



Cómo convertirte en el detective de tus propias emociones

***Aprendiendo a manejar emociones
en secundaria para desarrollar
aptitudes resilientes***



Emma Leticia Canales Rodríguez

Gabriela Abaunza Canales

Sandra Saraí Dimas Márquez

Reyna del Carmen Martínez Rodríguez

Lorena Ramos Hernández

Lilia Benítez Corona

Cómo convertirte en el detective de tus propias emociones

*Aprendiendo a manejar emociones en Secundaria para
desarrollar aptitudes resilientes*



Emma Leticia Canales Rodríguez

Gabriela Abaunza Canales

Sandra Saraí Dimas Márquez

Reyna del Carmen Martínez Rodríguez

Lorena Ramos Hernández

Lilia Benítez Corona

Cómo convertirte en el detective de tus propias emociones

Aprendiendo a manejar emociones en secundaria para desarrollar aptitudes resilientes

LETICIA CANALES: Coordinación autoral
JAVIER ÁNGELES II: Coordinación técnica y diagramación
SANDRA DIMAS: Diseño y formación

GABRIEL ÁNGELES,
JAVIER ÁNGELES II,

©Ángeles Editores, S.A de C.V 2010
Campanario 26
San Pedro Mártir, Tlalpan
México 14650-D.F
Tel. (55) 55 13 28 82
e-mail: angeleseditores@yahoo.com

Fondo FOMIX CONACYT
Convocatoria: M0009-2008-1
Solicitud: 00000000098202
Promoción de aptitudes resilientes en alumnos de secundaria a través del uso de materiales en el espacio de orientación y tutoría.

México, Noviembre 2010



Introducción	5
Ejercicio de calentamiento	15
Alegría	19
- Ya ganamos	25
- Las buenas nuevas	29
- El verde de la alegría	33
Miedo	38
- Camino a la escuela	43
- Laboratorio de computo	47
- Problemas con mis padres	51
Amor	56
- En busca del amor	61
- El árbol de mis amores	66
- Una muestra de amor en la comunidad	71
- Una escuela llena de amor	75
Tristeza	78
- ¿Por qué estoy triste?	84
- No queremos que te pase lo mismo	89
- Cooperando juntos se va la tristeza	93
Ira	98
- Cooperar para encontrar alternativas	103
- Saber escuchar es la clave	107
- Ejercitando mis fortalezas	111
Bibliografía	119

Cómo convertirte en el detective de tus propias emociones

Aprendiendo a manejar emociones en secundaria para desarrollar aptitudes resilientes



Introducción

Hola, este libro fue diseñado para trabajar condiciones resilientes y emociones en los adolescentes; éstas se relacionan con lo que creemos, nuestras actitudes hacia el trabajo, la familia y hacia la vida, se refieren a nuestra capacidad de dar y buscar colaboración, a mejorar la confianza que tenemos en nosotros mismos y nosotras mismas, a las habilidades que tenemos para comunicarnos con los demás, a cómo nos expresamos y que tanto nos queremos. También se relaciona con el compromiso y la cooperación en todos los escenarios en donde participas.

Las emociones y la resiliencia tienen un vínculo muy fuerte, se asocian con la capacidad de esperar lo mejor de nosotros y nosotras mismas, de expresar nuestra alegría y entender cuándo estamos tristes, identificar los cambios de humor, fortalecer nuestra capacidad de autorreflexión y con ello mejorar nuestras relaciones con los demás.

En tu cuaderno de ejercicios se aborda el amor, la alegría, la felicidad, la ira, el miedo y la tristeza. Si bien se han estructurado situaciones que suceden con frecuencia en los distintos ámbitos donde te mueves y se explica cada una por separado, en la práctica se presentan integradas. La emoción del amor puede ir acompañada de felicidad y alegría, mientras la tristeza puede provocar miedo e ira. Se eligieron estas cinco emociones debido a la importancia que representan en la etapa de la adolescencia, el amor, la alegría, la felicidad, la ira, el miedo y la tristeza son intensas en la vida de los jóvenes; son las emociones que más impactan la personalidad y la forma de comportarse de muchos.

Diversos autores, a lo largo de la historia, se han interesado en estudiar lo que son las emociones. Intrigados por el complejo comportamiento humano han intentado descifrar y explicar qué es eso que pasa en cada uno de nosotros cuando estamos frente a una situación que etiquetamos como "agradable" o "desagradable". Estos investigadores han tratado de entender que pasa en nuestra mente y en nuestro cuerpo cuando, por ejemplo, lloramos al ver una película, recibimos una gran sorpresa, vemos a aquella persona que "nos cae muy bien" o por el contrario "no es de nuestro agrado", necesitamos de compañía por las noches para poder dormir tranquilos; cuando estamos demasiado interesados en algo o en alguien a tal grado que nada de lo que sucede alrededor parece importarnos o cuando sin pensarlo molestamos a alguien.

Investigar las emociones es algo muy complicado, pues las personas somos muy diferentes, vivimos en contextos distintos y hemos aprendido en función de nuestras experiencias en el mundo, lo que hace que nunca reaccionemos igual. Por ejemplo: en un estadio de fútbol podemos observar que mientras unos lloran de felicidad porque su equipo anotó, otros gritan y cantan, algunos, aunque son desconocidos, se abrazan y bailan, otros se quitan la playera y habrá quienes solamente esbocen una sonrisa o aprietan los puños.

Este mismo ejemplo nos sirve para explicar como nosotros mismos somos un enigma y ante un mismo evento podemos reaccionar de diferentes formas en función de donde estemos, como nos sintamos o con quien estemos. Por ejemplo: cuando escuchamos una canción nos podemos sentir alegres o tristes dependiendo de la situación sentimental por la que estemos pasando y con lo que la asociamos. Si en ese momento estamos compartiendo momentos agradables con un grupo de amistades, posiblemente escuchar esa canción nos haga sentir alegría y amor, pero si la asocias con situaciones desagradables posiblemente te haga sentir tristeza o ira.

Pero como buenos detectives, los "investigadores de las emociones" han recopilado pistas a lo largo del tiempo, y han llegado a explicar algunas cosas en



relación a las emociones para dar respuestas a algunas preguntas como las que se mencionan a continuación:

¿Qué es una emoción?

El neurofisiólogo Damasio (1999) define a las emociones como complejas agrupaciones químicas y neurales que conforman un patrón completo y desempeñan un papel regulador orientado a la adaptación del organismo.

En términos generales podemos decir que las emociones son un tipo específico de sentimiento o un conjunto de ellos que se activa como respuesta a un acontecimiento particular. Por ejemplo: Cuando la profesora revisa nuestro trabajo y nos ponemos "*alegres*" por los buenos comentarios que hace con respecto al mismo, o cuando nos sudan las manos y nos ponemos "nerviosos" y sentimos "*temor*" porque vemos que se acerca a nosotros un compañero con quien tenemos problemas.

Es muy importante recordar que las emociones son expresiones corporales que no pueden ser separadas de los contextos socio-culturales en los que nos encontramos, por ejemplo en nuestra cultura se permite más o se ve más natural que una chica llore cuando se siente *triste* y que un chico exprese su agresión de manera *física*.

¿Cuáles son los componentes de las emociones?

Después de muchos estudios e investigaciones, los "detectives de las emociones" han descubierto que éstas tienen tres componentes básicos; estos son:

- *El componente neurofisiológico:* Se manifiesta en respuestas fisiológicas como taquicardia, sudoración, vasoconstricción, hipertensión, rubor, sequedad de la boca, cambios en la respiración entre otros. (Cuando estas con la chica o chico que te gusta te late el corazón más rápido y tus manos se humedecen pues te sientes "enamorado" y "*feliz*")
- *El componente conductual:* Tiene que ver con el lenguaje corporal: gestos, posturas y tono de voz. (Te das cuenta, por su expresión facial,

si tu papá está "enojado" o "contento" cuando llega a casa después de trabajar)

- *El componente cognitivo:* Esta relacionado con todo aquello que pensamos y con nuestras experiencias y vivencias previas, nos permite darle un nombre o etiquetar aquello que experimentamos. (El perro que corre ferozmente hacia mí me provoca "miedo" pues ya en alguna otra ocasión un perro me mordió)

¿Son iguales todas las emociones?

No todas las emociones son iguales, algunos autores como Redorta (2006) y Bisquerra (2000) clasifican a las emociones en:

Emociones negativas: Estas son el resultado de una evaluación desfavorable en relación a nuestro bienestar. Las experimentamos como algo desagradable y requieren de mucha energía para afrontar esa situación y cambiarla. Un ejemplo es la culpa, emoción negativa que experimentamos cuando sucede algo desagradable, podría ser cuando decimos mentiras a nuestros padres o cuando no hacemos algo que nos piden, posiblemente eso nos haga sentir culpables.

Emociones positivas: Al contrario de las emociones negativas, en estas hacemos una evaluación favorable respecto a nuestro bienestar razón por la que resultan agradables. Experimentar este tipo de emociones como el amor, la alegría, la felicidad, la satisfacción, es un aspecto central en la naturaleza humana pues contribuye a mejorar la calidad de vida. Un ejemplo claro de este tipo de emociones es el humor. El humor es útil para hacernos reír, sentirnos bien y cómodos en algunas situaciones como cuando alguien cuenta una anécdota graciosa o un chiste, o cuando a alguien le pasa algo divertido.

Las emociones positivas o negativas y los sentimientos que de ellas se siguen, están directamente implicados en nuestras experiencias sociales. Es muy importante saber que las emociones negativas como las positivas bien

manejadas pueden ayudarnos a tener un mejor desarrollo y un bienestar personal.

¿Cuál es la utilidad de las emociones?

Fernández Berrocal ha encontrado pistas que le indican que los sentimientos son un sistema de alarma que nos informan sobre cómo nos encontramos, y que es lo que pasa a nuestro alrededor; gracias a ellos sabemos si algo va bien o no y por lo tanto esto nos permitirá realizar ciertos cambios para mejorar nuestras vidas. Por ejemplo: Podemos sentirnos "*tristes*" pues tenemos la sensación que nuestra mejor amiga ya no nos habla como antes; esta situación nos hace sentir "incomodidad" y ha afectado incluso nuestro desempeño en clase. Detectar esto y poder manejarlo adecuadamente: ir a hablar con nuestra amiga, puede ayudarnos a generar cambios en nuestras vidas al mejorar las formas de comunicación y poder entender lo que pasa conmigo y con ella.

Maturana explica que las emociones contribuyen eficazmente para la sobrevivencia humana, están dirigidas a evitar peligros, ayudan al organismo a sacar partido de una oportunidad o indirectamente a facilitar las relaciones sociales. El "*miedo*" nos pone en alerta de situaciones que pueden ser amenazantes y peligrosas: al pasar en la noche por un callejón oscuro puedes sentir "temor" al caminar por ahí y esto nos orilla a evadirlo o buscar compañía para cruzar, de esta manera podemos evitar una situación de peligro para nosotros como un robo o una agresión.

También se sabe que las emociones tienen mucha importancia en la atención, la resolución de problemas, en el procesamiento de la información y en las habilidades sociales.

Los sentimientos y las emociones son fundamentales en las relaciones sociales y en la toma de decisiones que requiere la vida social, es decir, en el razonamiento.



¿Qué es la regulación emocional?

Las emociones influyen en la vida de las personas y dirigen sus acciones en todo momento, el que se siente contento tendrá más energía para realizar cualquier actividad, el que experimenta la ira incontenible buscara en todo momento con quien desquitarse y el que este triste encontrara siempre un rincón donde llorar...

Los investigadores como (Cicchetti, Ganaban y Barnett, 1991; Eisenberg, Fabes, Nyman, Bernzweig y Pinuelas, 1994; Eisenberg, 1997; Kopp, 1989) piensan que la regulación emocional es una capacidad que aprendemos a desarrollar y perfeccionar con base en un entrenamiento específico y que sirve para evitar respuestas emocionales descontroladas en situaciones de ira, provocación o miedo. Está relacionada con la capacidad de percibir, sentir y vivenciar nuestro estado afectivo para usarlo en nuestro beneficio y crecimiento personal.

Con este entrenamiento se puede aprender a reconocer los propios sentimientos, las necesidades, deseos, motivaciones, a las personas, situaciones y pensamientos que nos causan determinadas emociones y por lo tanto las consecuencias y reacciones que nos provocan y como nos afectan.

Mayer y Salovey han trabajado mucho para desarrollar un modelo que sirve de ayuda para aprender a desarrollar esta habilidad o capacidad. Algunos tips para iniciarse en este entrenamiento emocional serían:

1. Reconocer de forma consciente nuestras emociones e identificar qué sentimos y ser capaces de darle una etiqueta verbal. A esto le llaman *percepción y expresión emocional*.
2. Intentar generar sentimientos que faciliten el pensamiento, esto es la *facilitación emocional*.
3. Integrar lo que sentimos dentro de nuestro pensamiento y aprender a identificar la complejidad de los cambios emocionales; es decir, comprender nuestras emociones.



4. Por último dirigir y manejar las emociones tanto positivas como negativas de forma eficaz. Esto sería: *la regulación emocional*.

¿Qué relación tienen las emociones con eso llamado resiliencia?

Como bien sabes, la vida no siempre es color de rosa ni las cosas son siempre lo que quisiéramos que fueran. Existen muchos obstáculos y eventos adversos que se anteponen a nuestras metas y proyectos personales y en muchas ocasiones resultan ser más fuertes y poderosos que nosotros, como la muerte de un ser querido, inundaciones, guerras, eventos traumáticos o accidentes.

