

Socioemocional Laudes 2



2018



Autorregulación emocional

Manejo de emociones y sentimientos

Sesión 1

Mis emociones y sentimientos

★ Recuerda que...

El enojo es una emoción cuya función es poner límites cuando algo nos molesta o nos disgusta. Es una emoción momentánea, dura poco tiempo; sin embargo, puede convertirse en sentimientos intensos como la ira, el odio, la frustración -entre otros, que por lo regular- son de larga duración.

La ira es un sentimiento muy intenso que hace que expresemos nuestro enojo de manera violenta. Se presenta cuando gritamos, maldecimos o golpeamos con intención de desquitarnos y de dañar al otro.

La frustración es un sentimiento que se origina al no obtener lo que nosotros deseamos. Se confunde con la tristeza o con el enojo. Se expresa, principalmente, mediante berrinches. Hay personas que se tiran al piso, se golpean a sí mismos o lloran intensamente.

La hostilidad es un sentimiento que se origina cuando alguien se opone a nosotros y a nuestros deseos, por lo que queremos llevarle la contraria. Su función es defendernos de algo que percibimos como una amenaza o una agresión. Es una forma de comunicación violenta. Por ejemplo: Gestos de desagrado, la ley del hielo, ignorar o agredir físicamente.

El odio es el sentimiento más intenso que podemos experimentar. Se origina cuando rechazamos completamente a alguien o a algo, y suele estar acompañado de pensamientos negativos hacia otra persona, cosa o situación. El odio puede durar mucho tiempo o un rato pequeño.



★ Vuelta a la práctica

Escribe cómo te sientes cuando experimentas algunas emociones y sentimientos, después pásalo a alguien que te conozca muy bien y dile que conteste las mismas preguntas, pídele que anote cómo eres según su experiencia contigo.

¿Cómo soy cuando...?



Estoy alegre



Me frustro



Siento ira



Estoy enojado/a



Estoy amoroso/a

★ Vuelta a la práctica

¿Cómo soy cuando...?



