaba en la escolta y ahí hice muy buenos amigos durante todo quinto y sexto. Siempre rotábamos las posiciones de la escolta, pues nos gustaba mucho.

Llegamos a ir al Zócalo un 24 de febrero, que es el día de la bandera, para recibir el abanderamiento por el Presidente de la República de ese entonces, ¿Ustedes creen? pero mi historia es la siguiente.

Un día fuimos a concursar a una escuela en aquel lugar y se encontraba la escolta número uno de la zona con la que siempre competíamos. Recuerdo que cuando estaban a punto de darnos los resultados nos llamaron a todos, nos acercamos hacia una persona que tenía unas hojas con los resultados de los ganadores. Sabíamos que estaría muy complicado, pues estamos compitiendo con los mejores.

Cuando anunciaron el tercer lugar, no mencionaron nuestra escuela y nos sentimos muy nerviosos, pero estábamos seguros de que habíamos hecho el mejor papel de todas las escoltas en ese concurso.

¡Entonces nos dicen que nosotros habíamos quedado en segundo lugar! ¡No, no, no! Yo estaba tan enojado y frustrado que me enojé con mis compañeros. Justo a mi lado estaba mi amigo Omar y yo al verlo de reojo lo empujé y le dije: “Ya ves, ¡otra vez nos volvieron a ganar!”

Pero cuando volteo a mi lado izquierdo ¡resulta que Omar estaba ahí! Regresé mi mirada y me di cuenta que ¡empujé a una señora que había ido a ver los resultados de su hijo!

Me sentí muy apenado, pues nada más me llevaba así con mi amigo, la señora no tenía la culpa de estar recibiendo mi enojo, así que no me quedó de otra más que disculparme con ella. El enojo pasó a ser vergüenza, ¡no sabía ni dónde esconderme!

Así que a la próxima que estén enojados, ¡aguas con cómo reaccionan!

¡Ay, no, qué vergüenza! Al menos ya aprendió a regular su enojo.

Ya que vimos algunas de las situaciones en que nos podemos enfurecer y las consecuencias de ello, ¿Cómo ayudamos a Adrián?

Creo que lo primero que debe hacer es reconocer que él no es responsable de los actos, pensamientos y cosas que los demás digan. Lo que sí puede hacer, es ser responsable de su trato hacia los demás.

Claro, y como dicen, predicar con el ejemplo. Como dice en su carta, el verdadero valor del ser humano no está en lo material, si no en cuánto puedes dar al otro, es decir, tus acciones hacia los demás.

Y si reaccionas a través del enojo, los resultados no van a ser muy buenos que digamos. Pienso que podemos identificar cuándo nos sentimos molestos o fastidiados, como cuando estudiamos y estudiamos alguna asignatura y no logramos comprender lo

que queremos, entonces si no hacemos una pausa podemos acabar dejando todo a un lado y darnos por vencidos.

Así es, por eso tenemos que identificar lo que estamos sintiendo desde un principio para que nuestro enojo no aumente en intensidad convirtiéndose en furia o ira y también es muy importante comunicar a los demás lo que estamos sintiendo para sentirnos comprendidos y apoyados. Igual y, además de que Adrián identifique qué cosas puede mejorar desde sus acciones, debe hablar con su mamá sobre esto que están viviendo.

Sí, porque juntos pueden calmarse poco a poco y decidir cómo van a enfrentar esa situación de ahora en adelante, ese es un trabajo que debemos hacer constantemente, con cada cosa que nos haga enojar.

En la sesión de hoy aprendimos que el enojo es una emoción básica y que es necesaria en nuestra vida, pues nos advierte cuando nos sentimos decepcionados, impacientes o adoloridos., también que tiene diferencias en su intensidad, por lo que debemos de estar atentos a lo que sentimos para que no aumente hasta que perdamos el control y lastimemos a las personas. Seguramente, nos vamos a arrepentir una vez que estemos más tranquilos.

Espero que Adrián pueda resolver el problema que nos contó en su carta y que esta clase lo haya ayudado.

Por mucho que nos molesten las acciones de los demás, el cambio empieza en uno mismo, y ser ejemplo es una buena idea.

Lo correcto siempre es ser empáticos y comprender cuando alguien se enoja por sufrir rechazo dadas sus condiciones económicas, culturales, étnicas entre otras. ¡Porque claro que es algo que a todos nos molesta, nos lo hagan directamente o no!

Aunque no lo parezca, el enojo es una emoción positiva, ya que si nos unimos y mostramos indignación o inconformidad por ese rechazo o discriminación, podemos lograr mejores resultados en la sociedad.

¿Te imaginas? Si nadie sintiera indignación ante problemas sociales, ¿Qué pasaría?

Las soluciones a los mismos tardarían muchísimo más en llegar, aunque hay de maneras a maneras de protestar, el unirse para alzar la voz ante situaciones que nos causan inconformidad es algo que debemos hacer como sociedad.

El reto de hoy:

Escribe en tu bitácora de viaje las situaciones que te molestan o te indignen que sucedan en tu entorno y piensa en posibles soluciones a las mismas.

Comparte estas ideas con tu familia. Tal vez esto pueda ayudar a alzar la voz ante situaciones que no son justas.

¡Buen trabajo!

Gracias por tu esfuerzo

Para saber más:

Lecturas



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