

**Lunes
02
de mayo**

Sexto 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?

Aprenderas sobre diversas emociones relacionadas con el enojo, identificando la intensidad de cada una y cómo las puedes aprovechar para el bienestar propio y de los demás.

¿Qué hacemos?

Para iniciar reflexiona sobre la carta de un alumno, que está muy enojado. El contenido de la carta revela la razón de su enojo.

Su nombre es Adrián, y en la carta expone la discriminación sufrida por su mamá, cuando la humillan por el color de piel y por su manera de hablar.

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.

Es difícil tratar de encajar en un lugar que es nuevo para ti. Tal vez la forma de vestir, o multitud de cuestiones pueden generar discriminación. Las personas reciben malos tratos y burlas.

Se generan todas esas emociones que traen acumuladas, y se notan a través de las palabras que usan.

Regresando a la carta ¡Qué horrible situación es lo que está viviendo Adrián, la persona que escribió esa carta!

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 se hable.

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 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 mundo igualitario!

Lo que se expone en la carta, la discriminación, es motivo de enojo. Recuerda que el enojo se puede dar por muchas razones. Vamos a ver algunas de ellas.

Por ejemplo, la impotencia de no conseguir algo que deseamos nos hace sentir frustrados, y eso nos lleva al enojo.

Impotencia y frustración

¿Se te ocurre algún otro?

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?

Tal vez tu te enojas cuando se te pierde algo. ¡Aagwk, qué molesto! 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? Tal vez en ocasiones te sientes de una forma difícil de explicar, y eso te hace sentir intranquilidad. Es muy común que si no sabemos identificar y explicar lo que sentimos nos provoque esta sensación de intranquilidad, lo cual causa el problema para comunicar las emociones que sentimos, lo que fácilmente puede estallar en enojo.

Problemas para comunicar las emociones

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. Y eso hace que nos enojemos.

Antiguas heridas

Es bueno saberlo, para entender por qué te sientes así, pero ¿Qué otras cosas nos hacen enojar? ¿Sabías 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

Por ejemplo, cuando alguien da una orden y los que la reciben no la llevan a cabo de inmediato, es muy posible que se genere una “¡Respuesta violenta!” ¡Eso está muy mal! Eso es llevar el enojo a una acción impulsiva, es perjudicial no solo para la persona que así reacciona, sino para los demás.

La persona se pone roja, suda, le tiemblan las manos, su tono de voz cambia, por eso de inmediato cumplen sus órdenes, les da miedo.

Aislarse cuando estamos enojados ayuda a tranquilizarnos, y al tener la mente más clara, podemos tomar decisiones asertivas que no sean resultado del enojo, al respeto, hay un cuento sobre este tema. Obsérvalo.



- **Video. Burbújas de jabón.**

https://www.youtube.com/watch?v=UJJX_SSzSA0

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

Definitivamente es mala idea tomar decisiones enojados, también es muy importante reconocer la intensidad del enojo para poder regularla antes de que explotemos. ¿Cómo es eso? Imagina que tienes un termómetro.



Tiene 5 líneas de marcas hacia arriba.

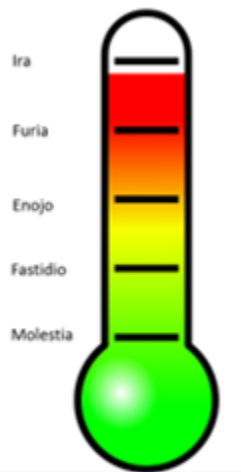
El primer nivel de intensidad es cuando algo nos molesta. Esa molestia puede ser pequeña o grande. El termómetro se llena hasta la primera línea, hasta "MOLESTIA".

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. El termómetro se llena hasta la segunda línea, hasta "FASTIDIO".

Pero de nuevo, si no lo atendemos puede convertirse en enojo. Es cuando ya estamos enfadados. El termómetro se llena hasta la tercera línea, hasta "ENOJO".

Si no ponemos atención a nuestro enojo, puede crecer en furia. La furia es ya un enojo violento, pueden haber gritos o gestos agitados. El termómetro se llena hasta la cuarta línea, hasta "FURIA".

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. El termómetro se llena hasta la última línea, hasta "IRA".



Por eso es importante reconocer la intensidad de nuestro enojo, para actuar de acuerdo a ella. ¡Qué interesante! Ese termómetro ayuda a identificar los enojos.

Ahora, si tuvieras que hacer algún trabajo, y te sintes enojado, ¿qué crees que deberías hacer? ¿Tal vez esperar a calmarte? Si hacemos las cosas estando molestos, los resultados, obviamente no van a ser los esperados.

Hay una historia sobre este tema, realiza su lectura, es de Esteban.

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 empuje 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!

¡Qué vergüenza! al menos ya aprendió a regular su enojo.

Ya que conociste algunas de las situaciones que nos podemos enfurecer y las consecuencias de ello, ¿Cómo podrías ayudar a Adrián, el niño que escribió la carta donde expone la discriminación sufrida por su mamá, cuando la humillan por el color de piel y por su manera de hablar?

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.

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.

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

Hoy aprendiste que el enojo es una emoción básica y necesaria en nuestra vida, pues nos ayuda a advertir cuando nos sentimos decepcionados, impacientes o adoloridos.

También aprendiste que el enojo tiene diferencias en su intensidad, por lo que debes de estar atento a lo que sientas para que no aumente hasta que se pierda el control y se lastime a las personas. Ya que con toda seguridad, pasado el enojo, nos vamos a arrepentir de lo que hayamos dicho o hecho.

Por mucho que molesten las acciones de los demás, es importante mantener el control, dado que el cambio debe empezar por uno mismo, lo cual siempre será ejemplar. Lo correcto es buscar ser empáticos y comprender cuando alguien se enoja por sufrir rechazo dadas sus condiciones económicas, culturales y étnicas, entre otras.

Aunque no lo parezca, el enojo es una emoción positiva cuando impulsa a la unión de las personas para luchar por derechos comunes como No al rechazo y discriminación, lo cual favorece el beneficio de 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 causan inconformidad es algo que se debe hacer como sociedad.

Acuérdate que antes de hacer algo violento, primero debes respirar y encontrar otra solución que asegure que las cosas sí mejoren a largo plazo.

Además, en tu bitácora de viaje escribe las situaciones que te molestan o indignan y que suceden en tu entorno. Y piensa en las posibles soluciones a esas situaciones.

El reto de hoy:

Platica con algún familiar acerca de esta emoción llamada enojo, pregúntale que situaciones le hacen enojar y cómo hace para controlarlas y canalizarlas hacia el logro de un bien común. Escribe las respuestas en tu cuaderno.

Si te es posible, consulta otros libros o materiales para saber más sobre el tema.

¡Buen trabajo!

Gracias por tu esfuerzo.

Para saber más:

Lecturas



https://www.gob.mx/cms/uploads/attachment/file/533118/6o_CUADERNO_OK_PNCE.pdf