Estoy alegre



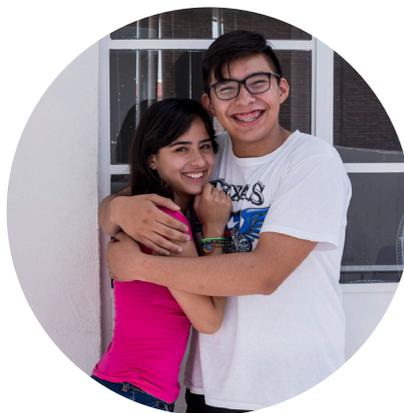
Me frustró



Siento ira



Estoy enojado/a



Estoy amoroso/a

Autorregulación emocional

2

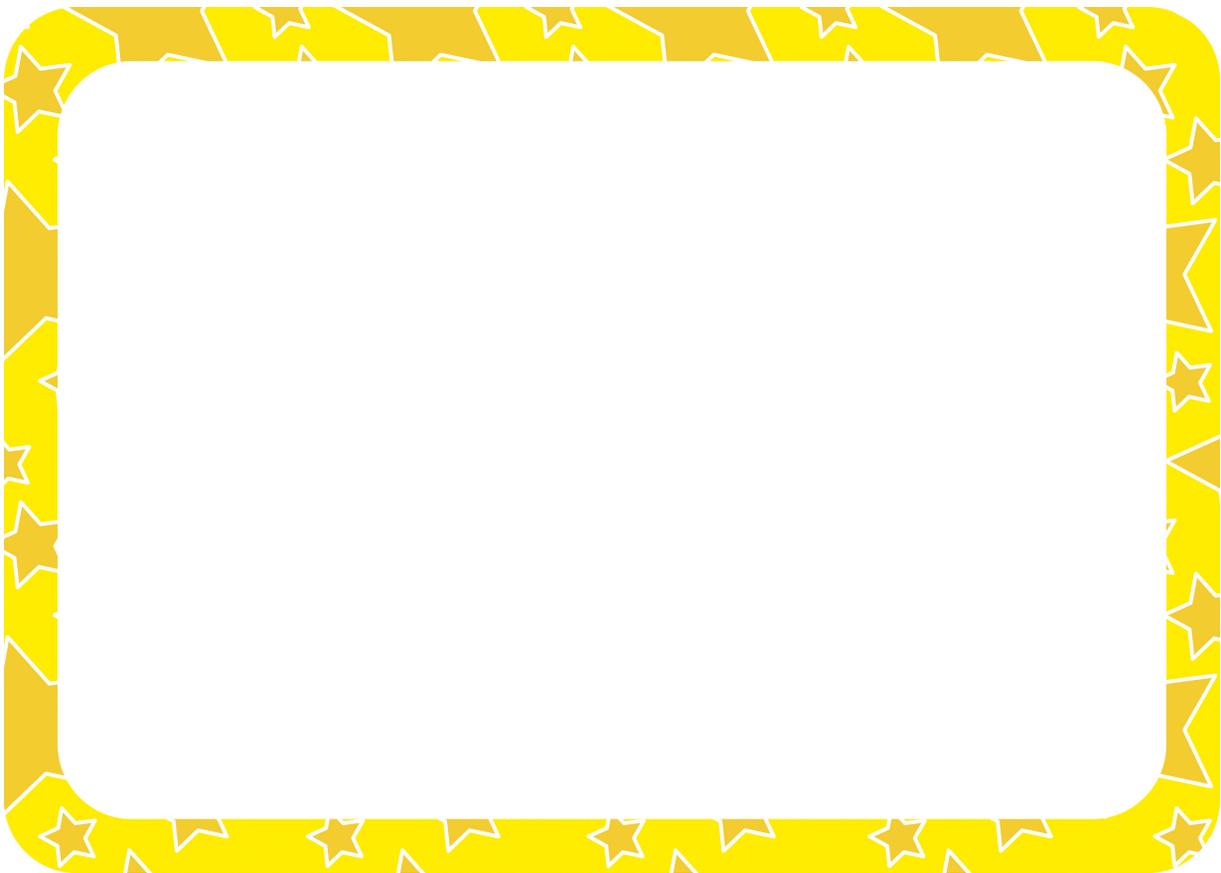
Manejo de emociones y sentimientos

Sesión 2

La explosión de las emociones

★ Partir de la propia experiencia

Dibuja tu volcán interno.



Las emociones o sentimientos que experimentamos de manera intensa, como el enojo, la ira, la frustración, la hostilidad o el odio, son formas de expresar algo que no nos gusta o que no nos hace sentir bien; son de naturaleza explosiva, sin embargo, aprender a regular esa explosión es responsabilidad de cada uno de nosotros, ya que no hacerlo puede dañarnos o lastimar a los que nos rodean. Por eso, es importante identificarlas, distinguirlas y regularlas.

Cuando herimos a alguien con nuestro enojo o ira, lo que lastima al otro es la manera en que sacamos nuestro enojo. No está mal sentir enojo, a todos nos pasa, lo malo es la forma en la que lo expresamos: cuando nos dañamos a nosotros mismos y a los demás.



★Papel arrugado

Mi carácter impulsivo me hacía enojarme y explotar por cualquier cosa. Después me sentía apenada y le pedía disculpas a la persona con la que había explotado y le había hecho daño.

Un día, un anciano de la comunidad me vio pidiéndole disculpas a una persona, entonces, me dio una hoja de papel y me dijo: «estrújalo, hazlo bolita».

Asombrada, lo obedecí e hice una bola con el papel. Luego me dijo: «ahora déjalo como estaba antes». Claro que no pude dejarlo como estaba antes. Por más que lo estiré y traté de plancharlo, el papel quedó lleno de arrugas. Entonces me dijo: «el corazón de las personas es como ese papel; la impresión que dejas en ese corazón que lastimaste es tan difícil de borrar como esas arrugas en el papel». Por más que intentemos enmendar el error, ya está marcado.