Si aprendemos a superar estas adversidades y ser capaces de un desarrollo exitoso a pesar de que todo, aparentemente estaba en nuestra contra, se dice que somos personas *resilientes*; es decir hemos logrado adaptarnos de manera positiva a las dificultades que se nos presentaron. Para lograr esta adaptación es necesario conocer los recursos con los que contamos y sobretodo, conocer nuestras emociones, pasiones, deseos, sensaciones, sentimientos y afectos; pues recordemos que éstos son la base de nuestro comportamiento. Un investigador llamado Morelato (2005), señala que es muy importante considerar la relación que existe entre los factores externos (contexto familiar y social) como internos (aspectos biológicos y psicológicos) del individuo para entender el papel que juegan las emociones en el *proceso resiliente*.

Como se mencionó anteriormente, las emociones positivas como la esperanza y el optimismo, el amor y la felicidad son herramientas útiles que favorece *procesos resilientes*, esto significa que ayudan al individuo a recuperarse de eventos estresantes y resumir con éxito su actividad cotidiana a pesar de los infortunios que le rodean. Las emociones positivas tienen un efecto reparador en nosotros, nos permiten contrarrestar los efectos causados por una situación que ha generado emociones negativas. Por ejemplo: La muerte de un ser querido hace que experimente varias emociones: miedo, soledad, tristeza, enojo, desamparo, ira; sin embargo si se aprende a reconocer estas emociones

y a afrontarlas de diferente manera: como una oportunidad para estar cerca de la familia, para valerme por mi mismo, para salir adelante en situaciones difíciles, para resolver problemas con los recursos que tengo a la mano; esto propiciará que comience a experimentar otro tipo de emociones y contribuirá a mi desarrollo personal.

¿Por qué es importante el manejo de las emociones en la adolescencia?

La adolescencia es un período de rápido desarrollo en el que vas a adquirir nuevas capacidades y se encuentran ante muchas situaciones nuevas. Este período presenta oportunidades para progresar, pero también riesgos para tu salud y el bienestar. Mientras aprendes a enfrentar los desafíos del segundo decenio de la vida, una pequeña ayuda puede hacer mucho para canalizar tus energías en direcciones positivas y productivas. Uno de los compromisos más importantes que puede hacer un país a favor de su progreso y estabilidad futuros en los aspectos económicos, sociales y políticos es ocuparse de las necesidades de salud, educación y desarrollo de adolescentes como tú.

Estudios epidemiológicos indican que aproximadamente entre un 15% y un 20% de los adolescentes en la población en general, sufren serios problemas emocionales y/o conductuales (Granefski, Kraaij y Van Etten, 2005). Además, la investigación ha probado algunas diferencias de género en los problemas psicológicos manifestados por los adolescentes: los hombres se ha encontrado que son más propensos a desarrollar problemas de conducta y a expresarlos consumiendo drogas y abusando del alcohol, mientras que las mujeres son más propensas a desarrollar problemas emocionales como mal humor, ansiedad, depresión e ideación suicida (Granefski, Kraaij y van Etten, 2005).

En las últimas dos décadas varios investigadores (Cicchetti, Ganaban y Barnett, 1991; Eisenberg, Fabes, Nyman, Bernzweig y Pinuelas, 1994; Eisenberg, 1997; Kopp, 1989) han considerado la Regulación emocional una de las tareas más importantes del desarrollo, pues predice ajuste a largo plazo (Buckley, Storino y Saarni, 2003) ya que facilita la confirmación de relaciones (Dodge y Garber, 1991; Saarni, 1999). La expresión emocional puede afectar el establecimiento

y mantenimiento de relaciones interpersonales y, a la vez, el ambiente social puede influir en la decisión de regular o desplegar las emociones (Campos y Barrett, 1984).

Así pues, la habilidad para modular tus emociones es pertinente y central en la interacción dado que contribuye a la función comunicativa recogiendo información acerca de los pensamientos e intenciones de las personas y coordinando los encuentros sociales (Campos y Barret; López y Salovey, Cote y Beers, 2005).

Algunos estudios revelan que el adolescente, al no contar con las habilidades necesarias para integrarse a su medio, puede compensar las emociones que éste provoca mediante acciones que atenten contra tu salud.

¿Cómo está organizado el libro?

Este cuaderno de ejercicios está organizado de la siguiente manera: después del ejercicio de calentamiento se presentan cinco apartados que hacen referencia a cada una de las emociones: alegría, miedo, amor, tristeza e ira. Cada uno inicia con una breve introducción sobre la emoción que aborda, así como una ficha de identificación que incluye algunos datos que proporcionan al joven pistas sobre cada una de las emociones: "Mirando de cerca": es un apartado de trabajo para describir los aspectos que forman parte de las emociones: ¿cómo me siento cuando esto....?, cómo lo expreso, que sucede con mi comportamiento, que pienso y con quien lo comparto. "compartiendo mi experiencia": le permite identificar situaciones en diversos contextos en los que haya experimentado la emoción correspondiente: la escuela, la comunidad y la familia; Enseguida aparecen tres ejercicios, uno de cada contexto por emoción y al finalizar cada actividad se abre un espacio: "Compartiendo con mis profesores": aquí encuentra el profesor algunas sugerencias relacionadas con el manejo de la emoción; "que dicen los demás de...": es un lugar donde se presentan algunos pensamientos sobre lo que es la emoción para diferentes personajes. En una sección más que dice: "¿Cómo es tu rostro cuando sientes...?": el alumno(a) puede representar de manera gráfica su emoción.

Finalmente cuenta con referencias bibliográficas suficientes para ampliar la información de los usuarios.

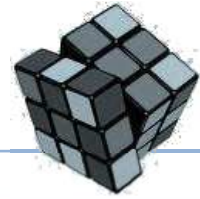
Para cada uno de los apartados, las autoras hemos diseñado algunos ejercicios que te van a permitir identificar tus reacciones ante diferentes situaciones y te irá llevando por diferentes rutas a fin de que, a partir de la autorreflexión y la socialización de tus ideas con los compañeros, compañeras y tus profesores ejerciten el manejo de sus emociones y el fortalecimiento de aptitudes resilientes.



Te deseamos un buen viaje en este proceso de reconocer y manejar tus emociones.

Las autoras.

Ejercicio de Calentamiento



Encuadre

El desarrollo de las habilidades sociales resulta un eje fundamental en el manejo de las emociones, los sentimientos y las actitudes hacia la vida.

Es así que nos encontramos con personas que solamente ven la parte negativa de los demás y constantemente están haciendo señalamientos al respecto tratando de producir mejoras o bien en un afán descalificador hacia los demás. En muchos entornos podemos darnos cuenta que las pláticas sobre los demás señalan más aspectos negativos que positivos. Errores en lugar de aciertos. Pareciera que socialmente nos han enseñado a minimizar lo positivo. La asertividad es una parte de las habilidades sociales que reúne conductas y pensamientos que favorecen la defensa de los derechos de los demás sin agredir ni ser agredido. Con frecuencia se acepta la crítica destructiva de los demás porque se piensa que las personas no tenemos derecho a exponer nuestras ideas, a ser diferentes, a cometer errores o bien a resolver situaciones de manera distinta. En la escuela o en la casa nos han repetido todo el tiempo la idea de que no debemos interrumpir a la gente, que es mala educación. En pocas ocasiones nos han señalado que tenemos derecho a interrumpir a nuestros interlocutores para solicitar mayor información o bien una explicación más clara o convincente. También se ha diversificado la idea de que hay que ayudar a las personas que tienen problemas, cuando en realidad tenemos derecho a decidir a quién queremos ayudar y en qué momento. Ser asertivo es expresar nuestras ideas y nuestra forma de pensar respetando las de los demás y reconociendo que podemos estar equivocados.



Propósito:

Fomentar la interacción con nuestros compañeros(as) con mensajes positivos.

Aporte:

Darse cuenta que todos tenemos conductas positivas que son reconocidas por otros y que fortalecen nuestra autoestima.

Situación:

El profesor de secundaria desea integrar a su grupo y enseñarles la importancia de comunicarse con los demás con mensajes positivos. Les explica a sus alumnos que es indispensable reconocer que todos los seres humanos tenemos un lado luminoso donde hay una serie de actividades para los que somos más hábiles que para otras y también un lado oscuro al que tenemos que ir iluminando a lo largo de nuestras vidas para que tenga más luz y mejoremos en diferentes aspectos.



- Reúnete en equipos de 5
- Una vez que reunidos, cada integrante dibujará en este cuaderno de ejercicios el contorno de su mano, con un lápiz o con color.
- Cuando los 5 participantes han dibujado sus manos...

- Cada uno va a pensar en una cualidad que hayan observado en sus compañeros de equipo, también puede ser algo que ustedes se han dado cuenta que realiza bastante bien.
- Cuando identifiquen esa situación positiva la van a escribir en uno de los dedos de su mano.





• Al finalizar esta primera etapa de su ejercicio cada participante ha llenado 4 dedos. En el último cada uno va a colocar en el dedo restante una cualidad positiva que sabe que posee.



• Es importante que mientras se trabaja en grupo, el profesor aliente a buscar lo positivo en los demás



• Cuando todos tengan sus 5 dedos de su mano con pensamientos positivos van a solicitar a cada participante del equipo que mirando a los ojos de cada uno de sus compañeros le repita en voz alta el pensamiento positivo.



• Cuando cada alumno haya expresado lo positivo de cada quien, los compañeros del equipo va a leer en voz alta su propia frase positiva



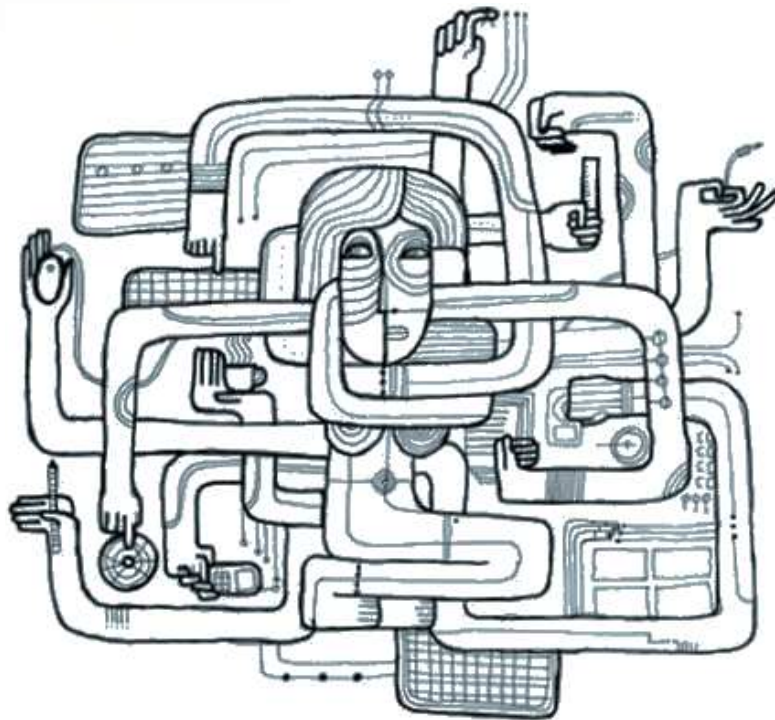
• Al finalizar intercambian reflexiones de cómo se sienten de saberse reconocidos por los demás y por ellos mismo.

Reflexión final:

Empezar este libro con su propia mano cubierta de pensamientos positivos les va a permitir en el resto de las actividades que se realicen en clase recordar que cuentan al menos con cuatro personas que reconocen que tienen cualidades positivas. Cuando estén tristes o melancólicos, abran su cuaderno y revisen lo que dice en su propia mano.

Recuerden que pensar en positivo ayuda a manejar nuestras emociones, a reforzar nuestra autoestima, la de los demás y promueve el desarrollo de habilidades para afrontar situaciones adversas.

Emociones



Alegría



“Es dándome por completo a la vida y no a la muerte [...] como me entrego, libremente, a la alegría de vivir. Y es mi entrega a la alegría de vivir, sin esconder la existencia de razones para la tristeza en esta vida, lo que me prepara para estimular y luchar por la alegría en la escuela” (Freire, 1998).

Hay momentos en los que podemos mirar a nuestro alrededor y sonreír al ver una cara amiga, sentir la energía de nuestro cuerpo, sentir entusiasmo y fuerza para hacer muchas cosas, esta es una emoción positiva. En este apartado te daremos pistas para conocer más respecto a la alegría, la cual permite reducir tensiones y predispone a afrontar cualquier tarea.

Cuando hacemos planes futuros y somos capaces de ver el horizonte sin preocupación, ver nuestro futuro con esperanza, compartir actividades que nos agradan con amigos, cantar una canción que nos gusta, participar en un equipo deportivo y obtener buenos resultados, ver a un niño sonreír, sentir el aroma de una flor, escuchar una ocurrencia sin sentido de algún compañero ó el resultado de un examen que se aprobó con mucho esfuerzo, simplemente abrir los ojos al despertar y darnos cuenta de que estamos vivos, son aspectos que nos pueden producir un sentimiento grato y dinámico que solemos manifestarlo con signos exteriores como sonrisas, carcajadas, luz en la mirada, tono de voz, postura erguida al caminar. La alegría es un estado emocional que inhibe los sentimientos negativos y nos permite sentir bienestar. ¿Te has puesto a pensar desde cuando conoces la alegría?



