

**Viernes
06
de mayo**

Sexto de Primaria Educación Socioemocional

Maneras de enojarse, pero más para resolverlo

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

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

¿Qué vamos a aprender?

Identificarás las reacciones que se producen por las emociones relacionadas con el enojo a fin de que reconozcas la importancia de regularlas y de enfocarlas al logro de metas personales y colectivas.

¿Qué hacemos?

En la sesión de hoy identificarás lo que provoca una emoción que causa incomodidad, malestar y a veces se presenta cuando no logramos conseguir lo que deseamos, hoy conocerás algo más sobre el enojo.

Conocerás la experiencia de un niño llamado Maximiliano, mediante la cual podrás reconocer lo que sucede cuando te enfrentas a situaciones que pueden provocarte molestias y enojo, así también identificarás como se pueden controlar.

La emoción del enojo se abordará desde diferentes aspectos y de distintas formas para que conozcas cómo actuar cuando se presenten situaciones que lo provocan, pon atención a la experiencia de Maximiliano.

Hola, soy Maximiliano Valera y tengo 10 años. Les quiero compartir lo que sentí un día al estar dibujando. A mí me gusta que mis dibujos queden perfectos, pero al hacer los primeros trazos no me gustaba como se veían.

Me molesté, pero lo seguí intentando una y otra vez, después de varios intentos, me fastidié de estarlo repitiendo y lo que hice fue romper la hoja. Luego, me puse a pensar la situación, lo que estaba sintiendo y me di cuenta que necesitaba hacer una pequeña pausa para tranquilizarme y no dejar que mi enojo subiera de intensidad y sentirme furioso, porque eso me traería mayores problemas con mi familia.

Además de que no iba a lograr mi objetivo de hacer un dibujo como a mí me gusta, entonces lo que hice fue ponerme a escuchar mi música favorita y bajar a platicar un rato con mi familia, para distraerme de mi enojo y frustración y, así poder concentrarme para empezar de nuevo el dibujo.

Les quería compartir mi experiencia para saber si actué bien con la emoción del enojo. Bueno, me despido y les mando un saludo.

Como puedes darte cuenta Max identificó lo que le estaba sucediendo y buscó regular la emoción del enojo para no llegar a la ira y dejar que le impidiera terminar su dibujo, lo cual fue una muy buena estrategia.

Ahora conoce la experiencia de Lolo y los comentarios de Esteban.

Lolo: Resulta que me estaba comiendo mi manzana y la deje en la mesa en lo que salí a buscar a la Pirata, porque ya se había tardado en llegar. Cuando regresé, ¡aaaagwk! Mi manzana ya estaba mordida y casi se la terminan, al principio me puse triste porque mi manzana estaba muy rica, pero luego sentí mucho enojo de no saber quién se la comió.

La verdad me dieron ganas de ir a picotear a toda la tripulación hasta que confesaran quién fue, pero lo pensé mejor. No quiero herir a nadie y menos que dejen de ser mis amigos. ¡Pero no sé qué hacer con esto que siento!

Esteban le contesta a Lolo.

Calma, Lolo, hiciste muy bien en valorar la situación y hacer una pausa para que no aumentara tu enojo, recuerda que es una emoción básica y es válida, hasta algunas

veces justificable, ya que en este caso no te esperabas que alguien se comiera tu manzana.

Necesitas siempre estar en calma para poder actuar y regular esto que sientes. Créeme que te entiendo perfectamente, a ver, dime, ¿Sientes frustración y enfado?

Lolo: Pues claro que siento todo eso que me dijiste, las manzanas son mi comida favorita y no se quién se la comió.

Esteban: Te propongo algo, Lolo, respira profundamente tres veces para que te sientas mejor. ¿Qué música te gusta? Tal vez te ayude.

Al principio, parece que Lolo bufa más que respirar, pero después logra calmarse.

Esteban: ¿Qué te pareció?

Lolo: Me siento más tranquilo.

Esteban: Te invitamos para que más adelante escuches a nuestro experto el Maestro. Cesar Devaux.

Muy interesante todo lo que comparten los niños en sus testimonios. Se observa que es muy diferente lo que sienten las alumnas y alumnos, de lo que siente un adulto.

No todos sentimos el enojo con la misma intensidad, así que para ello necesitamos la presencia de Juan Carlos.

