

En familia aprendemos a gestionar nuestras emociones

3.º y 4.º GRADO

¡Hola!

En este contexto, pasar más tiempo en casa se ha convertido en una rutina del día a día, y en este tránsito y ritmo de vida seguramente han surgido encuentros de alegría, desavenencias y, quizás, muchos desacuerdos. Emociones y situaciones que ponen en juego una convivencia saludable y armónica y, ¿cómo lograr no afectar esta convivencia en familia? ¿Será difícil aprender a gestionar nuestras emociones en la familia para convivir mejor?. Y tú ¿qué piensas?.

¡Empecemos!

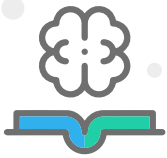
Si tienes alguna dificultad para realizar la actividad solicita el apoyo de un familiar.



Primero, ¿qué necesitamos?

- Lapiceros de colores
- Cuaderno u hojas isi son de reúso, mejor!
- Regla
- Disposición para leer
- Mucha atención al video que compartiremos
- Mucha creatividad
- Motivar e incluir a mi familia





Segundo, ¿qué haremos?

Todas y todos pasamos momentos bonitos en familia, jugamos, compartimos, nos reímos, etc. Cuando eso sucede, ¿qué emociones sentimos? Sin embargo, cuando los momentos no suelen ser los más bonitos, cuando nos toca afrontar situaciones difíciles, cuando no podemos ponernos de acuerdo en algo y solemos explotar, después de un tiempo nos damos cuenta y pensamos, ¿Por qué fue difícil? ¿Qué pasó? ¿Cómo me sentí o se sentían los integrantes de mi familia? ¿Por qué reaccionamos así? Ante estas interrogantes, es importante saber que la convivencia en la sociedad es difícil, pero la convivencia en la familia puede serlo aún más, si no aprendemos a manejar nuestras emociones al convivir en el día a día.

La situación de emergencia sanitaria ha producido una serie de cambios en nuestras vidas, en nuestras familias, y ello ha generado muchas emociones en nosotras y nosotros. Gestionando nuestras emociones y valorando la comunicación asertiva podemos superar las dificultades y establecer relaciones saludables con las personas de nuestro entorno.

Ahora empezamos:

En la primera actividad reflexionarás en familia sobre la importancia de reconocer nuestras emociones. En la segunda actividad, aprenderás a comunicarte asertivamente para establecer relaciones saludables.

Tienes 40 minutos para cada actividad.
¿Preparada/o?



Actividad

Reflexionar en familia sobre la importancia de reconocer nuestras emociones



¡Atentalo!, Que aquí entramos de lleno al desarrollo

Acomódate en el espacio de tu casa, asignado para realizar con tranquilidad tus actividades. Recuerda lavarte las manos y desinfectar tus útiles.

Analiza y reflexiona la situación:

- Te invito a leer y/o escuchar el recurso 1 sobre el caso de Eliana. Concéntrate y presta atención, toma nota de las ideas que consideras importante o que llamaron tu atención.

- Ahora reflexionamos y respondemos las siguientes preguntas:
 - ¿Te has sentido identificada o identificado con la historia de Eliana?
 - ¿Qué emociones siente Eliana? Si estuvieras en su situación, ¿cómo podrías mejorar la relación con los integrantes de tu familia.
 - ¿Qué habilidades crees que puedes desarrollar para mejorar la identificación y regulación de tus emociones y no afectar la convivencia con tu familia?
 - La historia de Eliana nos demuestra que debemos aprender a conocer nuestras emociones, ello nos permitirá gestionarlas y no dejar que estas nos desborden. Así cuidamos de nosotras/os mismas/os y de las y los demás.
 - También es muy importante comunicar lo que sentimos cuando algo nos está haciendo sentir mal, o no callarnos si algo nos incomoda o nos afecta. Debemos buscar la mejor manera y el momento adecuado para expresar lo que sentimos y las emociones que experimentamos de forma asertiva.
 - Ahora reflexiona y reconoce tus emociones y reacciones e invita a que los miembros de tu familia también lo realicen.



¡Vamos a hacerlo!

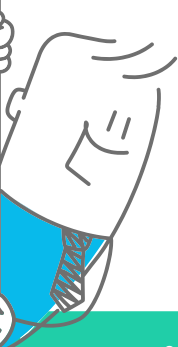
Mis emociones versus mis reacciones			
En estos momento siento		¿Qué hago?	
Cuando nos ponemos de acuerdo en mi familia siento		¿Qué hago?	
Cuando no me entienden siento		¿Qué hago?	
Cuando hay problemas en mi familia siento		¿Qué hago?	
No ver a mis amigos me hace sentir		¿Qué hago?	
Cuando discuto con mis hermanos o amigos, siento		¿Qué hago?	