Por impulso, no nos controlamos y lanzamos palabras que dañan a las personas; luego, cuando pensamos en ello, nos arrepentimos, pero es muy difícil borrar las arrugas que dejamos grabadas en los corazones.

Desde hoy, cuando sientas ganas de estallar, recuerda el papel arrugado.



Señales de alarma





Razonamiento inductivo

Pensamiento crítico

Sesión 2

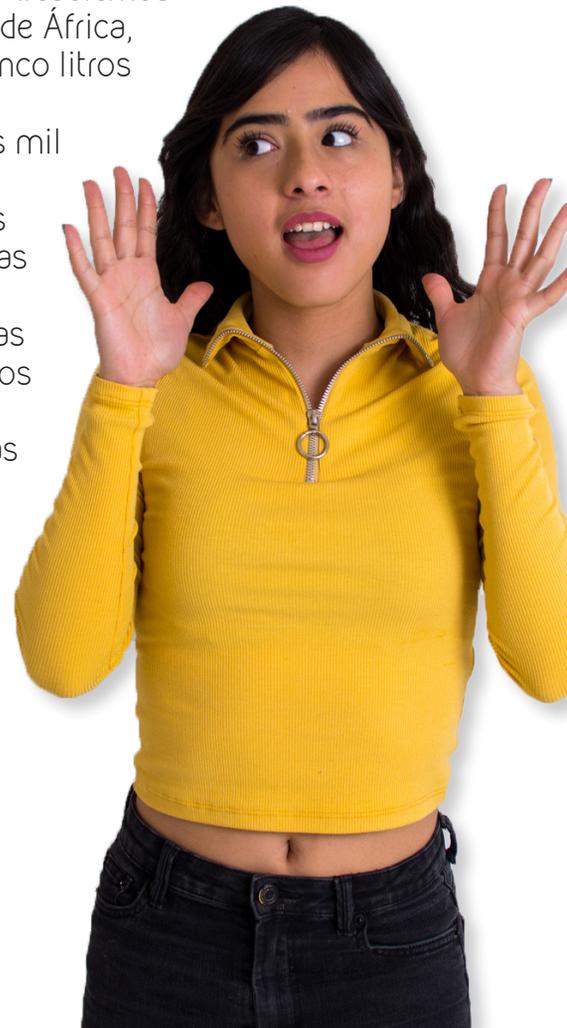
¿Eres parte de la solución o del problema?

★ Apertura

Lee con atención.