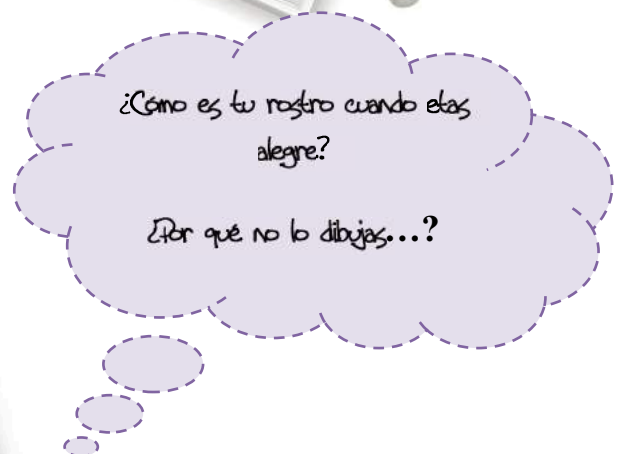
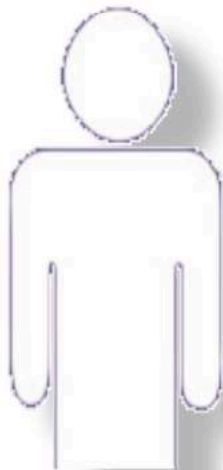
Recordemos que en la etapa de la niñez descubrimos la alegría a través de nuestros sentidos, nos asombraron los nuevos olores, ruidos, figuras, sabores y sentir los besos de mamá. Gradualmente, los seres humanos podemos sentir una

alegría menos sensitiva, corporal e instintiva y transformarla en una emoción más interior a partir de logros, de metas alcanzadas, de la felicidad compartida con seres queridos y satisfacciones que llenan de paz en la medida en que se madura. La etapa de la adolescencia se caracteriza por ser

un proceso de transición entre la niñez y la adultez, en tu cuerpo lo más visible son las transformaciones físicas, no así tus cambios internos, los cuales en algunas ocasiones son difíciles de entender. Sentir tu cuerpo en funcionamiento, permite descubrir la alegría de la piel cuando siente caricias y reconocimiento.

Si nos centramos únicamente en las sensaciones físicas de bienestar como las caricias y los besos se puede suponer que el placer físico es la única forma de estar alegres, lo que nos puede confundir y llevar a caer en relaciones fugaces y actividades dañinas como el consumo de alcohol, drogas y relaciones sexuales prematuras. Es importante señalar que

se puede aprender a ser alegre, al poner en práctica esta emoción, además de sentirnos bien cuando realizamos actividades cotidianas, si nos enfrentamos a situaciones difíciles, nos ayuda a reestructurarlas para verlas con humor y así poder identificar la luz aún en escenarios muy oscuros y experimentar esa alegría que nos proporciona bienestar. Aprender a ser alegre puede favorecer el quehacer de cada día en los diferentes espacios en los que nos desarrollamos: familia, escuela y sociedad. También contribuye para ser estudiantes positivos, cambiar nuestras actitudes deprimentes, negativas y derrotistas por otras entusiastas, positivas y esperanzadoras.



Reuniendo pistas



Ficha de identificación
de emociones

Qué dicen los expertos...

Algunos famosos dicen...

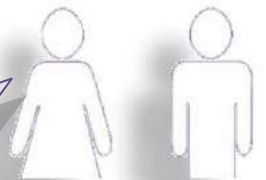
- La alegría es la salsa de las cenas. *William Shakespeare*
- El mundo está lleno de pequeñas alegrías, el arte consiste en saber distinguirlas. *Li Po*
- La alegría es la piedra filosofal que todo lo convierte en oro. *Franklin Roosevelt*

Pregunta a un familiar o amigo que es la alegría:

• _____

• _____

Para mí alegría es...



Qué dicen los expertos...

Qué se siente cuando se está alegre

- Si una persona siente alegría se producen manifestaciones físicas como la sonrisa y la risa.
- La sonrisa y la risa se produce al contraer músculos del rostro que muestran satisfacción.
- Cuando la glándula pituitaria recibe el estímulo a través de una sonrisa reacciona liberando endorfinas, que al ser liberadas producen bienestar además de reducir el estrés.
- La alegría activa el sistema inmunológico, mejora el sistema cardiovascular y la motivación.
- La expresión de una persona alegre es radiante, su mirada se ilumina.
- Puede enriquecer el orden, la armonía social y la comunicación.

Cómo se expresa

- A través de sonrisas.
- Cuando se abraza de forma cálida y amistosa
- El tono de voz permite exclamar el gusto por algo
- Mediante un sentimiento de animación y vitalidad

Qué se piensa

- La alegría impulsa a jugar, no sólo el juego físico y el social, sino también el intelectual y el artístico.
- La alegría aparece en situaciones que el sujeto valora como seguras y familiares, así como frente a sucesos interpretados como logros personal.
- Puede servir como antídoto frente a las emociones negativas.
- Existe experiencia empírica de que la alegría y la satisfacción son capaces de acelerar la recuperación cardiovascular tras una estimulación emocional negativa.





¿Cómo me siento cuando estoy alegre?; qué pasa con mi cuerpo

Cómo lo expreso, qué pasa con mi comportamiento

Qué pienso

Con quién lo comparto

¿Qué hago cuando estoy alegre....

Compartiendo mi experiencia

Escuela

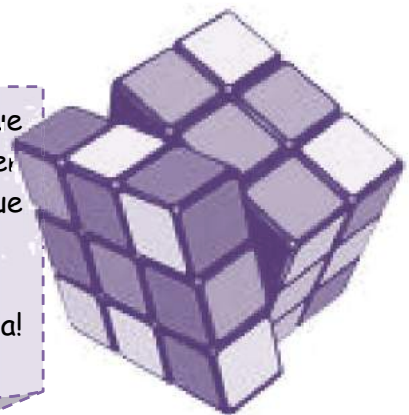
Comunidad

Casa

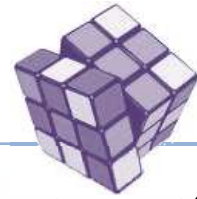
Algunos ejercicios

A continuación se muestran algunas situaciones en las que será necesario que identifiques lo que harías estando en los *zapatos del otro*. Recuerda que es indispensable que utilices tu lupa para analizar detenidamente la situación.

¡Manos a la obra!



¡Ya ganamos!



Encuadre

En la escuela pasas la mayor parte de tiempo, convives con más adolescentes como tú, compartes vivencias emocionantes, adquieres aprendizajes, y en muchas ocasiones ríes y te carcajeas de algún acontecimiento que aunque sea pequeño logra algo significativo en ti.

Tus relaciones con los demás te permiten observar nuevas formas de vivir y adquirir hábitos que te hagan sentir bien. Ser crítico y creativo en la cotidianidad escolar te da la oportunidad de aprender con mayor facilidad y de identificar áreas de oportunidad para alcanzar tu madurez emocional. Por ejemplo, cuando vas a presentar un examen si ya estudiaste previamente puedes proyectarte con alegría para tener una actitud positiva que te ayude a obtener buenas notas y aprendizajes que te causen el placer de continuar hasta alcanzar tus metas diarias.

Cuando llegas a casa esta sensación puedes compartirla con tu familia y hará que se siga reforzando al contagiarte tu alegría con las personas más cercanas a ti. Lo cual te ayudará a valorar lo que tú eres y lo que te rodea. Con lo que podrás establecer escenarios que te hagan visualizar lo máspreciado para el hombre: la felicidad.



Propósito

Identificar situaciones que producen alegría.

Aporte:

Reflexionar sobre la importancia de aprender a manejar la alegría y buscar alternativas que la originen para mejorar mi proyección de vida.

Situación:



Liliana leyó la convocatoria para participar en el concurso de matemáticas, cuando terminó, recordó que en su grupo hay compañeros y compañeras que son brillantes en el área, también pensó: "algunos de nosotros todavía no somos tan brillantes" sin embargo, le voy a proponer a mi grupo que participemos.

Con su entusiasmo y sonrisas convenció a su grupo y otro día platicando con una de sus amigas le decía: "ya empezamos a estudiar, se acerca la fecha, casi estamos listos, me causa mucha alegría ver como el grupo aceptó participar y me hace sentir tan feliz el que hayamos podido organizarnos para estudiar, hemos hecho un gran trabajo, puedo decir que ya ganamos, porque logramos comunicarnos para conversar sobre nuestras dudas, creo que todos mejoramos por eso es que ¡YA GANAMOS!".

Está por iniciar el concurso, aunque algo nerviosos ya estamos listos, Kenia e Israel comparten la siguiente frase: "vamos compañeros, estamos juntos, así que nada nos detiene, sigamos adelante, continuemos unidos hasta recibir el premio del primer lugar".

Finalmente me siento tan orgullosa y alegre, mi grupo ganó el concurso y además mejoramos nuestro aprendizaje en matemáticas, seguro concluiremos con buenas notas este curso en la secundaria...



Reflexiona la situación y responde las siguientes preguntas...

¿Cuáles fueron las razones para que Lilitiana sintiera alegría?

Empty box for response.

¿Cómo le ayudó a Lilitiana el manejo de su alegría para aprender más de matemáticas?

Empty box for response.

¿Qué acciones se te ocurren para compartir tu alegría en la escuela?

Empty box for response.

¿Qué oportunidades puedes aprovechar para apoyar a otros en problemas académicos ó personales transmitiendo tu alegría?

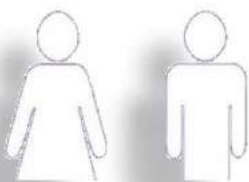
Empty box for response.

¿Qué situaciones en la escuela te hacen sentir alegría?

Empty box for response.

¿Qué harías para contagiar alegría a un compañero (a) en la escuela?

Empty box for response.



¿Con qué personas sientes regularmente alegría en la escuela?

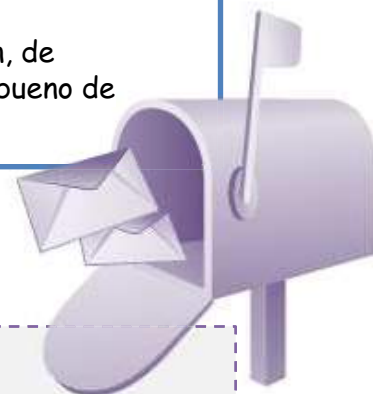
Reflexiones y sugerencias para promover la alegría en la escuela

Beneficios de saber manejar la alegría en la escuela:

¿Cómo puede mi profesor utilizar la emoción de la "alegría" para ayudarnos a mejorar en la escuela?

Pistas para los profesores

- Considerar al estudiante como una persona valiosa para reforzar su autoestima y se sienta importante, necesario en la escuela, en su familia, en el grupo de trabajo, a fin de promover sentimientos de valoración y aceptación de los demás.
- Promover cada día en su grupo los sentimientos de aceptación, de respeto y alegría en el ámbito escolar, descubriendo el lado bueno de las cosas.



1. Juego: El regalo de la alegría

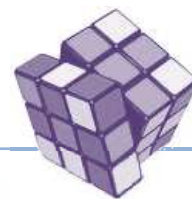
Objetivo: Promover un clima de confianza personal, de valoración de las personas y de estímulo positivo.

Materiales: Papel y bolígrafo, organizar subgrupos de seis, dispondrán de seis minutos para escribir.

Desarrollo:

1. El profesor (a) forma los subgrupos y reparte el papel.
2. Después hace una breve presentación; "Muchas veces apreciamos más un regalo pequeño que uno grande. Otras, estamos preocupados por no ser capaces de realizar cosas grandes y dejamos de lado hacer cosas pequeñas aunque tendrían quizá un gran significado. En la experiencia que sigue vamos a poder hacer un pequeño regalo de alegría a cada integrante del grupo.
3. El profesor (a) invita a todos a que escriban un pensamiento positivo de sí mismos.
4. El profesor (a) presenta sugerencias animando a que todos le escriban a cada miembro de su subgrupo, incluso para aquellas personas por las que no tienen simpatía. Respecto al mensaje, debe ser muy concreto, claro y acorde hacia la persona a la que va dirigido, aunque no la conozcas a fondo, en todos encontramos cosas positivas, procura decir a cada uno algo que hayas observado, en el grupo, sus mejores momentos, sus éxitos y haz siempre la presentación de tu mensaje de forma personal; di al otro lo que tu encuentras en él que te hace ser más feliz.

Las buenas nuevas



Encuadre

El ambiente familiar es uno de los mejores lugares para construir la alegría, puesto que se edifica desde el interior, desde ahí nace y se proyecta hacia afuera cuando sonreímos, cantamos o silbamos alguna melodía, inclusive se muestra hasta en nuestro caminar.

Una familia donde cada uno de los integrantes es capaz de mostrarse cariño y sentir el gozo de estar juntos, el poder de comunicarse y saber que se tienen uno al otro fomenta escenarios que producen alegría.

La familia ve crecer a cada uno de sus miembros, también vive transformaciones en su funcionamiento y estructura pues en cada región hay culturas y estilos de vida familiares propios. Por ello en todas las familias se pueden encontrar situaciones que provoquen emociones negativas o emociones positivas como la alegría, dependiendo de la lupa con la que se mire la situación.

Hay familias a las que les cuesta trabajo expresar su alegría, en ocasiones la expresan de forma contraria y eso les provoca conflictos al interior y al exterior de los hogares con sus familiares y amigos. Cada familia es diferente, situaciones que pueden alegrar a una no necesariamente tiene que alegrar a otra.

Propósito

Reflexionar sobre situaciones en la familia que te hacen sentir alegría.

Aporte:

Analizar sobre la importancia que tiene el sentimiento de la alegría en tus relaciones familiares.

Situación:

Cuando mi mamá nos informó que vendría un nuevo miembro a la familia a mis abuelos, a mi papá y a mí. Pensé: ¡Tendré un hermanito, ó quizás una hermanita! Mis abuelos se alegraron mucho porque inmediatamente pensaron en mí, me sonrieron y me dijeron que ya tendría con quién jugar y con quién compartir mis experiencias. Al principio no comprendí que sentía porque pensé que a lo mejor ya no me pondrían atención por ver al nuevo bebé ya que hasta los 12 años yo había sido el único en casa. Un día mi abuelo me dijo con una gran sonrisa: Raúl ¿qué te ocurre? ¿A dónde está tu hermosa sonrisa? Le platique lo que sentía y mi sonrisa regreso. Cuando nació mi hermanita: ¡Ver sus manitas jugar con las mías y tener con quien compartir sonrisas, me llenó de alegría! porque me la pasaba riendo de lo que ella hacía, también me dio mucho gusto ver la casa llena de risas y de bromas que hacían por cualquier cosa. Me di cuenta que a los dos nos aman mucho así como nosotros a ellos.



