

**Viernes  
06  
de mayo**

## **Primero de Primaria Educación Socioemocional**

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

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

**Énfasis:** explica la motivación y reacciones producidas por las emociones relacionadas con el enojo y las regula con ayuda, de acuerdo con el 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 iniciar esta sesión leerás un cuento que te ayudara para trabajar este tema.

*“Sebastián se enoja”*

*Se cuenta que había una vez un niño que vivía con sus tíos y 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, que le 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, tómate tu tiempo, no tenemos prisa.

Sebastián, respiró empezó a lanzar los granos de maíz con muchísima fuerza. Luego un poquito menos fuerte, luego más despacito y así, 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!

¡Vaya! ¿Qué ocurrencias esas de contarle cuentos a las gallinas!

¡Nunca se me hubiera ocurrido, pero debe ser divertido!

¿Para qué le habrá servido a Sebastián eso de aventar granos?

Puede ser una buena forma de sacar todo eso que sientes cuando estas furioso. Pones la energía y la mente en otra cosa, así te vas calmando.

Debes siempre pensar en cosas que te ayudan a volver a la calma sin lastimar a otras personas o sin dañarte porque eso puede resultar mucho peor.

Por eso 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 usarla para buscar la forma de lograr tus metas, tranquilidad y bienestar.

Como Sebastián, que sentía furia porque nadie lo acompañaba al arroyo. Esa furia le provocaba demasiada energía contenida. Su tía lo orientó y le propuso llenar los costales de maíz. 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.

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.

¡Y esos granos hasta pueden servir para que las gallinas se alimenten!

Además, entendió que su impaciencia no le estaba ayudando y le pudo decir a su tía, así, ella pudo ayudarlo a esperar, a divertirse mientras ayudaba a su tía y luego a compartir con todos los juegos que tanto le gusta.

Muy inteligente es Sebastián, en verdad me sorprende, pero ¿Cómo puedes llegar a reflexionar y evaluar alguna emoción derivada del enojo como lo hizo Sebastián?

¡Para continuar te comparto la carta de Imelda! ¿Recuerdas que la clase pasada te compartió una anécdota de su familia? Te quedaste con la duda de cómo acabó esta historia.

*Carta de IMELDA*

*¡Hola! Me encanta ser parte de este Equipo de Educación Socioemocional. Les voy a contar, aunque esta vez la que sintió la emoción del enojo fui yo. Un día, nos despertamos temprano para ir a la escuela, pero mi papá se tardó horas bañándose, yo estaba lista en la sala, con mi mochila.*

*Cuando entré a la escuela ya era tarde y la puerta de mi salón ya estaba cerrada, así que le pedí permiso a mi maestro para poder entrar. Todas las personas me miraron molestas y algunas me dijeron “buenas noches”. Estas bromas no me gustan, así que mi cara y cuerpo expresaron mucha furia y creo que llegué a ser grosera con mis compañeras y compañeros. Les dije que se callaran y también hice gestos.*

*Creo que mi actitud no fue afortunada, porque mis compañeros me dejaron de hablar por un rato, yo me sentí tan mal, que le pedí ayuda a mi maestro.*

*El maestro me orientó, pero yo reflexioné que esa no era una forma de actuar positivamente porque tal vez mis compañeros sólo querían bromear, ahora que veo las clases de Educación Socioemocional creo que la mejor solución era haber dicho que no me gustan esa clase de bromas, porque no fue mi intención llegar tarde.*

*Espero que ustedes me puedan orientar sobre cómo regular mi furia y así mejorar mis experiencias en el futuro. ¡Hasta pronto!*

Las emociones de la familia del enojo, las pueden sentir muchas personas niñas, niños, adolescentes y adultos.

Fue muy interesante la historia de Imelda, ella reconoció la emoción que sentía, supo que sentía furia, después reflexionó y comprendió, ¿Qué la llevó a sentirse así ante sus compañeros? También buscó ayuda porque entendió que ella solita no podría enfrentar esta situación.

