

**Lunes
16
de mayo**

Sexto de Primaria Educación Socioemocional

Hoy los maestros nos cuentan...

Aprendizaje esperado: reflexiona sobre cómo puede responder a las diversas emociones relacionadas con el miedo, identifica la intensidad en cada una y cómo las puede aprovechar para el bienestar propio y de los demás.

Énfasis: reflexiona sobre cómo puede responder a las diversas emociones relacionadas con el miedo, identifica la intensidad en cada una y cómo las puede aprovechar para el bienestar propio y de los demás.

¿Qué vamos a aprender?

Identificarás las emociones relacionadas con el miedo y como puedes responder ante ellas, identificando la intensidad de cada una y aprovecharlas para tu bienestar y el de los que te rodean.

¿Qué hacemos?

Conoce algunas experiencias que te permitirán identificar las emociones que se relacionan con el miedo.

En una mesa redonda se comentó que al entrevistar a algunos maestros, estos manifestaron estar muy preocupados por sus alumnos, debido a que algunos de ellos estaban presentando una emoción que seguro has vivido y que está relacionada con el miedo.

¿Has sentido miedo alguna vez? ¿En qué situaciones lo has experimentado? ¿Cómo lo has controlado?

Todos en algún momento de nuestras vidas hemos experimentado miedo por alguna causa, que en efecto está sucediendo o que nos imaginamos, a partir de lo que nuestros sentidos reconocen en el entorno. Se sabe que esta pandemia ha afectado a las personas en diferentes aspectos, pero la parte emocional es la que se ha visto más expuesta, es importante reconocer lo que está produciendo miedo para trabajar más en ella, fortalecerla y salir emocionalmente más fuertes.

Cuando experimentas miedo, podrás reconocer que se siente taquicardia, respiración agitada, sudor, temblor, tensión de músculos, cuerpo paralizado, entre otros signos que puede presentar tu cuerpo.

Esos mismos síntomas que se describen están relacionados con otra emoción y su familia, es decir, las emociones también tienen intensidades y manifestaciones diferentes y se les llama "familia".

Lo que se está describiendo, así como lo dicho por los maestros, son formas en las que se expresa el miedo, como temores, sentimientos de pánico y muchas inseguridades.

También se ha dicho que se siente miedo a la enfermedad, a la incertidumbre, a perder un ser querido. Lo que puede causar angustia y ansiedad, también resultado del miedo.

En algunos casos, las personas, por su personalidad, no se permiten expresar su temor, porque en su contexto, se dice que no deben tener miedo y por eso lo contienen, pero no significa que no sientan miedo.

El miedo lo sienten o han sentido todas las personas y en todas sus intensidades, para ello Malú, te platica, a continuación, una experiencia que tuvo que le causó muchas emociones.

Malú: Estaba en mi casa, sola, trabajando, ya era tarde y no había nadie más. Estaba escuchando música para sentirme acompañada, cuando de repente, comenzó a hacer mucho viento, las cortinas se movían de un lado a otro, y se escuchaba el correr del aire. Eso me hizo sentir algo de temor, pero nada grave, estaba nerviosa, pero al pensarlo valoré que había mucho trabajo por hacer, así que seguí adelante.

Malú: Después de un rato, de vez en cuando, volteaba a ver a la ventana y las cortinas moviéndose, ya estaba oscuro, y se formaban sombras en la pared, eso no me gustaba para nada pues me estaba asustando mucho.

Malú: Comencé a sentir que mi corazón se estaba acelerando, que mi respiración estaba agitada y mi mente ya no estaba poniendo atención a lo que debía hacer,

sino a las cosas que sucedían alrededor. Quería cerrar la ventana, pero la verdad, me dio miedo acercarme.

Malú: Por mi mente pasaban muchas cosas, como que iba a salir algo de la ventana, o que el aire me iba a atrapar como en un remolino y me iba a llevar con él.

Malú: Por estar pensando en todo eso, se me había olvidado que en la estufa había puesto a hervir agua para hacerme un té, y no fue hasta que el ruido del agua hirviendo, ¡me hizo saltar de mi silla! ¡Qué horror!