Reflexiona la situación y responde las siguientes preguntas...

¿Cuáles fueron las razones para que Raúl sintiera alegría?

Empty box for response to the first question.

¿Porqué perdió su sonrisa Raul?

Empty box for response to the second question.

¿Cómo te puedes sentir alegre en familia?

Empty box for response to the third question.

¿Qué oportunidades puedes aprovechar para apoyar a otros en tu familia transmitiendo alegría?

Empty box for response to the fourth question.

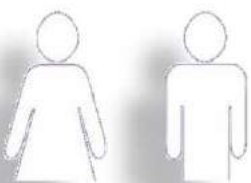
¿Qué acciones se te ocurren para compartir tu alegría con tu familia?

Empty box for response to the fifth question.

¿Cómo te sentirías contagiando alegría a tus familiares?

Empty box for response to the sixth question.

¿Qué situaciones en la familia te hacen sentir alegría?



Large dashed speech bubble for response to the seventh question.

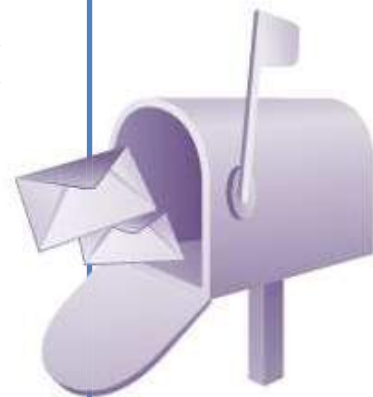
Reflexiones y sugerencias para promover la alegría en tu familia

Beneficios de saber manejar la alegría en la familia:

¿Cómo puede mi profesor utilizar la emoción de la “alegría” para ayudarnos a mejorar en la familia?

Pistas para los profesores

- **Ser positivo:** con frecuencia los adolescentes se sienten inseguros sobre cómo actuar. Un modo sutil de ayudarles a aprender es reconocer conductas que muestran su esfuerzo, su respuesta positiva les hace sentirse mejor; y su alegría aumenta la probabilidad de que la conducta se repita. Concentrándose en lo positivo le puede compartir alegría por su éxito, así obtiene mayor confianza como profesor.
- **Establecer buenos ejemplos:** Si el adolescente ve que hay que gritar para que lo escuchen, lo hará para pedir su turno y su atención. Si contesta de mala forma, ellos también lo harán.
- **La comprensión es importante:** No olvide la diferencia generacional, aspectos que a los estudiantes les causa alegría también le pueden contagiar a usted de buen humor.



Algunas estrategias para mis profesores:

Objetivo: Experimentar los problemas relacionados con dar y recibir alegría en familia.

Tiempo requerido: 20 minutos.

Desarrollo:

- I. El profesor (a) presenta el ejercicio, diciendo que para la mayoría de las personas, tanto dar como recibir afecto, es un asunto complejo. Las familias comparten la alegría de forma diferente, en ocasiones puede ser complicado, para lo cual se empleará un método llamado "bombardeo intenso".
- II. Todos los estudiantes se colocarán en círculo y en el centro se colocará un estudiante voluntario que será el foco de atención de todos los sentimientos positivos que tienen hacia él o ella. El estudiante sólo escuchará.
- III. La intensidad de la experiencia puede variar de diferentes formas, probablemente, la manera más simple es hacer salir a la persona en cuestión del círculo y quedar de espaldas al grupo, escuchando lo que se dice. O puede permanecer en el grupo y le hablarle directamente. (Según prefiera el voluntario (a))
- IV. El impacto es más fuerte cuando cada uno se coloca delante de la persona, coloca sus manos en sus hombros, la mira a los ojos y le habla directamente.
- V. Al final se realiza un intercambio de comentarios acerca de la experiencia para analizar que cuesta más trabajo: dar o recibir alegría en la familia.

El verde de la alegría



Encuadre

La cultura es el conjunto de modos de vida y costumbres, conocimientos y grado de desarrollo de un grupo social y la forma en que ven el mundo. Las personas la adquirimos mediante las experiencias, el intercambio con los otros y las tradiciones.

En el grupo social en el que nos desenvolvemos podemos encontrar un lenguaje en común que permite compartir una serie de valores y emociones como la alegría, que se consideran fundamentales, también se cuenta con normas que equilibran el comportamiento.

Las personas y los grupos a los que pertenecemos construyen una historia con su existencia a través del tiempo, esto es fundamental para entender el presente y actuar sobre el futuro del grupo social. Mediante este proceso dinámico se forma nuestra identidad cultural que nos da un sentido de pertenencia y fuerza que reúne a los integrantes de una comunidad.

Esa fortaleza es una fuente de motivación que impulsa grupalmente a enfrentar los problemas y buscar soluciones dentro de la propia comunidad. Permitiendo enfrentar problemas a través de soluciones que surjan del mismo grupo de personas, nos permite sentirnos seguros de que todo saldrá bien y que por lo menos no se perecerá ante los problemas. Concretamente, puede generar resiliencia, la cual se entiende como "La capacidad de hacer frente a las dificultades de la vida, superarlas y ser transformados positivamente por ellas" (Munist, 1998 en Simpson, 2010:7)



Propósito

Identificar cómo se asocia la alegría con la resiliencia en la comunidad en la que te desarrollas.

Aporte:

Reflexionar sobre la importancia de desarrollar aptitudes resilientes en el grupo que te desarrollas compartiendo alegría.

Situación:



La comunidad en donde viven Conchita y Eugenia es una zona rural en la que aún hay varias calles sin pavimentar y cuando hay mucho viento es muy incomodo caminar porque toda la tierra se levanta y lastima los ojos, en una junta en la que fue la mayor parte de la comunidad, las madres de familia comentaron que tenían que hacer algo porque tanto polvo ya había causado infecciones en varios niños y jóvenes.

Uno de los vecinos comentó que ya habían hecho solicitudes al gobierno para que pavimentaran las calles pero que aún no recibían respuesta.

Un vecino de la casa de Conchita dijo con una gran sonrisa que él tenía un vivero y que ponía a disposición de la comunidad 1000 arbolitos para sembrar y disminuir el polvo de las calles...

...

Los vecinos al escuchar su propuesta sonrieron con mucho gusto y empezaron a participar con diferentes ideas: Uno decía que se podía acordar un domingo familiar para plantar un árbol, otro propuso acordar una semana del árbol para evitar el polvo en el pueblo. Finalmente se acordó hacer faenas y en 15 días sembrar los arbolitos y cada persona o familia que sembrara un árbol lo adoptaría para cuidarlo, ponerle nombre y así al salir a la calle ver los arboles y no sentir el polvo que siempre se sentía.

Ese día de la reunión fue algo diferente, todos salieron contentos, sonriendo y con mucha esperanza de cambiar el aspecto de la comunidad.

Conchita y Eugenia se sentían felices de imaginar su comunidad llena de arboles verdes, hicieron planes para invitar a sus amigos a participar en su alegre tarea adoptar un árbol y mejorar su comunidad.



Reflexiona la situación y responde las siguientes preguntas...

¿Si estuvieras en el lugar de Conchita y Eugenia cómo te sentirías?



¿Qué sucedió en la comunidad para que las personas estuvieran alegres?



¿Qué acciones se te ocurren para compartir tu alegría con tu comunidad?



¿Qué oportunidades puedes aprovechar para apoyar a otros en tu comunidad transmitiendo alegría?



¿Cómo te puedes sentir alegre en tu comunidad?



Empty light green rounded rectangular box for writing the answer to the first question.

¿Cómo te sientes contagiando alegría a tus vecinos?



Empty light purple rounded rectangular box for writing the answer to the second question.

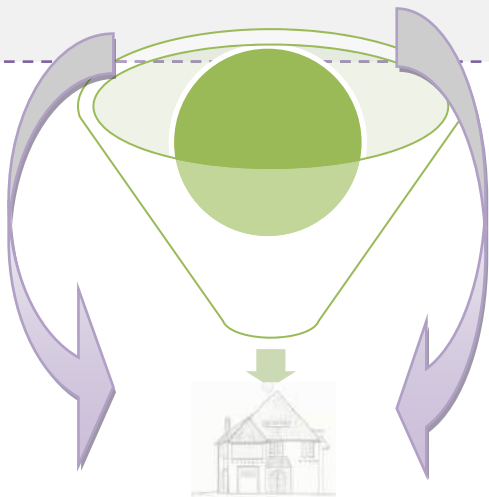


¿Qué situaciones en tu comunidad te hacen sentir alegría?



Empty dashed purple speech bubble for writing responses to the third question.

"Siembra un árbol, siembra una sonrisa, que más adelante te dará mucha alegría"
Actividad." El embudo de los deseos": por equipo de tres dibujen una casa donde resalten las características que les gustaría modificar en su comunidad partiendo del trabajo cooperativo realizado con alegría.



Reflexiones y sugerencias para promover la alegría en tu comunidad o en la colonia donde vives...

Large empty dashed purple box for writing reflections and suggestions.

Beneficios de saber manejar la alegría en tu comunidad

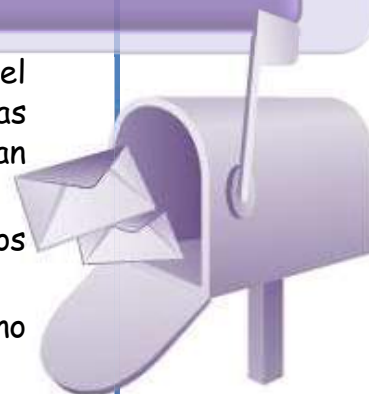
Large empty white rounded rectangular box for writing the benefits of managing joy in the community.



Pistas para los profesores

- Promover respeto y solidaridad con alegría para fomentar el desarrollo de aptitudes resilientes para enfrentar los problemas con optimismo y actitudes positivas, características que forman parte de los pilares de la resiliencia.
- Favorecer la autonomía en la toma de decisiones de los estudiantes con actitudes positivas que muestren alegría.
- Mostrar interés por el grupo a través de preguntas en tono amigable y cortés.

¿Cómo puede mi profesor utilizar la emoción de la “alegría” para ayudarnos a mejorar en mi comunidad?



Algunas estrategias para mis profesores:

El pueblo necesita escenarios de alegría.

Objetivo: Identificar la importancia de la armonía en la organización para producir alegría colectiva.

Desarrollo:

1. Dos compañeros del grupo, preparan una lista que contenga un mínimo de seis tareas relacionadas con la alegría. Las tareas pueden ser búsqueda de objetos o la creación de alguna figura de papel o dibujo.
2. Se divide a los participantes en grupos (de cinco personas como mínimo cada uno). Cada grupo se organiza para decidir qué tipo de actividad va a realizar. Se concede un tiempo preciso (por ejemplo por un período de 10 minutos), dependiendo del grupo y las tareas sugeridas.
3. Las tareas son informadas al resto del grupo, el primer equipo que termine será el primero en compartir su forma de organización con alegría y conforme vayan terminado los equipos compartirán su experiencia de trabajo.
4. Cuando el grupo termina todas las tareas, se dan diez minutos para presentar en plenaria los resultados de las mismas.
5. Se evalúa la organización de cada equipo para ejecutarlas.

Conclusiones: El análisis se inicia cuando los grupos comparten su forma de organización para realizar las tareas, los problemas que tuvieron, cómo se sintieron, cómo lo experimentaron. Juntos tienen que detectar cuáles son los aspectos que deben cuidar para mantener ambientes de aprendizaje donde existe la cooperación y socialización realizada con alegría. Esta experiencia puede transferirse a su comunidad

Miedo

A lo largo de tu paso por la adolescencia es común que experimentes diferentes estados de ánimo, y que de repente no sepas explicar por qué te sientes así y por qué los demás no pueden comprender que de pronto puedes estar enojado, alegre, y feliz en unos pequeños lapsos de tiempo.

De ahí que es común que constantemente busques una explicación, al por qué tu corazón late de una u otra forma, por qué de pronto te sudan las manos, por qué te sonrojas, o por qué sientes un vacío en el estómago; además de todo lo que lo que pasa por tu cabeza mientras experimentas estas emociones.

Recuerda que en la adolescencia las emociones forman parte de los múltiples cambios que vives y éstas son parte de los procesos que atraviesas en tu reconstrucción, aceptación, asimilación e incluso adaptación a diversas situaciones que también son nuevas para ti; por ello es común que en esta etapa de pronto *exageras* tristezas, alegrías, miedos, preocupaciones así como experimentar diversos estados de ánimo y pasar de la alegría a la tristeza en un instante.



En este apartado hablaremos del miedo, como un sentimiento que todos somos capaces de sentir,

ya que es una reacción ante peligros que nuestro cuerpo percibe y es normal experimentar diferentes sensaciones cuando tenemos miedo, ya que nuestro organismo reacciona preparándose para afrontar situaciones que representen riesgo.

Todos hemos podido experimentar el miedo, en ocasiones, todos nos espantamos ante hechos o situaciones no conocidas; ¿Has sentido cómo late tu

corazón cuando de pronto un perro te sorprende con un ladrido en la calle? Puede que se abras grande los ojos cuando tu maestra anuncia que aplicará un examen sorpresa, o que te traspiren las manos cuando llega tu turno en una presentación ante todo tu grupo; y hasta es probable que sientas un vacío en el estómago cuando miras al chico o chica que siempre te molesta.

Es importante que sepas que todos sentimos temor de vez en cuando, y que esto les pasa a chicos y grandes y sin importar que tan valiente sean.

El miedo desencadena ciertas reacciones físicas tales como una

aceleración de las pulsaciones cardíacas, tensión muscular, erizamiento del vello, entre otras.

Aprender a identificarlo y manejarlo te ayudará a enfrentarlo de la mejor manera; sin embargo, ¿Qué pasa si te dejas vencer por éste?... Cuando el miedo se apodera de ti sin control, puede traer algunas dificultades a tu vida diaria e incluso la relación con tu entorno y tus seres queridos, limitando de esta manera tu calidad de vida.