Ella se sintió responsable de solucionar la situación, porque reconoció que su actuar no era correcto, se dio cuenta que alejó a sus amigos, al menos por un buen rato.

¿Pero sabes qué es lo mejor, Imelda? Esto te servirá para mejorar alguna situación similar en un futuro, piensa qué puedes hacer para evitar otra situación similar

¿Observar lo que tu cuerpo te dice para detener acciones que no sean adecuadas?

El enojo comenzó porque llegó tarde porque su papá tardó mucho en bañarse, quizás 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?

Por eso es tan importante que, junto con Imelda, reflexiones en lo que pasó, así, quizás la próxima vez sabrá cómo puede tranquilizarse, para no llegar a enfurecerse.

Si ella identifica que está molesta, puede regularlo y usar esa motivación para tratar de resolver la situación, buscar ayuda si piensa que no puede hacerlo sola.

La próxima, en vez de enojarse, puede bromear con sus compañeros o decirles, ¡Tranquilamente! que no le gustan esas bromas.

Aquí tengo otra carta del alumno Rogelio de Baja California.

*Carta de ROGELIO*

*ROGELIO: Hola, Feferefe. Quiero que sepan que no me pierdo sus clases, me han servido mucho. Les quiero preguntar algo, no sé muy bien qué hacer.*

*Mi papá siempre me ha dicho que cuide mucho mis cosas, que a él le cuesta mucho trabajo poder comprarlas.*

*El problema es que cuando comparto mis juguetes con mis vecinos ellos son un poco descuidados y los acaban rompiendo, maltratando y en ocasiones, hasta los pierden ¡me molesta, que no cuiden mis cosas!*

*Me molesta tanto, que recojo todos mis juguetes y les digo que ya no jugaré más y me voy de ahí, luego me siento solo. Me encanta jugar con ellos, se les ocurren unas historias divertidísimas ¡Y no es tan lindo jugar solo! pero tampoco quiero que mi papá se moleste porque no se cuidar mis juguetes, no sé qué hacer, por eso les escribo, para que me ayuden a solucionarlo.*

*Cúdense mucho. Adiós*

Yo creo que hace bien en cuidar sus pertenencias, en este caso sus juguetes.

Le molesta que los maltraten, entiendo que solo quiere protegerlos y cumplir con su objetivo de cuidarlos como se lo pidió su papá.

Pero la decisión de recoger todo y salir corriendo muy molesto, no trajo bienestar a nadie, al contrario, sintió emociones como el enojo, la tristeza y el aislamiento.

Entonces, ¿Qué tal si reflexionas un poco? ¿Su molestia ayudó a lograr lo que se había propuesto?

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

Entonces creo que puede hablar con sus amigos y explicarles porqué deben tener más cuidado con sus juguetes, si estos están rotos o maltratados su papá ya no le regalará más y nadie tendrá el beneficio de jugar con ellos.

Si tus amigos no comprenden, entonces puedes buscar ayuda de un adulto. Él puede explicar a todos la importancia y el cuidado de las cosas, puede ser tu mamá, papá, o algún familiar.

Y de esta forma puedes jugar con tus amigos, ellos sabrán que tu molestia no es negativa, solo estás cuidando algo que para ti es muy valioso.

Pero si pasara de nuevo, ¿Qué podrías hacer?

En lugar de irse con todos sus juguetes, sería mejor regresar a la calma, después platicar con esta persona sobre la molestia que sientes y buscar acuerdos que traigan bienestar para continuar el juego y que no afecten su amistad.

Las emociones derivadas del enojo a veces te ayudan a protegerte o estar alerta, 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.

¿Quieres conocer otra historia?

Es de un niño de un poblado del estado de Hidalgo, es de Molango, y se llama Daniel, Obsérvala.

