

**Viernes
08
de julio**

Quinto de Primaria Educación Socioemocional

Afrontando mis sentimientos

Aprendizaje esperado: *controla sus sentimientos de acuerdo a lo que es importante con respecto a sus metas y considera los sentimientos de los demás para lograr la colaboración.*

Énfasis: *controla sus sentimientos de acuerdo a lo que es importante con respecto a sus metas y considera los sentimientos de los demás para lograr la colaboración.*

¿Qué vamos a aprender?

Aprenderás a controlar tus sentimientos de acuerdo a lo que es importante con respecto a tus metas y considerarás los sentimientos de los demás para lograr la colaboración.

¿Qué hacemos?

En nuestra clase seguiremos hablando de los sentimientos y precisamente me encontré un mensaje que una alumna nos mandó y dice:

“Hola, me llamo Bárbara y voy en quinto año. He aprendido muchas cosas con sus clases, aunque todavía batallo para regular mis emociones básicas, pero cada día lo intento. Les escribo porque ahora que hablan de sentimientos me acordé cuando tenía que actuar en una obra de la escuela. A mí me daba mucha vergüenza y me ponía muy nerviosa. Y la maestra decía que no tenía por qué sentirme así, pero por más que lo intenté no podía sentirme de otra cosa. ¿Qué hago si me vuelve a pasar?”

Primero que nada, Bárbara, has dado un gran paso al poder expresar lo que sientes.

Cuando yo era niño también me decían esas cosas de “no deberías sentirte de esa forma” lo cual me hacía sentir aún peor, culpable y confundido por no reaccionar de la manera que otras personas querían que reaccionara y precisamente de eso trata la clase de hoy aprenderemos a afrontar nuestros sentimientos para saber regularlos y así lograr nuestras metas.

La sesión de hoy está enfocada a reflexionar sobre nuestros sentimientos, de esta forma podemos conocernos un poco más, internamente, además de que, si nos ponemos a analizarlos con detenimiento, logramos descubrir cómo los afrontamos y regulamos de manera eficaz.

- ¿Cómo has regulado tus sentimientos?
- ¿Cómo has afrontado una situación desagradable?
- ¿Cómo le has dado solución?

Yo la verdad no estoy bien, les voy a contar, pues yo los considero mis amigos, les tengo confianza y necesito que alguien me escuche.

Resulta que me hablaron de mi trabajo porque pronto vamos a regresar a clases presenciales y eso de volver a ver a mis alumnos me hace sentir muy feliz, pero debo confesar que no sé cómo afrontar el cambio, aunque no lo crean, ya me acostumbré mucho a estar aquí, no sé, son muchos sentimientos encontrados.

Lo entiendo perfectamente, a mí me pasó lo mismo cuando empecé la clase y vi que no llegaban, luego me tranquilicé al leer el mensaje de la alumna Bárbara, ya que ella tenía sentimientos similares, no sé porque eso me relajó.

Probablemente porque, aunque los sentimientos son personales y dependen del punto de vista de cada persona, podemos sentir empatía hacia los sentimientos de los demás y los nuestros propios.

Hay muchas formas de regular lo que sentimos.

En mi caso, tome una DECISIÓN. Sabía que tenía que actuar y afrontar la situación, es decir, moverme y hacer lo que tuviera que hacer para estar bien.

¿Y qué hiciste específicamente?

Aparte de ponerme a recordar lo feliz que soy cuando doy clases, me puse a estudiar para llegar bien preparada a dar mis clases, ya que estoy segura de que no seré la única que estaré nerviosa por el cambio, lo que me da esperanza es que todo será para bien y podremos enfrentar nuestros miedos.

Qué bueno que nos has compartido esta experiencia. Ya te ves más relajada y muy entusiasmada ante lo que puede venir en el regreso a clases presenciales; lo más significativo de todo esto es la decisión que tomaste para afrontar la situación.

¿Dijiste enfrentar o afrontar la situación?

Dije afrontar la situación y suenan similares pues son sinónimos, significan “hacer frente”. En este caso es como si nos pusiéramos cara a cara con nuestros sentimientos y es indispensable para regularlos y regular también las situaciones problemáticas que los provocan.

Esto es importante, niñas y niños, porque todos debemos ser capaces de reconocer lo que está pasando y cómo nos afecta, por ejemplo, cuando nuestros familiares tienen una fuerte discusión en casa. No podemos dejar de percibirlo, nos afecta en nuestros sentimientos. Sin embargo, cuando lo reconocemos y sabemos que en ese momento no está en nuestras manos resolverlo, pero que es parte de la dinámica familiar, comienza a disminuir nuestro nivel de angustia.