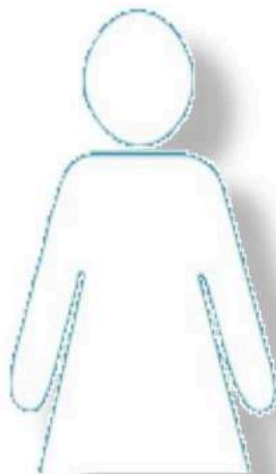
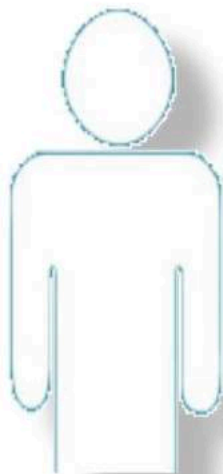
Con el miedo se asocian otros sentimientos como la ansiedad, la inseguridad o la incertidumbre, además de la sensación de opresión en el pecho, dolor de estómago, náuseas, los cuales pueden resultar muy atemorizantes; y esto puede interferir en tus actividades diarias, como ir al escuela, relacionarte

con tus compañeros, aprender, dormir, etc.

Sin embargo el miedo puede llegar a ser bueno y ayudarte a mantenerte bien. Porque el miedo puede protegerte y ayudarte a mejorar, el miedo a acercarte al filo de una azotea puede salvarte de una caída; y el miedo a reprobar puede ayudarte a esforzarte a que estudies más.

¿Te has dado cuenta que algunas personas disfrutan estar asustadas? Por eso hay quienes disfrutan ver películas de terror o aventarse en paracaídas.

Por tanto, debemos ser conscientes de nuestros miedos o temores, saber manejarlos, enfrentarlos y sobre todo sacar provecho de ellos.



¿Cómo es tu rostro cuando tienes miedo?

¿Por qué no lo dibujas...?

Reuniendo pistas



Ficha de identificación
de emociones

Qué dicen los expertos...

Qué se siente cuando tenemos miedo

- Los latidos del corazón aumentan para bombear más sangre a los músculos, extremidades y el cerebro.
- Los pulmones toman aire más rápidamente para proporcionar oxígeno al cuerpo.
- Las pupilas se agrandan para ver mejor.
- Hay transpiración, generalmente es en la palma de las manos.
- A nivel hormonal producimos adrenalina, la noradrenalina y los corticoides, o también llamados hormonas del miedo.

Cómo se expresa

- Las cejas se levantan y contraen.
- Las arrugas de la frente se sitúan en el centro.
- Los párpados superiores se levantan y los inferiores se tensan.
- Puede que se abra la boca abierta y que se tensen los labios.

Qué se piensa

- Las hormonas del miedo (los corticoides) impiden que se produzca la conexión entre nuestras neuronas por lo que cuesta trabajo pensar claramente.
- Incluso hay quienes pueden quedarse paralizados ante una situación que le produzca miedo sin saber como actuar, qué pensar o decir.

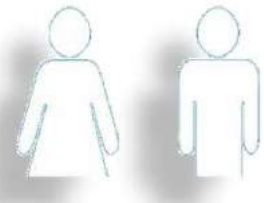




Pregunta a algún familiar y/o amigo sobre su opinión respecto al miedo

<p>_____</p> <p>_____</p> <p>• _____</p> <p>_____</p> <p>_____</p> <p>_____</p> <p>_____</p>	<p>Nelson Mandela</p> <p>• No es valiente quien no tiene miedo, sino quien sabe conquistarlo.</p>	<p>_____</p> <p>_____</p> <p>• _____</p> <p>_____</p> <p>_____</p> <p>_____</p> <p>_____</p>
--	---	--

Para mí miedo es...



¿Cómo me siento cuando tengo miedo? qué pasa con mi cuerpo

Cómo lo expreso, qué pasa con mi comportamiento

Qué pienso

Con quién lo comparto

Compartiendo mi experiencia

¿Qué hago cuando tengo miedo en....

Escuela

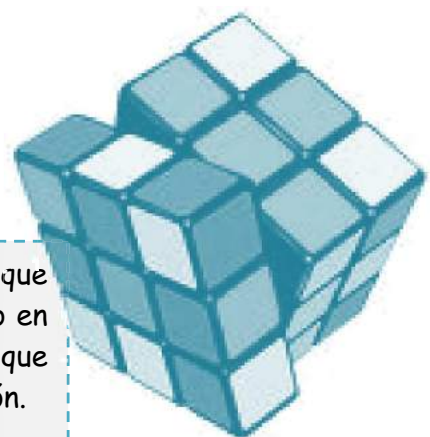
Comunidad

Casa

Algunos ejercicios

A continuación se muestran algunas situaciones en las que será necesario que identifiques lo que harías estando en los *zapatos del otro*. Recuerda que es indispensable que utilices tu lupa para analizar detenidamente la situación.

¡Manos a la obra!



Camino a la escuela



Encuadre

El entorno en donde vives, no siempre conoce lo que te sucede como adolescente, es decir, no es consciente de tus cambios constantes en prácticamente todas las esferas de tu vida, por lo que a veces puedes sentirte afectado por los que te rodean en tu comunidad, siendo uno de los espacios sociales que sin tomar en cuenta tu etapa de transición te exige un modo de actuar diferente al que desempeñas en casa o en la escuela. Ya que la sociedad comienza a mirarte como un habitante con responsabilidades y compromisos con tu entorno, y en donde pondrás en práctica lo que has aprendido en casa y en la escuela como un medio de supervivencia y como una propuesta de cambio al rumbo de tu comunidad; en ella estableces relaciones no solo con chicos de tu misma edad, sino con personas de diferentes en edad, en sus formas de pensar, de actuar, etc. Por lo que resulta un entorno importante en tu proceso de incorporación al mundo de los adultos, lo cual puede provocarte miedo, incertidumbre o inseguridad al enfrentarte ante situaciones diferentes a las que has vivido en casa o en la escuela.



Propósito

Identificar situaciones de riesgo que pueden provocarte miedo en tu comunidad.

Aporte:

Valorar la importancia de enfrentar situaciones de miedo en la comunidad proporcionando algunas soluciones y estrategias.

Situación:

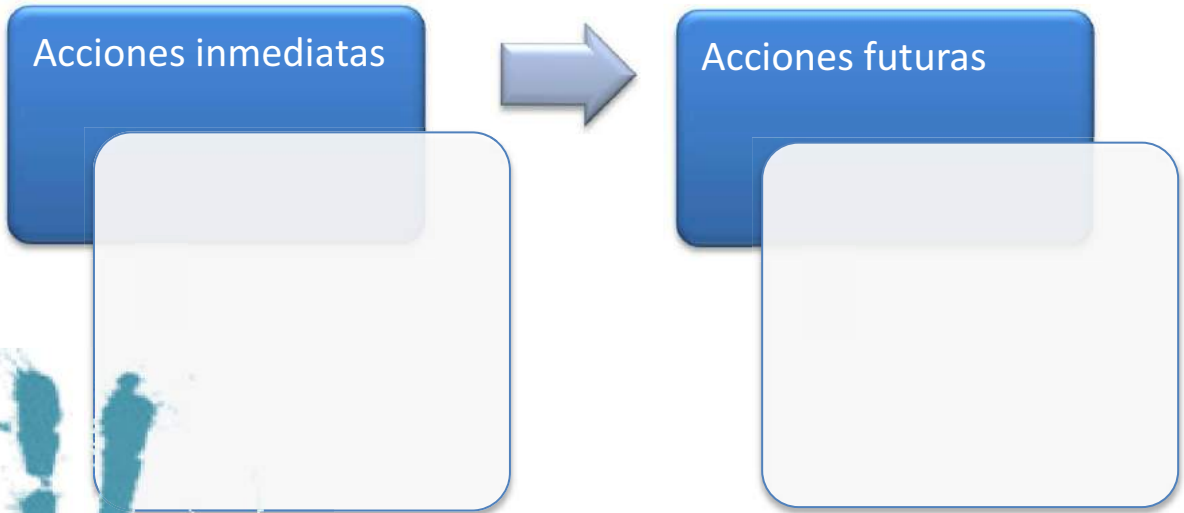
Clemente es un chico de 14 años, es muy delgado y su estatura está por debajo de la de sus demás compañeros, va muy bien en la escuela y es un chico muy dedicado; todos los días en su camino a la escuela se encuentra con un viejo compañero de la primaria, Alberto quien ya no continuó estudiando y ahora trabaja en el taller mecánico de su tío; últimamente Clemente no quiere ir al escuela porque constantemente recibe amenazas por parte de Alberto, lo molesta todo el tiempo se burla de él; le quita el lunch y además ya le rompió sus lentes. Clemente está muy asustado y no sabe qué hacer.



Si tú fueras Clemente
¿Qué sentirías?

A large, light blue speech bubble with a dashed border, intended for a student's response.

¿Qué harías?



¿Qué crees que necesita Clemente para sentirse mejor?

¿Por qué?



Compara tu respuesta con 3 compañeros...



¿Con qué personas y /o situaciones sientes regularmente miedo en tu comunidad?

Reflexiones y sugerencias para ayudar a manejar el miedo en tu comunidad...



Beneficios de saber manejar el miedo en tu comunidad:

¿Cómo puede mi profesor utilizar la emoción del "miedo" para ayudarnos a mejorar en tu comunidad?

Pistas para los profesores

- El bullying entre adolescentes es un problema muy común que les ocasiona miedo e inseguridad por lo que es menester que el docente conozca e intervenga en situaciones de este tipo.
- Bullying es caracterizado como una forma de violencia entre iguales: a) suele incluir conductas de diversa naturaleza (burlas, amenazas, intimidaciones, agresiones físicas, aislamiento sistemático, insultos); b) tiende a originar problemas que se repiten y prolongan durante cierto tiempo; c) supone un abuso de poder, apoyado generalmente en un grupo, contra una víctima que se encuentra indefensa y que no puede por sí misma salir de esta situación; d) se mantiene debido a la ignorancia o pasividad de las personas que rodean a los agresores y a las víctimas sin intervenir directamente.



Algunas estrategias para los profesores:

- Promueve algunas campañas en contra de la violencia entre iguales
- Fomenta el trabajo en equipos heterogéneos
- Realiza foros de discusión en donde los alumnos compartan experiencias respecto a las situaciones que le provocan miedo en su comunidad y lo que han hecho para solucionarlo.

Laboratorio de Cómputo



Encuadre

La escuela, como espacio social, resulta un escenario protagónico, respecto a los demás entornos en lo que te desenvuelves, ya que ahí convergen tus pares, con quienes compartes intereses, inquietudes, emociones, y estableces acuerdos respecto a las formas de relacionarte y convivir con ellos, por lo que, aprendes constantemente de ellos, y ellos de ti. No obstante al encontrarte en un espacio mediado por la autoridad, la escuela funge como un mediador en tu forma de actuar y convivir, ya que en la escuela no te permiten o te obligan a realizar muchas cosas a las cuales no siempre estás de acuerdo.

Es por ello que todo lo que acontece en la escuela marca una importante influencia en tu desarrollo y en las emociones que pueda causarte el pasar gran parte de tu día en este espacio de convivencia, pero también de control, obediencia, exigencia y que en ocasiones esto puede causarte temor, al no saber cómo actuar frente a una manera distinta de trabajar a la que venías acostumbrado en la primaria.



Propósito

Identificar el miedo a la autoridad en la escuela y la mejor manera de manejarlo

Aporte:

Reconocer algunas propuestas de solución para el manejo del miedo en la escuela

Situación:



En el laboratorio de computación, han llegado unos equipos nuevos, al principio los profesores se mostraron renuentes y no querían que todos los alumnos los usaran por temor a que los descompusieran así que decidieron que únicamente podían usarlos los de primero.

Carla va en segundo y se la pasa horas navegando en internet, y a la hora de receso observó que el laboratorio estaba abierto y entró sin permiso para poder usar una de las máquinas nuevas y escribirle a su papá que vive en otra ciudad; así que lo primero que hizo fue descargar algunos programas, pero llenó de virus la máquina. El encargado del laboratorio notó lo que sucedía y de inmediato la envió a dirección.

Carla está muy asustada por las consecuencias que traerá consigo la falta que cometió y no sabe qué hacer, teme mucho a la reacción del director y de los maestros.



Si tú fueras Carla
¿Qué sentirías?

Empty dashed-line box for writing the answer to the question: "Si tú fueras Carla ¿Qué sentirías?"

¿Qué harías?

Y si tú fueras el amigo(a) de Carla
¿Qué consejo le darías?

Empty dashed-line box for writing the answer to the question: "Y si tú fueras el amigo(a) de Carla ¿Qué consejo le darías?"



Ahora imagina que eres el encargado del laboratorio de cómputo... ¿Qué harías en su lugar al mirar a Carla tan asustada?



Empty dashed-line box for writing the answer to the question: "Ahora imagina que eres el encargado del laboratorio de cómputo... ¿Qué harías en su lugar al mirar a Carla tan asustada?"



¿Qué crees que necesita hacer
Carla para sentirse mejor?

¿Por qué?

¿Con qué personas y/o situaciones sientes
regularmente miedo en tu escuela?

*Reflexiones y sugerencias para ayudar a manejar el miedo en
tu escuela...*



Beneficios de saber manejar el miedo en tu escuela:

¿Cómo puede mi profesor utilizar la emoción del "miedo" para ayudarnos a mejorar en la escuela?

Pistas para los profesores

- La escuela, es un escenario para el adolescente que también marca una importante influencia en su etapa de transición lo cual puede provocarle inseguridad, ansiedad y miedo.