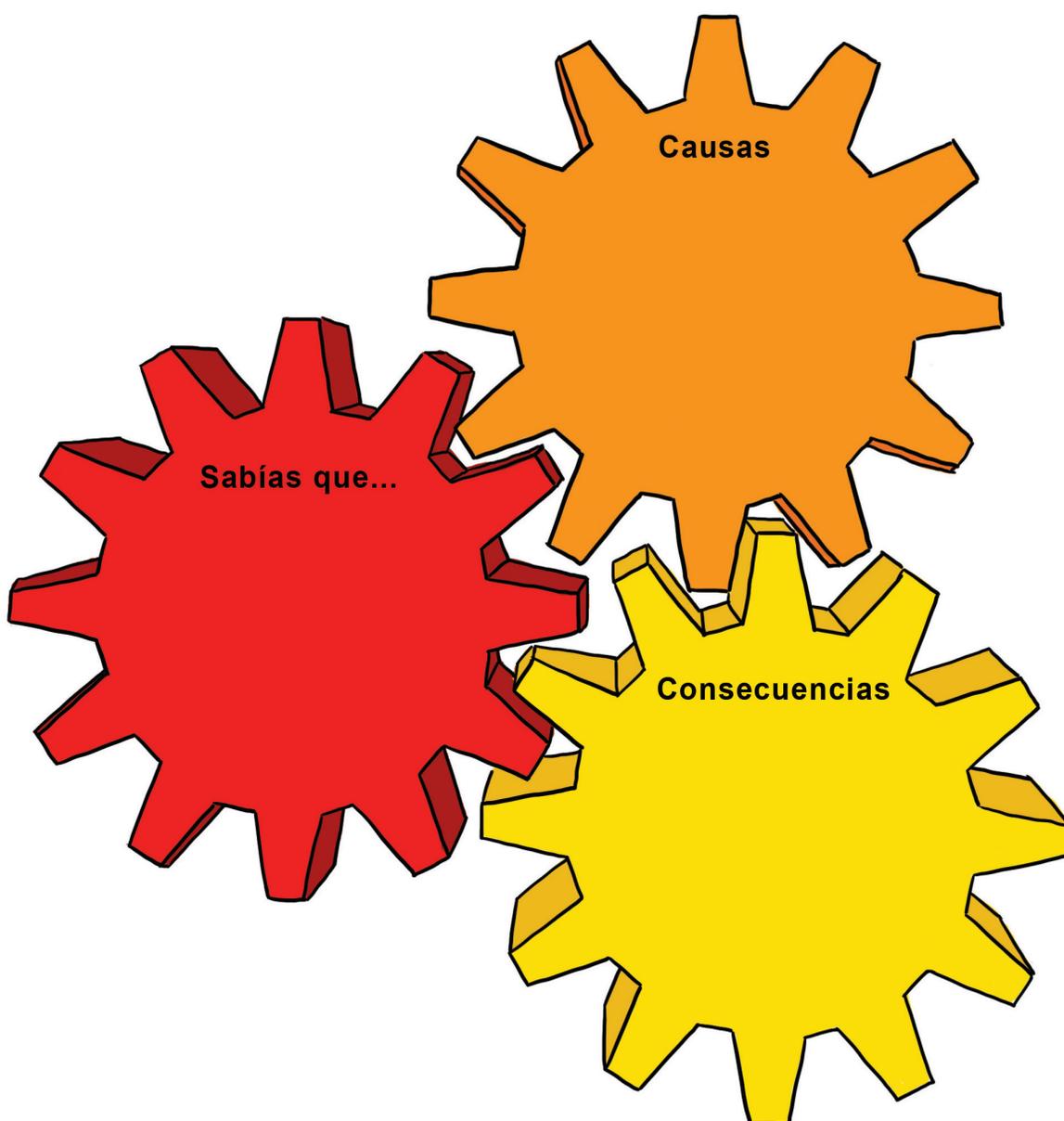
Sabías que...

- Casi la mitad de la población mundial carece de agua potable.
- Veinticinco millones de personas mueren anualmente por acceder a agua en mal estado.
- Mientras los países ricos consumen cerca de trescientos litros de agua diarios por persona, en países de África, Asia y Latinoamérica cuentan con apenas cinco litros diarios por persona.
- Entre 1974 y 1984, la sequía causó quinientas mil muertes en África.
- El déficit de pescado será de veinte millones de toneladas debido a la contaminación de las aguas.
- El cuerpo humano puede vivir varias semanas sin alimentos, pero puede sobrevivir solo unos pocos días sin agua.
- Unos doscientos veinte millones de personas que viven en ciudades de países en desarrollo carecen de una fuente de agua potable cerca de sus hogares.
- El 90 % de las aguas de desecho de ciudades de países en desarrollo se descarga sin ser tratada en ríos, lagos y cursos de aguas costeras.