Claro que no es bueno intentar hacer oídos sordos o fingir que no pasa nada, porque perdemos la oportunidad de aprender a regular los sentimientos que aparecen, como la aflicción o angustia y así existen muchos problemas a nuestro alrededor que no están en nuestras manos resolverlos y que no somos los causantes de ellos.

Pero que debemos afrontar, aun así, busquemos la forma de tranquilizarnos primero para reflexionar sobre cómo, aunque en ese momento no es posible intervenir, hay que mantener la esperanza de que se arreglará el conflicto.

Considera que en el pasado pudieron haber sucedido eventos muy similares en casa, pero al final se solucionaron. Es como la pandemia, inició como un grave problema mundial que generó miedo, angustia, entre otros sentimientos; mantuvimos la esperanza y la paciencia y ahora el ciclo de la enfermedad está en su fase final.

Finalmente, si consideras cómo afrontar las diferentes problemáticas, como el ejemplo que mencionamos, y respondes de manera adecuada con sentimientos de esperanza y paciencia, te garantizo que, en el futuro, cuando aparezcan nuevas problemáticas, las podrás afrontar correctamente.

Para continuar, vamos a identificar algunos momentos o episodios de nuestras vidas que podamos compartir para aprender cómo regular nuestros sentimientos en situaciones problemáticas.

La primera pregunta, ¿Cómo actúas cuando sabes que tendrás un examen?

Bueno, primero me estreso muchísimo y me pongo muy nerviosa, más si es un examen de matemáticas, después de calmarme y reflexionar que no pasa nada si me

preparo y estudio, poco a poco va disminuyendo esa ansiedad que me da al enterarme del examen.

Eso se llama afrontar las situaciones, anticipando al futuro, así reduces la ansiedad y eres más efectivo cuando presentas el examen.

La segunda pregunta dice: ¿Qué haces cuando te da clases un maestro que no te cae muy bien?

Recuerdo que, en una ocasión, cuando estaba en la secundaria, había dos maestros de Educación Física que daban clases y uno en especial me caía super bien. Obviamente quería que él me diera clases, y ¡sorpresa! Que llega al salón el otro profe. ¡Hubieran visto mi cara cuando lo vi entrar! Sentí molestia, frustración y desilusión porque no era el profesor que yo quería.

Te entiendo, amigo, pero a veces juzgamos sin razón o nos dejamos llevar por los comentarios de los demás. Es mejor tener un criterio propio con respecto a las personas después de tratarlas, en lugar de anticiparnos.

Analizándolo desde ese punto de vista tienes razón.

¿Qué pasó después?

¿Cómo lograste afrontar esos sentimientos?

No fue fácil darme cuenta de que efectivamente estaba juzgando equivocadamente al profesor, después de varias semanas de sentirme molesto y frustrado decidí afrontar esos sentimientos y darle solución a lo que sentía.

¿Cómo? Ya me dejaste con la duda, porque de seguro a varias niñas y niños les ha pasado una situación similar.

Primero, cuando me calmé, logré identificar que el maestro impartía muy bonitas las clases, así que valoré su esfuerzo por enseñarnos de una manera muy divertida y con base a eso, tomé la decisión de hablar con él para comentarle lo que me había molestado de él en un evento que habíamos tenido meses anteriores.

Lograste regular tus sentimientos y tener el valor de aceptar que no te estaba beneficiando en nada esa actitud.

¡Así es, muy bien dicho! Ustedes saben que cada persona afronta la situación dependiendo de la percepción que tenga de sus propios intereses, metas y creencias, es decir, que cada persona encuentra soluciones distintas, por ejemplo, pueden presentarse diversos problemas casi al mismo tiempo, pero no necesariamente reaccionas ante ellos de la misma manera, cada uno requiere su propio tratamiento.

Cada problema requiere de soluciones diferentes.

La tercera pregunta es, ¿Qué situaciones te generan enojo?

Hay varias cosas que me causan ese sentimiento, pero justo ayer estaba con una de mis mejores amigas jugando un videojuego. Todo iba de maravilla, estábamos muy divertidas las dos, pero ¿Qué creen? ¡Me ganó como tres veces! Y eso me hizo molestarme y enojarme muchísimo.

¿Cómo?

¿Te enojaste porque te ganó en un videojuego?

Sí, no me gusta perder.

Pero, no tiene nada de malo perder, es solo un juego en el que, si practicas, puedes mejorar.

Creo que tienes razón. Reflexionando sobre lo que nos han compartido acerca de los sentimientos, creo que no debí actuar de esa manera, pero la verdad es que no supe cómo regular ese enojo de que me ganara. ¿Qué consejo me pueden dar para remediar lo que pasó?