Malú: El miedo fue tan intenso que mi cuerpo reaccionaba por sí mismo, no podía pensar claramente. Entré en pánico, pues vi una sombra que se movía, pero era mi mamá que había llegado a la casa y no la escuché. Me preguntó qué había pasado, y la verdad, me dio vergüenza aceptar que estaba asustada, así que enojada le respondí que no tenía nada, y me fui a terminar mi trabajo.

Malú: Al día siguiente, durante el desayuno, me disculpé con ella, pues me había dado cuenta que enojarme no arreglaba nada, y que ella no era responsable de que yo sintiera miedo. Le expliqué que me había pasado y ella me comentó que no debía sentirme avergonzada por tener miedo, que es algo natural en todas las personas, sin importar su edad y que eso me hace estar alerta ante situaciones que pueden tornarse peligrosas.

Malú: Así que si algo te asusta, no te de pena o vergüenza expresarlo. ¡A todos nos da miedo algo! y no solo una vez en la vida, muchas veces.

¿Te das cuenta? Todas las personas experimentan miedo más de una vez en la vida y lo expresan con diferente intensidad. Lo cual se refleja en las reacciones del cuerpo, y estas se manifiestan, dependiendo de la cómo se valora la situación que se está enfrentando, como peligrosa o amenazante, real o imaginaria.

Con lo que has revisado hasta este momento, ¿Lograste identificar cuáles son las diferentes intensidades del miedo? Observa:

La primera intensidad del miedo es el TEMOR. El cual es una sospecha de que algo desagradable o perjudicial puede suceder.

TEMOR

La segunda intensidad del miedo es el SUSTO. El susto es una impresión momentánea, producida por algo inesperado y repentino.

SUSTO

La tercera intensidad del miedo es el MIEDO mismo. El miedo es una emoción caracterizada por una intensa sensación desagradable provocada por la percepción de un peligro.

MIEDO

La cuarta intensidad del miedo es el HORROR. El cual es una forma más intensa del miedo y es causado por algo terrible y espantoso.

HORROR

Y por último, la quinta intensidad es el PÁNICO. Es el miedo más grande, una ansiedad intensa que hace que el cerebro se active de manera involuntaria, es decir que la reacción al pánico es más difícil de regular.

PÁNICO

También esta emoción y sus intensidades influyen en cómo se reacciona, como Malú que se enojó con su mamá porque sentía vergüenza.

Así como lo que dijeron los maestros respecto de que algunos de sus alumnos sienten ansiedad y miedo. Es algo muy normal y no debería de sentirse apenada ninguna persona al vivirlo.

El miedo es una sensación muy desagradable, puede pensarse incluso que no se le puede sacar ningún provecho a tener miedo, pero el miedo en sus diferentes intensidades es algo muy necesario.

Pudieras pensar, ¿Cómo va a ser necesario sentir miedo a no regresar a clases, a no volver a convivir en la escuela, a estar solos?

Y sabes, aunque parezca raro, el miedo es necesario. Lee con atención lo que enseña la Psicóloga Cynthia Ruiz.

Ella explica por qué es necesario el miedo, qué es la sensación de angustia provocada por la presencia de un peligro real o imaginario. La mente no hace distinción entre ambos conceptos, porque el miedo no es algo racional; es una emoción y para enfrentarlo, primero es necesario reconocerlo, después aceptarlo y por último, aprender a controlarlo.

Esas sensaciones te ponen en alerta para poder reaccionar ante el peligro, según lo que comenta la Psicóloga.

Y como también lo explicó Malú, hay experiencias de las que el miedo viene de la mente, es decir, los peligros son imaginarios, aún así, se activan las alertas y te ponen en defensa y cómo toda emoción, la duración es corta.

Como un miedo que es muy común, el de la oscuridad.

Las inseguridades y los temores vienen del miedo y esto sucede cuando por lo general se ignora algo y al tener que afrontar la situación, se siente inseguridad porque se desconoce lo que pudiera suceder y genera ansiedad y vergüenza admitirlo.