★ Partir de la propia experiencia

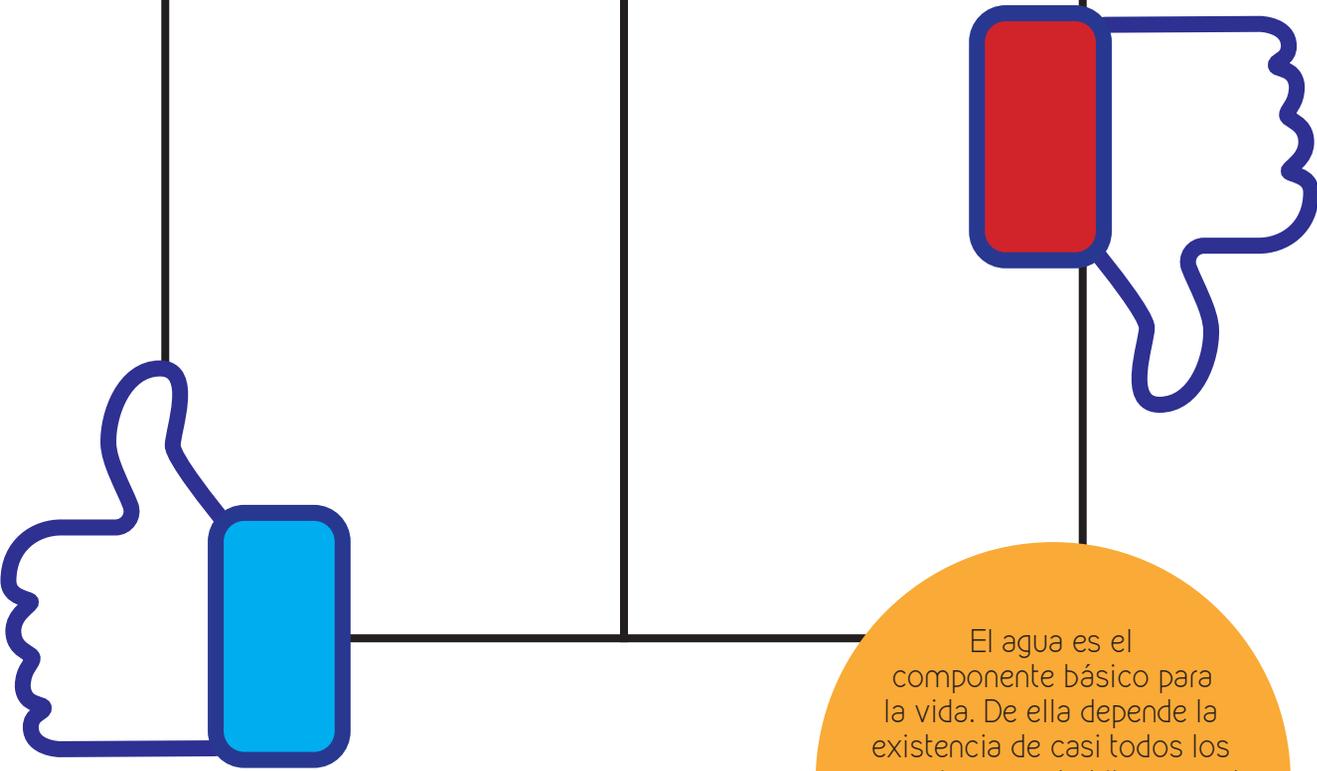
Elige un «Sabías que...» de la lectura anterior y escríbelo junto con sus causas y consecuencias donde corresponda.



★ Círculo de cultura

Completa la tabla de tus hábitos respecto al cuidado del agua.

Hábitos de cuidado	Hábitos de descuido



El agua es el componente básico para la vida. De ella depende la existencia de casi todos los seres vivos que habitamos este planeta. Sin agua no habría vida. De hecho, no habría planeta, ya que el 70 % está formado por agua.

★ Vuelta a la práctica

Imagina cómo sería una ciudad en la que sí se cuidara el agua. Dibújala.





Razonamiento inductivo

Pensamiento crítico

Sesión 3

Soy la solución

★ Círculo de cultura

Escribe lo que harás en tu vida cotidiana para cuidar el agua.



El pensamiento crítico es la habilidad de analizar la información, las experiencias y la realidad, hacer preguntas, no aceptar las cosas sin un análisis. El razonamiento inductivo es una manera de pensar, es una forma de sacar conclusiones acerca de lo que observamos, de nuestra propia experiencia, y así, formarnos una opinión.

★ Vuelta a la práctica

Escribe tu propuesta para cuidar el agua.

Mi propuesta para cuidar el agua

¿Dónde?