Lo importante es que ya identificaste que no estuvo bien tu actuar y que cuando vuelvas a sentir enojo, lo primero que hay que hacer es reflexionar lo que está sucediendo y buscar soluciones para poder regular lo que sientes. En este caso, la respuesta la tienes tú.

A ver, dínos cómo podrías compensar ese actuar con tu amiga, es decir, si ya reflexionaste e identificaste que no estuvo bien lo que hiciste, ¿Qué podrías hacer? Le podría enviar un mensaje disculpándome por lo que pasó.

Pero yo te diría que mejor le llames y así le expongas lo que sentiste en ese momento, ya que hay veces que los mensajes se pueden malinterpretar.

O sea que es mejor hablar en persona o explicar lo que pasó ¡Me parece una gran idea! Iré ahorita mismo a hablarle y disculparme por portarme así con ella.

Es muy válido sentirse enojada, frustrada. Lo importante es reconocerlo y saber cómo regular ese sentimiento para que no te cause problemas con tu amiga.

Además, probablemente tu amiga se sentía muy orgullosa de ser tan buena en el juego, que tu enojo no le permitió disfrutar tanto como ella hubiera podido.

No había pensado en eso, ahora que lo dices nunca me detuve para preguntarme cómo se sentiría ella, me hizo falta empatía.

La empatía es una habilidad muy importante y útil que muchas veces se nos olvida aplicar.

¿Se dieron cuenta que cada uno afrontó de manera distinta las situaciones y sentimientos dependiendo de nuestras experiencias y conocimientos?

Cada uno de nosotros actuamos en sentido de nuestras creencias y contexto. ¿Sabías que para afrontar los sentimientos se puede hacer desde dos tipos de estrategias?

Suena raro, ¿Verdad? Pero así es.

1. La primera es evitar o evadir la realidad, es decir, tratar de no pensar en lo que nos está afectando, a través de actividades como ejercicio excesivo, dormir más de lo usual y hasta exagerar en comer, por lo tanto, evitar es una estrategia débil, porque no nos ayudará a resolver la situación, solo olvidarse por un momento de ella.
2. La segunda es la reevaluación o ajuste del significado personal. Ésta tiene que ver con el cambio del significado que le damos al suceso por el que estamos pasando y que a la larga puede ser mucho más afectiva.

Tengo algo que confesarles, cuando inició la clase y no habían llegado me sentí muy nervioso, ya que no estaba preparado para empezar yo solo, afortunadamente leí el mensaje de Bárbara el cual me ayudó a darme cuenta de que lo que siento es muy válido.

Perdón por hacer que te sintieras de esa forma, no fue nuestra intención, pero qué bueno que hiciste frente a lo que sentías, entenderlo y, además, pudiste comunicarlo.

Eso nos ayuda mucho a conocerte mejor, como seguro te enseñó a ti mismo algo que tal vez no sabías.

Me da la impresión de que mientras más conocemos tanto lo que nosotros sentimos como lo que sienten los demás nos ayuda a trabajar mejor como equipo.

Si regulamos nuestros sentimientos y tomamos en cuenta los sentimientos de los demás, podemos lograr una gran colaboración y nos acercará a nuestras metas.

El reto de hoy:

Responde las tres preguntas que compartimos contigo.

- 1) ¿Cómo actúan cuando saben que tendrán un examen?
- 2) ¿Qué hacen cuando se enteran de que les dará clases un maestro que no les cae muy bien?
- 3) ¿Qué situaciones te generan enojo?

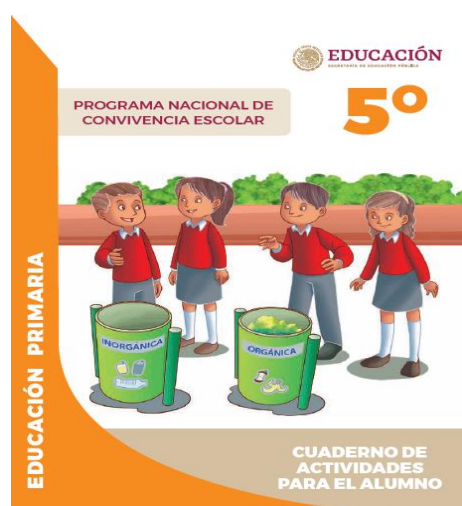
Escribe en tu bitácora, pero lo más importante es que compartas tus respuestas con tus amigos y familiares.

¡Buen trabajo!

Gracias por tu esfuerzo.

Para saber más:

Lecturas



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