Juan Carlos: ¡Hola!, traigo una actividad muy interesante, te explico en qué consiste. Esta actividad se llama "el globo enojado". Dos personas estarán sentadas en una silla y arriba de cada una de ellas habrá un globo que estará desinflado.

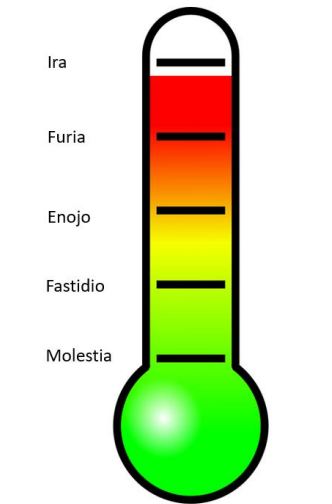
Poco a poco se irá inflando dependiendo de la intensidad del enojo que sientan con algunas circunstancias o motivos que les voy a ir diciendo y que regularmente causan esta emoción.

¿Qué tipo de situaciones o circunstancias serán?

Juan Carlos: Son sencillas, por ejemplo, un mosquito molestando en la noche y que no te deja dormir.

Como puedes imaginar una de las personas ya se está empezando a enojar, lo que provoca que se comience a inflar el globo y dependiendo la intensidad de la molestia, el globo se infla o desinfla.

Seguramente ya conoces cuáles son las intensidades del enojo, observa el termómetro del enojo.



Primero puedes sentir un poco de malestar, luego se puede presentar el fastidio para después pasar al enojo, a la furia y terminar en la ira, espero no lleguen hasta esta última, porque con esa se revienta el globo.

Algunas frases que pueden propiciar que esta emoción aumente de nivel.

1. Vecinos escandalosos haciendo fiesta en la madrugada.
2. Cuando alguien se mete a la fila sin importar que otras personas llevan tiempo formadas.
3. Cuando te esforzaste por algo, pero no lograste cumplir lo que querías.
4. Cuando se te rompe tu juguete favorito por accidente.
5. Cuando te roban algo que quieres mucho.
6. Cuando ves que alguien agrede a un ser querido.

Tan solo de imaginar que puedas experimentar cada una de estas seis situaciones puede propiciar que aumente el nivel de esta emoción hasta llegar a la ira.

Hay quien si tuviera el globo encima, ya le habría explotado, pero también hay personas que han aprendido a regular esta emoción pensando en lo que puede suceder si se da lugar a la ira. Como con el globo, si no controlaras el enojo, podría explotar, pero si te relajas, dejando salir un poco el aire, poco a poco volverás a tu estado normal.

Al principio, cuando no somos conscientes de lo que sucede y nos dejamos llevar, es muy difícil, pero cuando sabes que antes de darle rienda suelta al enojo, buscas controlarlo, entonces poco a poco, llegas a controlarlo, lo cual te dará satisfacción porque te puedes demostrar a ti mismo que eres capaz de controlar la intensidad de tu enojo y cumplir tus metas.

¿Sabías que de dar lugar al enojo y a sus intensidades, lejos de alcanzar lo que pretendes lograr, te llevará a no lograrlo? Por eso debes aprender a regular los niveles del enojo para evitar que llegues a la ira y esto te impida lograr lo que buscas.

Lo interesante es que cada persona siente y actúa diferente dependiendo de sus habilidades y la intensidad del enojo que siente en ese momento, por ejemplo, como reaccionarías si un día, que te toque exponer en equipo, a uno de tus compañeros se le olvida llevar el cartel que les había quedado muy bonito.

Seguramente habrá quien se enoje mucho por ese olvido, pero también puede ser que haya quien rápidamente lo dibuje en el pizarrón y con ello, logren su meta de haber presentado el trabajo.

Esa es una respuesta muy asertiva que ayudó a resolver muy bien el problema, lo más importante fue que expusieron sin ninguna complicación.

Es importante identificar cuando se llega a sentir molestia porque no resultan las cosas como lo esperabas, puede sentirse frustración y enojo porque se habían esforzado mucho en hacer ese cartel.

A veces sucede que cuando te enojas puedes sentir deseos de no querer hablar con nadie, tu comportamiento cambia, puedes querer estar solo, te puedes sentir apenado y mal porque quien te rodea identifica que estás muy enojado.

Todo eso es parte del enojo; el comportamiento cambia si no llegamos a regular la emoción, además, recuerda que no dura para siempre y que tampoco es desafortunado sentirse enojado, todo lo contrario.