Solución

¿Cómo lo haré?

¿Qué necesito?

Provencción del conflicto

8

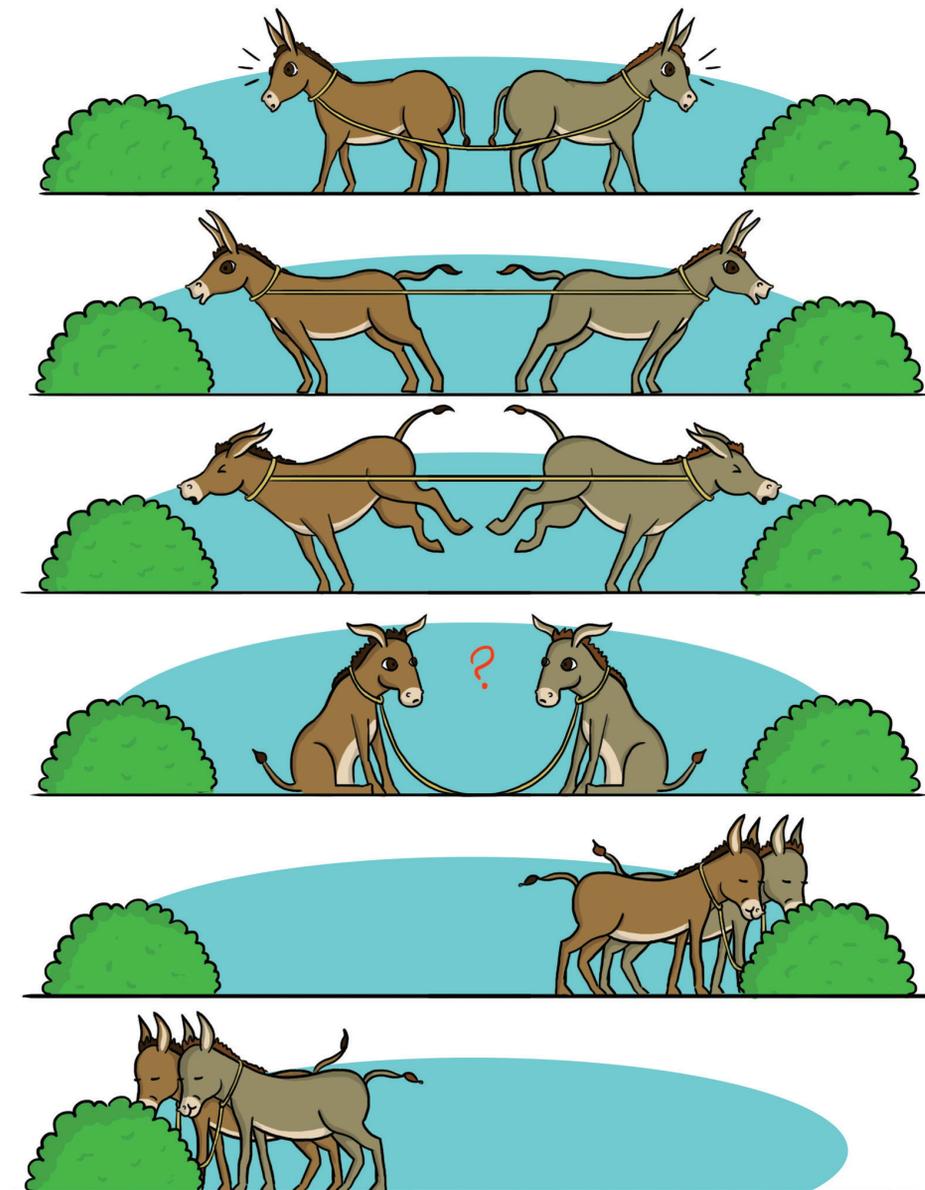
Manejo de problemas y conflictos

Sesión 1

Negociemos

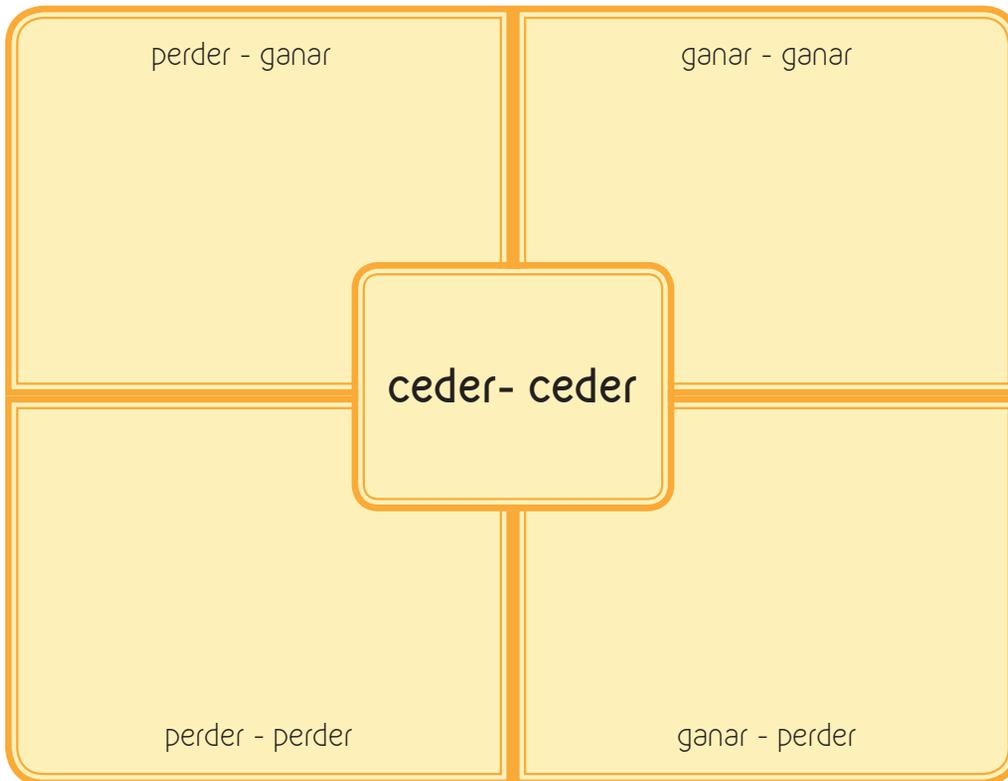
★ Círculo de cultura

Observa la imagen con atención.



★ Círculo de cultura

Escribe las ventajas de cada estilo de negociación y selecciona el que más te guste.



La negociación es una práctica que nos ayuda a obtener beneficios, al mismo tiempo que beneficiamos a otros; es decir, la negociación es la capacidad de llegar a establecer acuerdos con otra persona con la que se tiene algún interés en común.

Existen diversos estilos de negociación:

- Perder- perder: en este estilo ambas partes evitan la negociación.
- Perder- ganar: en este estilo de negociación una de las partes complace a la otra, sin importar sus necesidades.
- Ganar- perder: este es un estilo competitivo, donde una parte quiere ganar, y que la otra, pierda.
- Ganar-ganar: este estilo es colaborativo, busca que ambas partes salgan beneficiadas.
- Ceder-ceder: implica un compromiso de ambas partes en el que están dispuestos a hacer un esfuerzo que tal vez implique dejar o renunciar a algo.

★ Vuelta a la práctica

Escribe tres experiencias en las que hayas negociado algo.

1.

Blank yellow writing area for the first experience.

2.

Blank yellow writing area for the second experience.

3.

Blank yellow writing area for the third experience.

Aprender a negociar es una de las habilidades que vamos a necesitar para afrontar los conflictos con las demás personas a lo largo de nuestra vida. La provención es la habilidad de afrontar los problemas y conflictos, y la negociación es una habilidad que debemos practicar y hacernos cada vez más expertos en ello porque prácticamente toda nuestra vida negociamos, en la escuela, con nuestros papás, con nuestros amigos etc.