*DANIEL*

*¡Hola Maestra Isabel y Feferefe! ¡Qué gusto saludarles! Quiero que me ayuden porque ustedes siempre dicen que son positivas todas las emociones, dicen que hasta las emociones de familia del enojo sirven para algo, pero el otro día que me invadió la ira, lo expresé y no me fue muy bien que digamos.*

*Era el cumpleaños de mi abuelo y estábamos en un restaurante muy bonito, pero no tenía zona de juegos, entonces mis primos y yo estábamos jugando entre las mesas, nuestros papás nos llamaron la atención y nos dijeron que ahí no se podía jugar.*

*Nos regresaron a sentarnos otra vez en las sillas, yo me empecé a aburrir horrible y no quise comer. Sentía tanta ira que me puse a llorar y gritar muy fuerte.*

*Yo solo expresé lo que la emoción de la ira le hacía sentir a mi cuerpo, tenía que descargar todo ese sentimiento porque sentía que iba a explotar mi cabeza.*

*Mi mamá me dijo que no era un buen lugar para ponerse así y que después hablaríamos de todo lo que hice, ahora estoy muy confundido, yo solo expresé las sensaciones que me produjo la ira en ese momento.*

*Creo que mis actitudes no fueron afortunadas, porque no se logró ningún bienestar ni para mí, ni para mi familia, al contrario, se molestaron conmigo y yo ya no pude comer mi rica sopa de queso.*

*Me gustaría que pudieran ayudarme a entender mis emociones. ¡Gracias!*

Efectivamente todas las emociones te pueden ayudar, todas tienen una función importante y las emociones del enojo sirven para reaccionar ante una amenaza o cuando no logras una meta.

La meta de Daniel, era divertirse. ¿Crees que actuar como lo hizo le ayudó a divertirse como quería?

No, para nada. Reaccionar así no es divertido para nadie.

Su reacción hizo más intensa la situación, porque no solo incomodó a sus familiares sino a toda la gente que estaba en ese restaurante

Pero él expresó las sensaciones que la emoción de la ira le provocaba en ese momento a su cuerpo.

Sin embargo, eso sólo empeoró la situación, por eso, cuando sientas que alguna emoción del enojo tan intensa te invade, antes que otra cosa piensa rápidamente ¿En verdad algo o alguien me amenaza o me agrede? ¿Esta reacción me ayuda a lograr lo que quiero, es decir mi meta?

¿Cómo logras pensar en ello? Cuando te enojas así, sientes que no puedes pensar.

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 sacar la energía tan intensa con una estrategia que no te dañe ni dañe a los demás.

Entiendo que ellos querían divertirse un poco, pero hay lugares que no son apropiados para jugar porque puedes ocasionar accidentes, ¿Podría Daniel lograr su meta en otra ocasión similar?

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

O bien, organizarse con su familia para llevar juegos de mesa que les gusten a todos.

Pero si sientes que las sensaciones de la ira crecen tanto y no puedes controlarlas, puedes 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

Entonces 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 beneficio o perjudicó a alguien?

¿Qué propones para solucionar una situación similar?

Puedes imaginar que eres una tortuga y meterte en tu caparazón hasta que estés tranquila o tranquilo, entonces ya puedes pensar y utilizar la energía necesaria del enojo, para encontrar otra forma de resolver tus metas.

Adiós, aventurero de las emociones, fue un placer hacer equipo contigo, sigue aprendiendo mucho.

## **El reto de hoy:**

¿Qué te parece si en una hoja de papel haces una tablita?

Debes escribir o dibujar dos o tres situaciones que a ti te provoque enfado, fastidio, enojo o furia. Puedes recordar los ejemplos que pusiste en tu emocionómetro, del lado izquierdo escribe o dibuja, ¿Qué te pone así? y del lado derecho escribe o dibuja lo mejor para resolverlo es...

No olvides compartir el reto con tu papá, mamá, hermanos, amigos y profesores.

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

**¡Buen trabajo!**

**Gracias por tu esfuerzo.**