Muchas veces da miedo enfrentar cosas desconocidas, es interesante escuchar lo que los maestros comentan, como la razón por la cual los niños y las niñas de su escuela sienten miedo. Fíjense, primero comentan que les da miedo las películas de terror; eso es miedo de algo imaginario, ya que por algo son películas.

Después, el miedo y la incertidumbre de las pérdidas a causa de la pandemia, así como el exceso de información que los rodea y no saber diferenciar si todas las noticias son ciertas o falsas, eso causa angustia y miedo.

No obstante, es importante estar informados, pero es necesario saber diferenciar entre la información que es útil y evitar la que únicamente infunde miedo.

Algunas sugerencias para aprender a controlar el miedo son:

1. Identificar los aspectos o situaciones que podrían favorecer el miedo, por ejemplo, si tienes que acudir a lugares oscuros y eso te da miedo, entonces podría iluminarse el lugar para una mayor visibilidad que te haga sentir seguro o segura.
2. No hagas caso a los rumores o historias que no se pueden comprobar como reales.
3. Realiza actividades diferentes que mantengan tu mente y emociones ocupadas: dibujar, leer, bailar, construir cosas, resolver acertijos matemáticos, entre muchas otras, que lejos de propiciar temor, pueden ayudarte a estar en control.

¿Y tu crees que poniendo más luz se podría evitar sentir miedo?

Seguramente que sí, porque al haber luz, hay forma de ver mejor.

¿Y bajando en grupo a un lugar que casi nadie acude, podría hacer que las personas se sintieran seguras?

Es muy probable que sí, porque al sentirse unidas, pueden enfrentar de mejor manera las emociones que pudieran ir sintiendo, ya que se crea una red de confianza y apoyo mutuo.

¿Y expresar sin pena las emociones puede ayudar?

Si, porque al hablar de lo que se siente, permite que los demás entiendan lo que sucede y así se puede pedir ayuda y consejos.

Cuando llega esa emoción del miedo, si no estás solo, puedes sentirte apoyado por si algo terrible sucede. El miedo es necesario para ponerte en alerta.

Recuerda, el miedo es una emoción con la que debes trabajar para enfocar tu atención en las cosas que la generan y así superarlo, también es importante aprender a pedir ayuda cuando lo necesites y seguir adelante.

Ten presente que el miedo tiene diferentes intensidades, las cuales es necesario reconocer para enfrentarlas y controlarlas. Todas las emociones que se perciben son necesarias en la vida.

Toma en cuenta que la angustia, la inseguridad, el temor o el pánico son emociones derivadas del miedo y que, si las reconoces, las aceptas y trabajas con ellas, puedes sacarles muchos beneficios.

Cuando se aprende a regular el miedo se tiene más claridad para encontrar soluciones a las situaciones que, podrían ser reales o imaginarios.

El reto de hoy:

Escribe una recomendación para regular el miedo que se siente durante la pandemia, platica a un familiar cercano lo que se puede hacer para enfrentar y controlar el miedo. Pregunta a alguno de tus familiares, como enfrenta el miedo y cómo logra controlarlo.

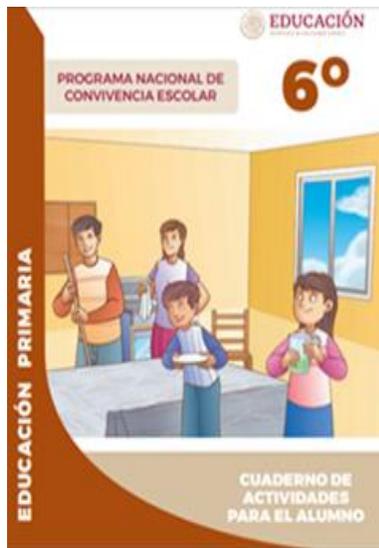
Si en tu casa hay libros relacionados con el tema, consúltalos, así podrás saber más.

¡Buen trabajo!

Gracias por tu esfuerzo.

Para saber más:

Lecturas



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