Algunas estrategias para los profesores:

- Mantén una constante comunicación con tus alumnos respecto a lo que acontece en la escuela, tanto en su comportamiento, relaciones afectivas entre pares, con sus profesores, en su rendimiento escolar, etc.
- Intercambia periódicamente con otros maestros algunas *fichas* en donde los alumnos coloquen aquellas situaciones o hechos que les ha provocado miedo en la escuela. Coméntalas con tu grupo y propongan algunas sugerencias para solucionarlas.

Problemas entre mis padres.



Encuadre

La familia, es un elemento clave en el desarrollo y conformación de los sujetos, ya que proporciona la influencia más temprana para tu educación.

Además está constituida por pautas de interacción y comportamiento entre sus miembros, por lo que interviene de manera determinante en tus respuestas ante diferentes situaciones que se te presenten en la vida.

Asimismo la familia es vista como una importante instancia de apoyo para cada uno de sus miembros, sin embargo cuando uno de ellos no responde a las necesidades de los demás puede afectar a todos, sobre todo cuando las familias son muy rígidas o conservadoras, cuando existe algún problema crónico de salud en alguno de sus integrantes, cuando los padres se divorcian, entre muchos otros factores.

El miedo también se hace presente en la familia, como parte de una reacción que puedes tener frente a situaciones que te provocan malestar e incertidumbre, ya que tu familia no siempre está preparada para hacerte sentir bien o para comprenderte y en ocasiones actúa sin ser consciente de la transición por la que atraviesas.



Propósito

Identificar situaciones en la familia que pueden provocarte miedo

Aporte:

Valorar la importancia de enfrentar situaciones de miedo en el entorno familiar.

Situación:



Últimamente has podido conciliar el sueño; y es que en casa has notado que tus papás pelean mucho, han tenido muchas diferencias y hace unas semanas dejaron de hablarse; así que ahora te pide uno y otro que seas el interlocutor entre ellos, obviamente esta situación no te gusta, pues te resulta muy incómodo.

Creías que la situación mejoraría pero con el paso del tiempo parecen ponerse peor las cosas, no sabes cómo ayudarlos y tienes mucho miedo que puedan separarse, has hablado con uno y otro y parece que no te escuchan; temes que se divorcien porque lo mismo le ocurrió a los papás de tu amigo y le ha ido muy mal.



Si estuvieras viviendo el caso anterior ¿Qué sentirías?

Empty rounded rectangular box for writing the answer to the question above.

¿Qué harías?

¿Qué les dirías a tus padres?

¿A quién pedirías ayuda?

¿Qué crees que necesitarías para sentirte mejor?

Empty purple rounded rectangular box for writing the answer to the question above.

¿Por qué?

Empty blue rounded rectangular box for writing the answer to the question above.

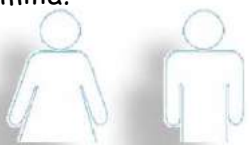


Comparte tus respuestas con tus compañeros y llena la siguiente lista.



Reflexiones y sugerencias para ayudar a manejar el miedo en tu familia...

¿Con qué personas y/o situaciones sientes regularmente miedo en tu familia?



Beneficios de saber manejar el miedo en tu familia:

¿Cómo puede mi profesor utilizar la emoción del "miedo" para ayudarnos a mejorar en la familia?

Pistas para los profesores

- El papel del adulto en los adolescentes representa un importante vínculo en su transición a una nueva y desconocida etapa.
- La familia es una importante influencia en el adolescente en su camino a la adultez, ya que en ella convergen entre otros, valores y actitudes. Ir de la mano con los adultos de casa, ayudará a conformar nuevos adultos capaces de tomar sus propias decisiones y sobre todo responsables con sí mismos y con su entorno.
- Recuerda que es un trabajo en equipo de adultos para formar nuevos adultos.



Algunas estrategias para los profesores:

- Instala un buzón de problemas en tu salón, en donde los alumnos coloquen algunos problemas que viven en casa y que no saben cómo solucionarlos; puedes comentarlo con todos y darle lectura a algunos de ellos cuando estés en alguna junta de padres de familia.
- Fomenta el trabajo colaborativo entre padres y alumnos, dejando algunas tareas en la que hagas participar a ambas partes.
- Mantén constante comunicación con padres de familia invitándolos a algunas clases y/o actividades en el aula y escuela.



Algunas ideas para manejar el miedo...

1. Aceptar que tenemos miedo. Sabemos que todos lo padecemos y no es un síntoma de debilidad reconocerlo.

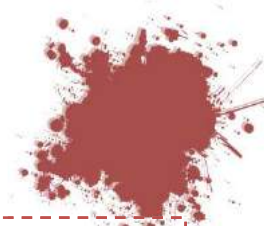
2. Identificar cuál es nuestro miedo. A veces no es fácil reconocerlo, pero podemos identificar lo opuesto ¿cuál es nuestra motivación?

En función lo que nos motive tendremos miedo a perderlo. Por ejemplo, si nos encanta formar parte de un grupo de amigos, probablemente nuestro mayor miedo será al rechazo.

3. Mirar al miedo a la cara y sin miedo para poder manejarlo y enfrentarlo.



Amor



Del amor se dicen muchas cosas: que llega como un rayo fulminante, que se da a primera vista, que se cultiva a diario, que es la química entre las personas, que responde a instintos y que pone de cabeza el mundo. Pero el amor como todas las emociones, es una emoción compleja, difícil de definir que implica a su vez otras emociones, sensaciones, sentimientos y afectos; nunca se presenta solita: la felicidad, la alegría, la empatía e incluso la tristeza aparecen cuando el amor llega.

Se habla del amor desde diferentes enfoques y aunque los filósofos, sociólogos, psicólogos, médicos, poetas, religiosos y escritores lo han descrito de diversas maneras, en lo que los investigadores están de acuerdo es en que el amor es una emoción positiva que favorece a la calidad de vida de las personas; contribuye a sentirnos mejor y a mirar el mundo con mayor optimismo, esto nos permite afrontar diversos problemas con una actitud diferente y a tomar decisiones más asertivas. Las relaciones basadas en el amor amplían la convivencia humana y mejoran las relaciones con los otros.



Es importante distinguir entre el amor y el enamoramiento.

Para algunos investigadores como Erich Fromm, el amor es una actitud y una orientación del carácter que nos permite crear en todos los sentidos: el físico, psicológico, emocional, intelectual, artístico y religioso.

Cuando se habla de amor se hace referencia generalmente al "amor de pareja" o al "amor de los enamorados" o al "amor erótico", pero el amor no se reduce a este tipo de relaciones. El amor es una emoción que involucra un reconocimiento de los otros y valoraciones favorables en relación a lo que experimentamos cuando pensamos o vemos a las demás personas y a nosotros mismos; es el conjunto de sentimientos positivos

que unen a una persona con otra. Es por esto que podemos hablar de diferentes tipos de amor como:

- *el amor fraternal* que se desarrolla como una actitud y capacidad cuando se experimenta amor por los seres humanos más allá de sus diferencias de cualquier tipo. Un ejemplo de ello es el "amor" que se experimenta en el grupo de amigos o con los hermanos o con los compañeros de trabajo; nos sentimos a gusto cuando realizamos actividades juntos, cuando sabemos que los vamos a ver nos hace sentir felicidad, cuando compartimos alegrías y tristezas...
- *el amor maternal*: es el que nos proporciona nuestra madre con los cuidados que nos da y con las enseñanzas del amor a la vida.
- *el amor paterno*: está relacionado con las enseñanzas de nuestro padre para dominar positivamente el mundo y para sobrevivir en él.
- *el amor a uno mismo*: implica los cuidados, responsabilidad, respeto y conocimiento sobre

uno mismo. Es una condición para poder amar a los demás y es como el motor que nos permite lograr nuestros objetivos.

El amor, como todas las emociones, se expresa en todas las acciones que realizamos y en todos los contextos en los que nos movemos.



Reuniendo pistas



Ficha de identificación
de emociones

Qué dicen los expertos...

Robert Sternberg es un psicólogo estadounidense que ha trabajado durante muchos años estudiando lo que es el amor. Para entender el amor y sus diferentes tipos, él propone un modelo que se conoce como el "triángulo del amor" pues son tres los factores fundamentales que se relacionan para que el amor se dé; estos son:

- 1.- Intimidad: Entendida como aquellos sentimientos dentro de una relación que promueven el acercamiento, el vínculo y la conexión
- 2.- Pasión: Como estado de intenso deseo de unión con el otro, como expresión de deseos y necesidades
- 3.- Compromiso: La decisión de amar a otra persona y el compromiso por mantener ese amor

Qué dicen los demás del "AMOR":

Pregunta a algún familiar y/o amigo sobre su opinión respecto al amor



Pregunta a algún familiar y/o amigo sobre su opinión respecto al amor

- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____

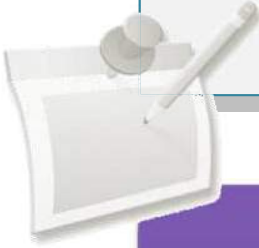
Algunos famosos dicen...

- "Vivimos en el mundo cuando amamos. Sólo una vida vivida para los demás merece la pena ser vivida". *Albert Einstein*
- Amarse a sí mismo es el comienzo de una aventura que dura toda la vida". *Oscar Wilde*

Pregunta a algún familiar y/o amigo sobre su opinión respecto al amor

- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____

Para mí amor es...

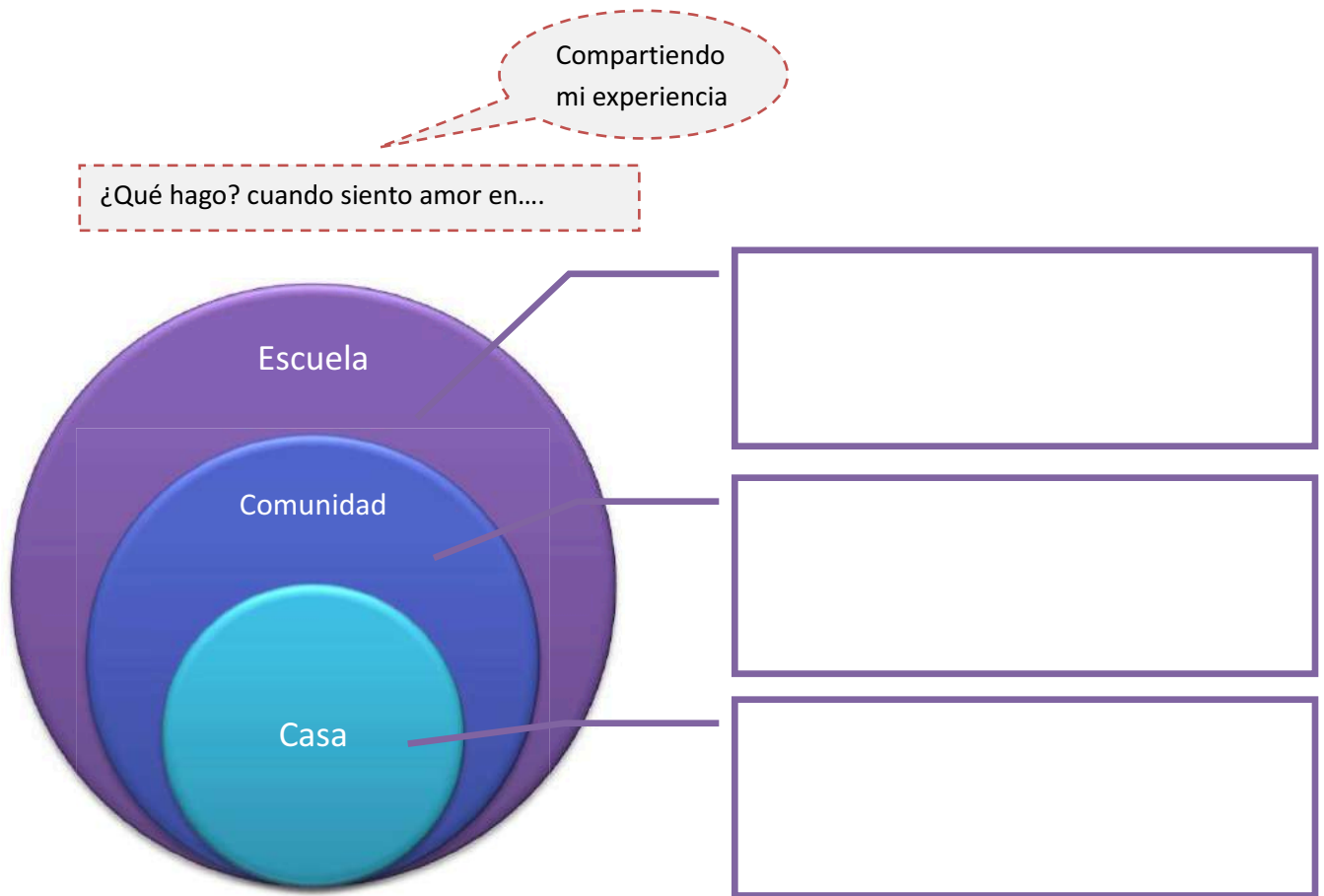


Qué siento cuando siento amor; qué pasa con mi cuerpo

Cómo lo expreso, qué pasa con mi comportamiento

Qué pienso

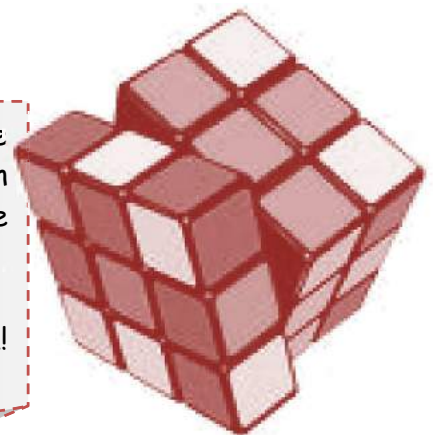
Con quién lo comparto



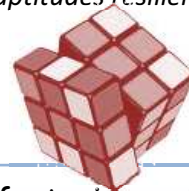
Algunos ejercicios

A continuación se muestran algunas situaciones en las que será necesario que identifiques lo que harías estando en los *zapatos del otro*. Recuerda que es indispensable que utilices tu lupa para analizar detenidamente la situación.

