

Colaboramos y compartimos en familia para una mejor convivencia

Actividad

Compartimos estrategias para regular nuestras emociones

- LAS 03 EVIDENCIAS A MI GMAIL: cristhiancabezasgarcia@gmail.com EMPEZAMOS

- Para iniciar la actividad, lee la conversación de Hortensia:

“¿Aló Valentina? Hola amiga, hoy tuve una pequeña discusión con mi papá, cuando le dije que quería ir a la casa de Pedro, me respondió que no, ¡imposible!, porque estamos en cuarentena por el coronavirus. Me fastidió mucho, ¿sabes?, así que le alcé la voz y le dije que nunca me deja hacer nada. Mi papá se acercó a conversar conmigo. Me dijo que lo hacía para cuidarme. Le dije que podía cuidarme sola. ¿Cuándo va a entender que ya no soy una niña?”.

Adaptación. Libro de Personal Socia

- Luego, responde en una hoja:

EVIDENCIA 01

- ¿Qué emociones le provocó a Hortensia la situación vivida?

- ¿Cómo te sentirías si te hubiera ocurrido algo parecido?

EVIDENCIA 02

REALIZAS UNA ENCUESTA- ESTÁ VINCULADO CON LA PÁGINA 18- TE SERVIRA ELLO PARA LA CLASE DE MATEMÁTICA - MÍNIMO 10 (pueden ser tus compañeros de clase).

- Para responder esta pregunta, realiza una encuesta, oral o escrita, a tus familiares y amistades con los que puedas contactarte por teléfono o internet. Ten en cuenta las preguntas realizadas en la página 18. Puedes seguir el siguiente modelo:

Encuesta “Nuestras emociones”

Nombre: _____

Edad: _____

¿Qué haces para sentirte mejor cuando estás frustrada(o)? Hay dos alternativas puedes agregar como recomendación 4.

1. Respiro para relajarme.
2. Escribo en un papel ideas que generan alegría.
- 3.
4. -

EVIDENCIA 3- LAS PÁGINAS 18- 19 Y 20 DESARROLLAR

MEDIANTE ELLO conoces cómo se sienten tus familiares ante una situación de frustración y las estrategias que utilizan para regular sus emociones, te proponemos realizar las actividades de las páginas 19 y 20 en familia para descubrir cómo enfrentar la frustración.

- Organiza a tu familia y pongan en práctica algunas de las estrategias utilizadas para regular sus emociones en situaciones de frustración. Por ejemplo, cantar, ejercicios de respiración, entre otras.

Exploro qué hago cuando siento frustración.

- Reflexiono a partir de esta pregunta: ¿Qué me sucede cuando me siento frustrada o frustrado? Encierro en un círculo la respuesta o respuestas que indiquen lo que me suele pasar:

1 Cuando las cosas no me salen como quiero:

- a) Me enojo y reniego.
- b) Me da lo mismo.
- c) Tiro las cosas.
- d) Pienso que puedo intentarlo de nuevo.

2 Cuando pierdo en un juego:

- a) No me importa perder.
- b) Me molesto mucho, “me da pica”.
- c) Pienso que ya ganaré la próxima vez.
- d) Acepto que esta vez perdí.
- e) Pienso: “Nunca gano nada”.

3 Cuando me prometen algo y no lo cumplen:

- a) Exijo que cumplan lo prometido.
- b) Ya no les creo.
- c) Pienso que tienen que cumplir obligatoriamente.
- d) Pido una razón y, si es válida, la acepto.

- Converso en grupo sobre la siguiente pregunta:
 - ¿Qué hago para sentirme mejor cuando estoy frustrada o frustrado?

Descubro cómo puedo enfrentar la frustración.

Las personas sentimos, pensamos y reaccionamos de maneras diferentes ante la frustración. No podemos negar lo que sentimos, pero sí podemos regular nuestros pensamientos y reacciones.

Para enfrentar las frustraciones, podemos seguir estos pasos:

1

Reconozco la emoción.

(Ejemplo)

- Estoy enojada o enojado.

2

Trato de calmarme.

(Ejemplo)

- Respiro profundo.
- Cuento hasta 10.

3

Cambio los pensamientos negativos por positivos.

(Ejemplo)

- La próxima vez será mejor.

4

Pienso qué es lo mejor que puedo hacer.

(Ejemplo)

- Tendré más cuidado la próxima vez
- Practicaré más.

- Analizo el siguiente caso:

El examen

Elsa había estudiado mucho para el examen. Sentía que era muy difícil, por ello, se había esforzado. La profesora estaba llamando a cada estudiante para entregarle su examen y su nota. Escuchó su nombre y se acercó a recoger su prueba. Miró la nota que le habían colocado y... había desaprobado.

Se sintió muy mal. Entonces pensó: "No me fue bien en este examen. Mejor ya no estudio; total, siempre voy a salir mal".



- En grupo ayudamos a Elsa a superar la frustración aplicando los cuatro pasos:

1

Reconozco la emoción.

¿Qué sintió Elsa cuando desaprobó el examen?

Se sintió

.....

2

Trato de calmarme.

¿Qué puede hacer ella para calmarse y sentirse mejor?

Para calmarse podría

.....

3

Cambio los pensamientos negativos por positivos.

¿Qué podría pensar Elsa en vez de “No soy capaz de aprobar este examen. Mejor ya no estudio; total, siempre voy a salir mal”?

Podría pensar

4

Pienso qué es lo mejor que puedo hacer.

¿Qué puede hacer ella?

Lo que puede hacer es

.....

Propongo alternativas para enfrentar la frustración.

- Con la guía de la profesora o el profesor, en grupo, compartimos en plenaria nuestras ideas y practicamos los pasos con situaciones que nos suceden en la escuela.



Pruebo practicando estos pasos. Será difícil al principio porque muchas veces me gana la emoción, pero no me rendiré y seguiré intentando.