**Recuerda:**

En tu vida siempre vas a enfrentar diferentes situaciones que van a provocar diversas emociones con variada intensidad, sentir las es normal. Las emociones que sentimos nos dan información importante acerca de una situación, por ejemplo, si una situación es peligrosa o si es segura.

Conforme vamos aprendiendo a reconocer e identificar la amplia gama de emociones que sentimos y las situaciones que las causan, podemos aprender a recibir e interpretar la información que distintas emociones nos comunican. Esto nos permite actuar ante distintas situaciones de manera sabia y óptima, en vez de actuar impulsivamente y, tal vez, nocivamente; deteriorando las relaciones con las y los demás.

Si sientes que aprendes mejor con tus compañeras o compañeros, ¡comunicate con ellos y comparten ideas! También puedes comunicarte con tu tutora o tutor si necesitas conversar más sobre este tema.

**Actividad**

Aprendemos a comunicarnos asertivamente para establecer relaciones saludables y convivir mejor en familia

**¡Tú mismo/a eres!**

Acomódate en el espacio de tu casa asignado para realizar con tranquilidad tus actividades. Recuerda lavarte las manos y desinfectar tus útiles.

Analiza y reflexiona la situación:

El caso de Eliana nos muestra la importancia de fortalecer los vínculos y construir una sana convivencia con nuestra familia, amigos y demás personas con las que nos relacionamos. Para ello revisaremos **tres mensajes clave** para aprender a gestionar nuestras emociones y poder convivir mejor en familia:

- **Fortalecer nuestro autoconocimiento y reconocimiento de emociones:** Es importante identificar y aceptar las emociones que vivenciamos, tanto en nosotros como en las y los demás. Esto nos permitirá no tenerles miedo cuando lleguen o cuando las percibamos en las y los demás. Además, nos permitirá pensar en cómo podemos reaccionar para comunicarlas sin afectarnos ni afectar a las y los demás.
- **Establecer acuerdos de convivencia:** Al igual que en tu aula o tu colegio, en tu hogar es sumamente importante que puedan establecer acuerdos

de convivencia; estos acuerdos permitirán establecer algunos puntos o acuerdos a ser respetados por todas y todos ya que fueron establecidos en consenso, los respetos de los mismos permitirán promover una sana convivencia entre quienes la conforman. Puede ser que estos acuerdos no se escriban, pero todos los cumplimos porque favorece la armonía familiar y las relaciones afectivas, por ejemplo: todos los integrantes de mi familia almorzamos juntos los fines de semana.

- **Comunicación Asertiva:** La comunicación es el aspecto más importante en las relaciones humanas, en especial la familia, ya que en el diálogo se comparten las necesidades, ideas y sentimientos de las personas; es decir, se expresa lo que se siente y se escucha al otro. Algunas características de una comunicación asertiva son:
 - Se escucha sin interrumpir.
 - Se defiende derechos y necesidades sin ofender, humillar, ni intimidar a la otra persona.
 - Se mantiene contacto visual con la otra persona mientras se conversa.
 - Se mantiene un tono de voz adecuado.

Después de revisar estos mensajes clave, imagínate que se presenta una situación difícil en tu familia o a lo mejor ya lo estás viviendo, esta situación puede ser, por ejemplo: tus padres no se ponen de acuerdo y eso te afecta, estás preocupada/o por la economía de tu familia, sientes que asumes más tareas que el resto de tus hermanos, etc. Describe la situación que estás viviendo en estos momentos y analízala en el siguiente cuadro haciendo énfasis en la comunicación asertiva para establecer relaciones saludables.



Recuerda:

usa como argumentos todo lo que venimos desarrollando hasta el momento, incluyendo los mensajes clave.

¡Analiza y reflexiona!

¡Listo!

¿Qué está sucediendo?	
¿Cómo nos estamos sintiendo?	
¿Cómo se estará sintiendo la otra persona?	

¿Cómo podemos solucionar esto?	
¿A qué acuerdo podemos llegar?	
¿Cómo podemos actuar de ahora en adelante?	

Este análisis, también lo puedes desarrollar en compañía de tu familia, este es tu momento para aprender a comunicarte de forma asertiva y establecer una sana convivencia.



Autoevaluación

Ahora, tú misma/o evaluarás el resultado de tus actividades, a través de una lista de cotejo. ¡Éxitos!

Lista de Cotejo

Actividades			
Descriptor	Lo logré	Lo estoy intentando	Necesito apoyo
Pude desarrollar las dos actividades			
Identifique los hitos importantes para la gestión de mis emociones			
Estas actividades fortalecieron mi dimensión personal			
Aprendí que una comunicación asertiva permite establecer buenas relaciones			