¡Manos a la obra!



En busca del amor



Encuadre

El amor es una de las emociones más intensas, satisfactorias y duraderas que se asocia directamente a estados de ánimo agradables para la persona. Para poder experimentar el "amor", es fundamental que nos amemos primero a nosotros mismos; que aprendamos a querernos y a identificar las diversas emociones que experimentamos. Esto nos permitirá fortalecer nuestra personalidad y relacionarnos mejor con las personas que nos rodean y con el entorno. Un estilo de vida que incluya relaciones afectivas positivas donde podamos expresar nuestro sentir, ayudará de manera importante a nuestro desarrollo personal.



Propósito

Reflexionar sobre la importancia que tiene el experimentar amor hacia nosotros mismos.

Aporte:

Valorar el papel que juega el amor en nuestro desarrollo personal.

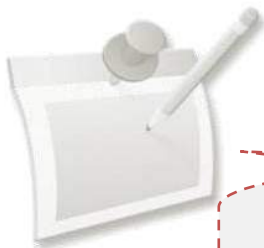
Situación:



Adrián es uno de mis mejores amigos. Desde que entramos a la secundaria los dos hemos comenzado a experimentar cambios en nuestros cuerpos y formas de pensar. Últimamente he estado preocupado por él pues no lo noto contento ni a gusto consigo mismo. Todo el tiempo está molesto y triste, tiene la sensación de que a nadie le importa lo que le sucede, que todo le sale mal y ha perdido la confianza en sí mismo.

Yo pienso que a Adrián le haría muy bien "ir en busca del amor", es decir, necesita comenzar a quererse un poco más y a descubrir todo lo bueno que hay en él, a respetarse, valorarse y aceptarse como es.

Andrea y yo lo queremos mucho por lo que hemos decidido ayudarlo a recupera el amor a sí mismo. Para eso necesitamos de tu ayuda en las siguientes actividades.



Explícale a Adrián qué implica tratarnos a nosotros mismos con amor

Empty rounded rectangular box with a dashed red border for writing.

Ayúdale a Adrián con algunas ideas para comenzar a quererse

¿Qué puede hacer Adrián para comenzar a quererse?

En qué le beneficia esto



Quiénes y cómo pueden apoyar a Adrián para comenzar a quererse

Quién

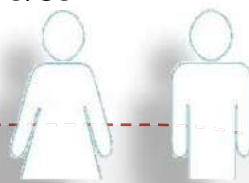
¿Qué hacer para apoyarlo?



Empty rounded rectangular box for writing the name of the person who can support Adrián.

Empty rounded rectangular box for writing how to support Adrián.

Qué podría pasar con Adrián si no aprende a quererse

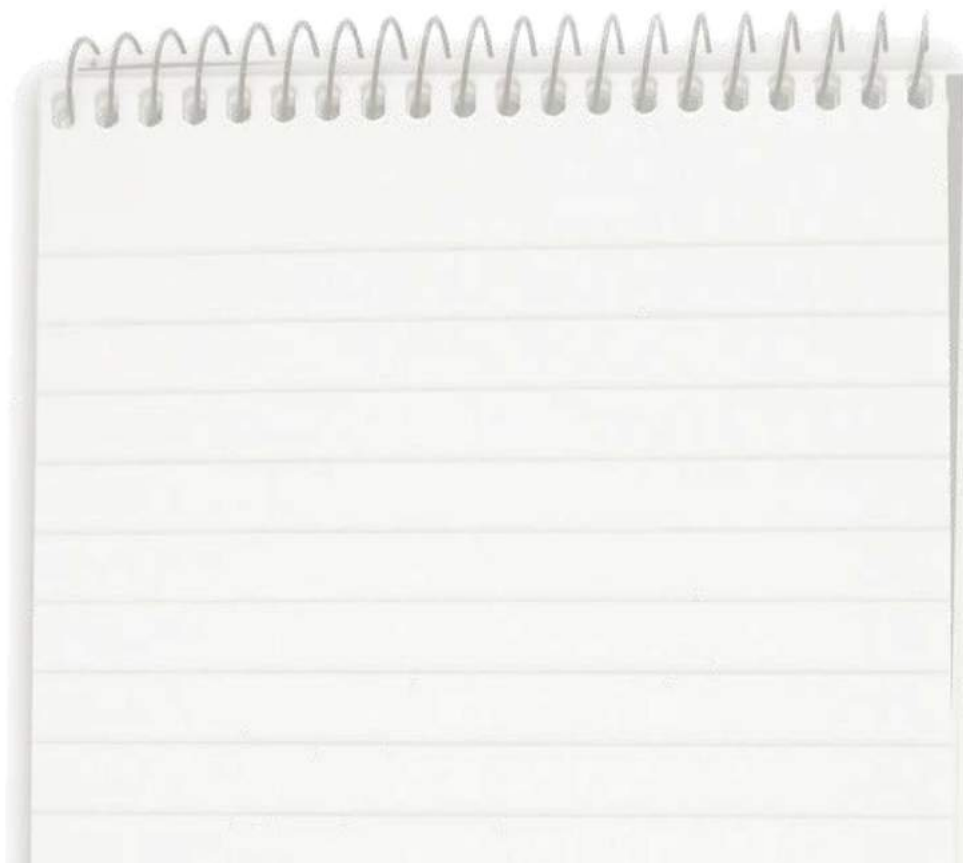


Escribe una nota a Adrián que lo anime en la "búsqueda del amor"

Recordando

Algunos investigadores consideran que el proceso de desarrollo del adolescente se desarrolla por estados amorosos sucesivos.

"Crecer es amar y amar es crecer..."

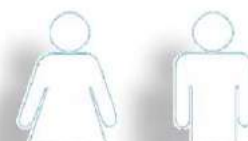
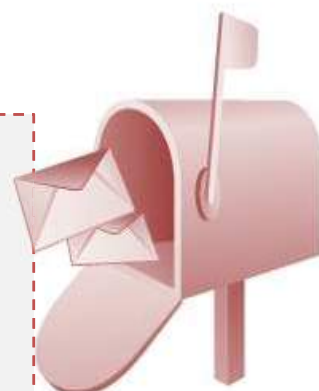


Pistas para los profesores

- El amor a sí mismo implica cuidado, responsabilidad, respeto y conocimiento de uno mismo y es una condición indispensable para poder amar a los demás. Los profesores pueden ayudar a reforzar esto en los adolescentes
- Recordar que el acto educativo es ante todo un acto afectivo
- Mostrar siempre interés en las cosas que platican los alumnos aunque "aparentemente" no tengan nada que ver con la clase.

Algunas estrategias para los profesores:

- Utilizar la poesía, la música, el cuento o los relatos para explorar los intereses y las emociones de los alumnos mediante la reflexión.
- Reforzar positivamente al adolescente, manteniendo siempre contacto visual y generar un ambiente "cálido"



Beneficios de saber manejar el amor en tu escuela:

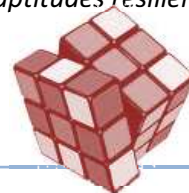
¿Cómo puede mi profesor utilizar la emoción del "amor" para ayudarnos a mejorar en la escuela?

Reflexiones y sugerencias para ayudar a manejar el amor en tu escuela...

Recordando

El amor no es ciego como se dice normalmente.
El amor te permite:
Darte cuenta de tus deseos, de tus sentimientos, de tus motivaciones y por lo tanto implica hacerte responsable de tus decisiones.

El árbol de mis amores



Encuadre

A pesar de que las familias son diferentes, todas se caracterizan por que en ellas se forman los primeros lazos afectivos. Con la familia experimentamos un sinfín de situaciones y de experiencias que están llenas de emociones: nos enojamos, nos sorprendemos, nos peleamos, nos confortamos, nos ilusionamos y nos desilusionamos, nos desesperamos, nos acompañamos y nos apoyamos. Aunque vivir con la familia a veces puede parecer complicado porque todos pensamos, sentimos, actuamos y tenemos intereses diferentes; representa una de las experiencias más enriquecedoras si sabemos identificar todas las cosas buenas y gratificantes que en ella nos suceden. Muchas veces nos cuesta trabajo entender cosas que hacen nuestros familiares "por nuestro bien", como no dejarnos ir a una fiesta muy tarde o salir con determinadas personas, o mandarnos a la escuela y ponernos actividades para ayudar en casa, pero todo ello es el resultado del amor que nos tienen y solo son el reflejo de su preocupación por nosotros. Basta pensar en todas las personas a las que decimos "querer" como nuestros hermanos, abuelos, tíos, primos, padres y amigos que conforman nuestra familia y con las que hemos compartido momentos especiales para darnos cuenta de lo bien que nos hacen sentir.



Propósito

Identificar situaciones familiares en las que he experimentado la emoción del amor

Aporte:

Reconocer la importancia que tiene la familia en la construcción y consolidación de situaciones amorosas.

Situación:

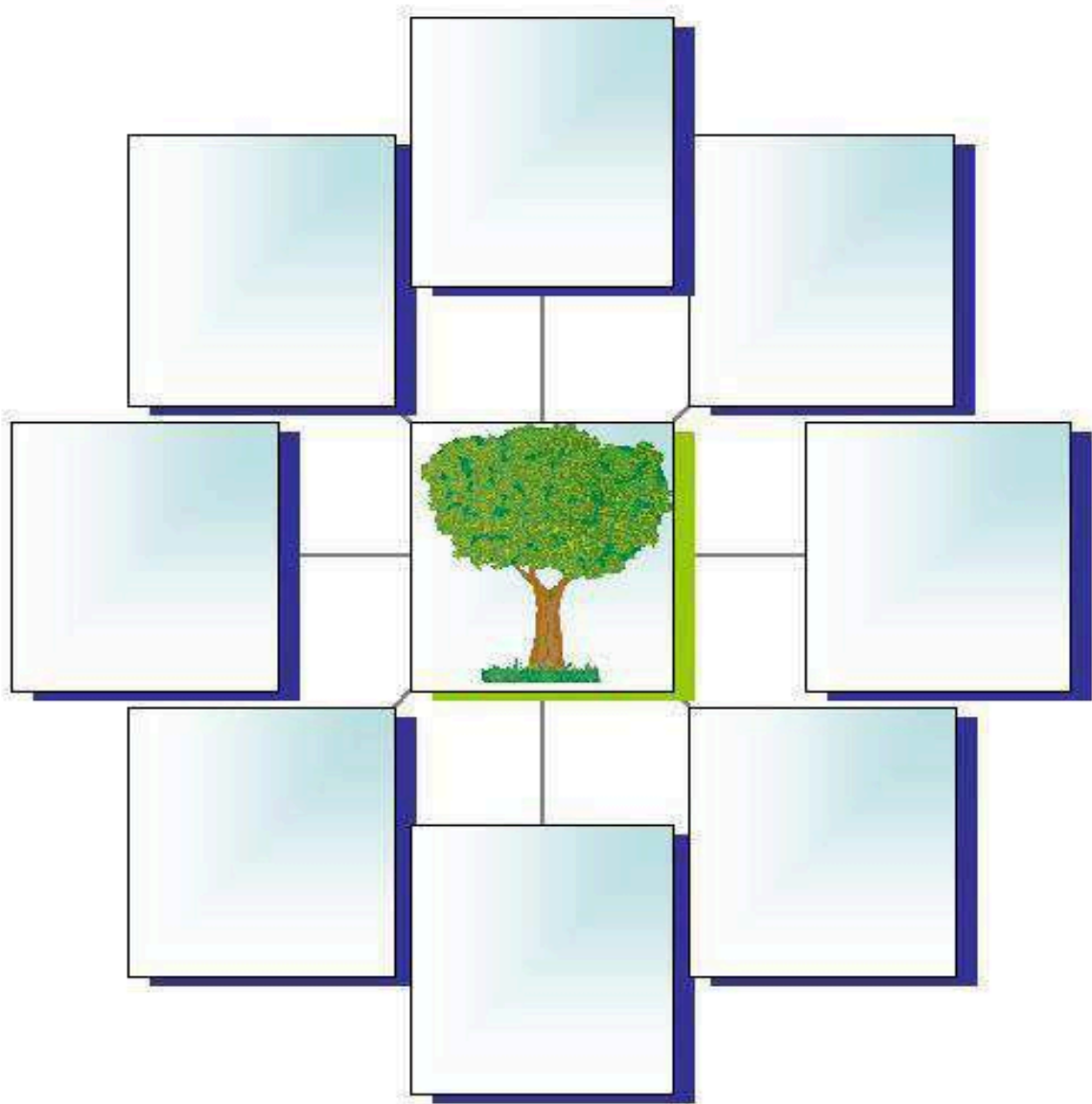
Pronto será el cumpleaños de un familiar muy querido para mí y quiero regalarle algo especial. Mi familiar es una persona muy amorosa y le gusta siempre compartir los momentos que hemos pasado juntos y recordar a todas las personas que han sido parte importante en nuestras vidas. He decidido que para este año le regalare "el árbol de mis amores" que consiste en dibujar un gran árbol y colocar en él la foto o el nombre de aquellas personas y/o situaciones que han desencadenado en mí emociones de amor.



Haré lo siguiente:

1.- Colocar en el "árbol de mis amores":

- a) El nombre de mis familiares con los que he experimentado la emoción del amor
- b) Situaciones en las que haya experimentado la emoción del amor con familiares





Persona o situación que coloqué en el árbol de mis amores	Porqué la coloqué en el árbol de mis amores	Cómo me hizo sentir	Qué aprendí de esa persona o situación
<p><i>Ejemplo:</i> Mi abuelo</p>	<p><i>Ejemplo:</i> Es una persona muy graciosa que siempre me cuenta chistes y me gusta jugar cartas con él.</p>	<p><i>Ejemplo:</i> Siempre me hace sentir bien porque me escucha y me tiene paciencia.</p>	<p><i>Ejemplo:</i> Que es muy bueno estar contentos.</p>



Qué sugerencias le darías a los integrantes de tu familia para favorecer relaciones de amor entre ustedes

Familiar	Sugerencia



Recordando

Si experimentas:

- Cariño
- Interés
- Dedicación
- Compromiso
- Alegría
- Empatía
- Afecto
- Entusiasmo por algo o alguien seguramente es **AMOR**

¿Con qué personas y/o situaciones sientes amor en tu familia?