Después de platicar lo que sucede poco a poco la intensidad del enojo baja.

Qué bueno es aprender a valorar la situación y regularse, pues así lograron cumplir con la meta de exponer el tema y todo el equipo aprendió algo nuevo.

Reflexiona sobre estas experiencias que comparten algunas personas.

En estos tiempos que estamos estudiando y trabajando en casa, es muy diferente y para algunos complicado, por ejemplo, en mi caso, yo trabajo sentada en la mesa del comedor, porque ahí me siento cómoda. Solo que detrás de mí hay un mueble con trastes, si alguien necesita sacar una cuchara, por ejemplo, me tengo que mover.

Y el problema no es la cuchara, sino las veces que sin decir “con permiso” se atraviesan. La primera vez que pasó, puse cara de chiste en la videoconferencia y me disculpé. La segunda, puse cara seria a quien sacó el cubierto. La tercera, bufé y hasta un “ash” se me escapó.

Pero en lugar de haberme cambiado de lugar o haberle explicado a mi familia que me era incómodo que hicieran eso, a la cuarta vez exploté, grité y dije no sé cuántas cosas. Mi cara estaba roja y la mandíbula me temblaba, ahora que lo pienso, ese día habían pasado una serie de cosas que me fueron alterando más y más cada vez, fue la forma incorrecta de sacar mi enojo; por supuesto, el enojo no me dejó pensar en mis seres queridos.

Todo hubiera sido muy diferente comunicando asertivamente mi molestia desde el inicio. Si no hubiera permitido que creciera tanto, ya que, al estar enojada, uno puede decir cosas que lastimen o hieran los sentimientos de los demás, y seguramente, después nos arrepentiremos de eso.

Espero que esta breve, sincera pero vergonzosa explicación de cómo manejé mal una situación con el enojo, sirva de ejemplo, para ser más inteligentes emocionalmente y regular sus emociones de la manera que les ayude a no llegar a reventar el globo.

Qué buenos ejemplos, sobre todo cuando sabemos que cada uno de nosotros sentimos enojo por diferentes causas y circunstancias.

Observa la cápsula de los Títeres.

- **Cápsula de los Títeres. Don Leopoldo y Cupertino.**
<https://youtu.be/vkaWv70cT68>

Cómo a pesar de que Cupertino dice que estaba triste, demuestra todo el coraje que siente cuando lo tratan así.

Pero incluso en esas circunstancias el enojo ayuda porque permite identificar que algo está mal.

Mientras logres regular lo que sientes y puedas tomar la decisión de hacer lo correcto, te permitirá sacarle provecho a la situación.

Lolo: Estuve muy atento durante toda la sesión y me sirvió mucho para darme cuenta de que el enojo no es una emoción desafortunada o negativa, ayuda a pensar y a recapacitar para cambiar algunas conductas que nos pueden perjudicar a nosotros o a los que nos rodean.

¡Qué gusto saber que esta sesión te sirvió para reflexionar sobre lo que sentías, que bueno! ¿Ya supiste qué pasó con tu manzana?

Lolo: Sí, resulta que alguien me preparó una sorpresa y tomó las manzanas para hacerme una ensalada con manzanas y semillas de calabaza.

Qué bonita sorpresa, Lolo, y tú todo enojado porque no encontrabas tus manzanas.

Lolo: Bueno, ya me voy porque esa ensalada no se va a comer sola.

Hoy fue un día de muchos aprendizajes, te diste cuenta de cómo el enojo es una emoción básica que se siente cuando algo no sale como quisiéramos.

Aprendiste que hay diferentes intensidades dependiendo el momento o la circunstancia que la provoque.

Estas son la molestia, el fastidio, el enojo, la furia y la ira.

Es importante tener conciencia de cómo nos sentimos y por qué lo sentimos para que así podamos establecer algunas estrategias que nos ayuden a recobrar la calma emocional.

El reto de hoy:

Escribe en tu cuaderno, ¿Qué haces cuando estás realizando una actividad que te interesa, pero no te sale como quieres y te das cuenta de que comienzas a molestarte? ¿Cómo te regulas para cumplir con tu meta?

Si en tu casa hay libros relacionados con el tema, consúltalos, así podrás saber más.

¡Buen trabajo!

Gracias por tu esfuerzo.

Para saber más:

Lecturas



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