Reflexiones y sugerencias para ayudar a manejar el amor en tu familia...

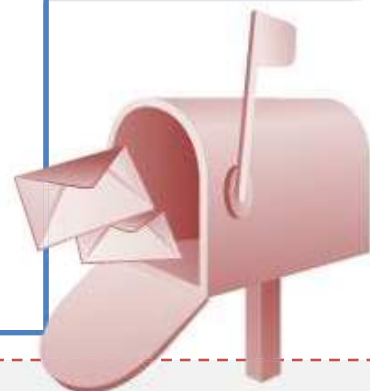


Beneficios de saber manejar el amor en tu familia:

¿Cómo puede mi profesor utilizar la emoción del "amor" para ayudarnos a mejorar en la familia?

Pistas para los profesores

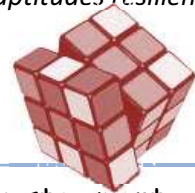
- Aquellas personas que logran desarrollar emociones positivas, entre ellas el amor son aquellas que:
 - Saben dar y recibir
 - Tienen valores que dan sentido a su vida
 - Son capaces de superar situaciones difíciles



Algunas estrategias para los profesores:

- Promover actividades cooperativas en donde se favorezca la comunicación y el respeto.
- Enseñar a los chicos a cuidar su salón de clases (sus bancas, que el salón este limpio, ventilado...)
- Generar actividades de protección del ambiente y del cuidado de los animales.
- Utilizar ejemplos, "vividos desde la emoción" para explicar los diversos contenidos de la clase. (ejemplo: En una clase de protección del ambiente se puede preguntar: "Cómo se han sentido al separar la basura en su casa"...)

Una muestra de amor en la comunidad



Encuadre

Cuando hablamos de la comunidad en la que vivimos vienen a nuestra mente lugares, personas y costumbres y junto con ellos una serie de recuerdos llenos de emociones diversas: el parque de la esquina, la tiendita de doña Clara, la papelería donde compramos el material para los trabajos de la escuela, la casa donde viven los amigos, la parada del camión, el tope donde nos caímos en la bicicleta, los charcos que se hacen en días de lluvia, el olor a taquitos por la noche y los perros que corretean por la tarde. Nuestra comunidad es parte importante de nuestra historia y al igual que nosotros, se transforma con el tiempo gracias a las relaciones que establecemos con los demás para satisfacer diversas necesidades: nos juntamos para mantener limpias las calles, para arreglar el parque, para pintar alguna barda, para hacer un escrito y que nos pongan luz, para cuidarnos entre todos. Es muy importante aprender a querer y a cuidar nuestra comunidad, a tratarla con amor y con cariño para así poder vivir en un lugar agradable, digno y seguro



Propósito

Reflexionar sobre el papel que juega el amor en beneficio de nuestra comunidad.

Aporte:

Valorar los alcances del trabajo realizado con amor en nuestra comunidad.

Situación:

Manolo es un chico muy comprometido con su comunidad y hoy se encuentra muy preocupado pues se ha dado cuenta que el sitio donde se reúne para jugar con otros chicos está siendo utilizado para tirar basura. Él considera que es muy importante hacer algo antes de que "su parque" se convierta en un basurero y en un foco de infección para todos. Después de reunirse con algunos amigos y platicar, piensan que las personas que están haciendo esto no sienten amor por el lugar en donde viven por lo que se han organizado para realizar "una muestra de amor en la comunidad" y rescatar lo que consideran "su parque". Dentro de estas acciones realizarán una carta dirigida a la comunidad, expresando la importancia de realizar una muestra de amor por la comunidad.

Ayúdale a Manolo y a sus amigos a rescatar "su parque"

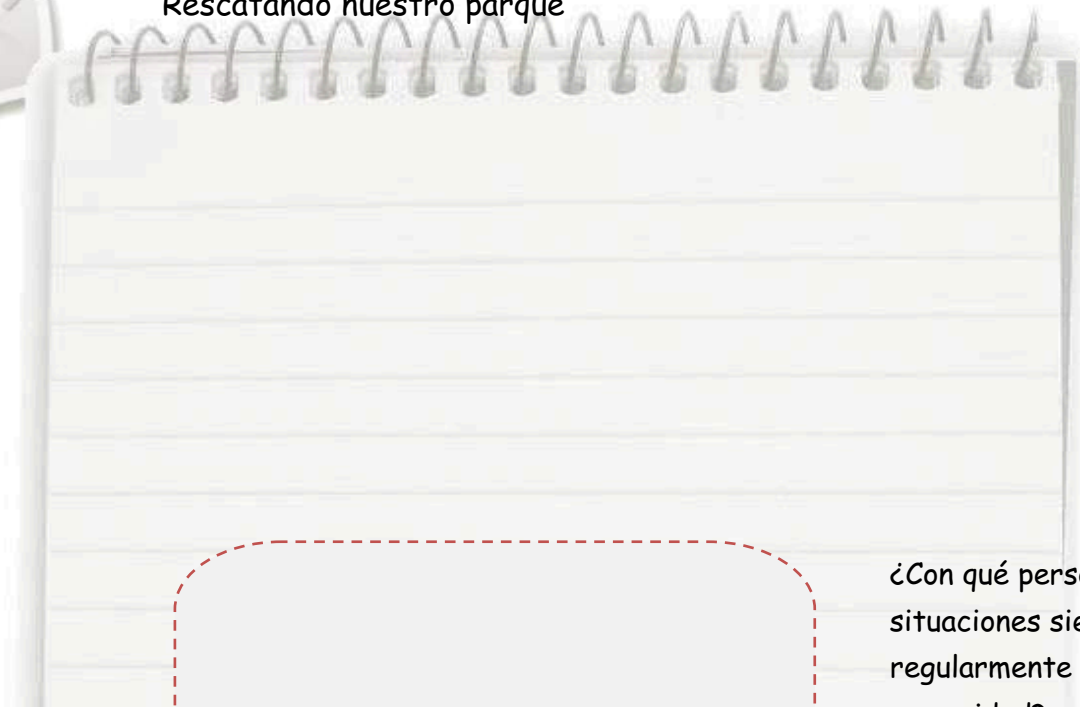


¿Por qué rescatar el parque es una muestra de amor en tu comunidad?

Actividades para rescatar el parque	Cómo se refleja el amor en esta actividad	Cómo te sentirías realizando esta actividad	A quién de la comunidad invitarías para ayudarlos y por qué
<p>Ejemplo:</p> <p>Hacer letreros como: “<i>Respeto nuestro parque, no tires basura</i>”</p>	<p>Dedicándole tiempo y haciendo los letreros con dedicación</p>	<p>Me haría sentir útil y feliz</p>	<p>A Doña Meche la de la papelería para que colaborara regalándonos unas cartulinas</p>



Carta a la comunidad:
"Rescatando nuestro parque"



¿Con qué personas y/o situaciones sientes regularmente amor en tu comunidad?



Reflexiones y sugerencias para ayudar a manejar el amor en tu comunidad...

Recordando
El amor es considerado como un conjunto de comportamientos y actitudes incondicionales y desinteresadas que se manifiestan entre los seres humanos.



Beneficios de saber manejar el amor en tu comunidad:

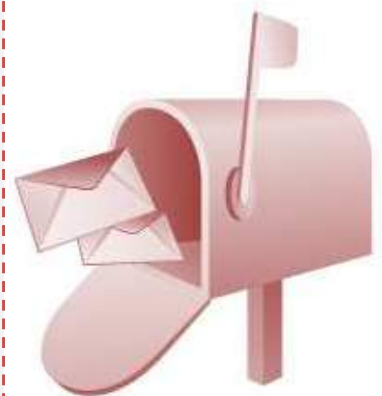
¿Cómo puede mi profesor utilizar la emoción del "amor" para ayudarnos a mejorar en la comunidad?

Pistas para los profesores

- El amor es una emoción que favorece la autonomía personal. Esta es una competencia emocional de autogestión que incluye la autoestima, la actitud positiva ante la vida, la responsabilidad, la capacidad para buscar ayuda y recursos, la capacidad para analizar críticamente las normas sociales así como la auto eficacia funcional.

Algunas estrategias para los profesores:

- Plantear situaciones donde el alumno identifique necesidades de apoyo y asistencia en su comunidad
- Confiarle al alumno proyectos en los que se pueda hacer responsable e implicarse en acciones seguras, saludables y éticas
- Diseñar actividades que impliquen afrontar retos favoreciendo siempre una actitud positiva y realista resaltando la bondad y la justicia





Una escuela llena de amor

Encuadre

La escuela es el espacio en donde se ponen a prueba muchas de nuestras capacidades. Cualquier actividad que realizamos siempre está encaminada a lograr un objetivo: agrandar al chico que nos gusta, aprender los contenidos de una materia, pasar un momento agradable con alguien, practicar mucho para lograr encestar una canasta de basketbol... etc. Estas acciones están relacionadas con la necesidad de ser aceptados, de conseguir una evaluación positiva de nosotros, de tomar nuestras propias decisiones, de incrementar nuestras competencias o de conseguir alguna recompensa. Cada una de estas acciones es generada por una serie de emociones entre las que destaca el AMOR. Si cada cosa que hacemos y cada relación que establecemos tiene como fundamento la emoción del AMOR entonces esto contribuirá a sentirnos mejor y a aprender de nosotros y de los demás para mejorar nuestras relaciones y enriquecernos como personas. Una clave para poder cultivar esta emoción es comenzar por amarnos a nosotros mismos, por conocernos, querernos y apasionarnos con quiénes somos y con quienes anhelamos llegar a ser.



Propósito:

Explorar cómo la emoción del amor puede ser trabajada en el salón de clases.

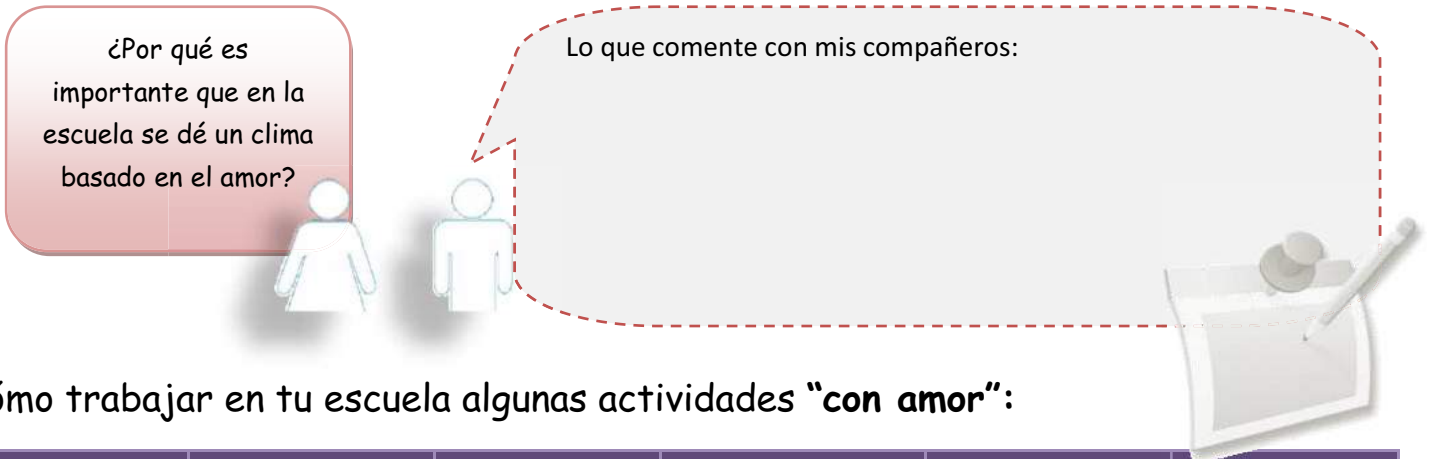
Aporte:

Reconocer la importancia de desarrollar la emoción del amor en la escuela

Situación:



Pronto será el día del "amor y la amistad" y he notado como todos en mi escuela han comenzado a cambiar su actitud: a algunos les ha dado por pintar corazones, a otros por escribir notitas agradables y la maestra hasta nos pidió que adornáramos el salón de clases y que hiciéramos una tarjeta para intercambiar con alguien para ese día. Yo no estoy muy de acuerdo con esto ya que pienso que el amor y la amistad son algo que se construye todos los días y forma parte importante de nuestra vida diaria. ¿Se imaginan como sería la vida si nunca experimentáramos estas emociones? ¡Yo no!, por eso pienso que para festejar al amor y la amistad y compartir lo que sentimos no se necesita de un día especial. Esto lo comenté con la maestra y le pareció muy interesante así que me pidió trabajar con mis compañeros en una propuesta para utilizar la emoción del amor en el trabajo diario dentro de la escuela.



Cómo trabajar en tu escuela algunas actividades "con amor":

Tipo de actividad	Cómo realizar la actividad	Relación con los profesores	Relación entre compañeros	Valores que se tienen que favorecer	Cómo puede ayudar la familia
<i>Ejemplo:</i> Realizar una maqueta por parejas para una exposición	<i>Ejemplo:</i> Poner mucho <i>cuidado</i> y empeño para hacer la maqueta	<i>Ejemplo:</i> Que el profesor haga comentarios positivos y <i>respetuosos de la maqueta</i>	<i>Ejemplo:</i> Que los compañeros trabajen por igual para realizar la maqueta	<i>Ejemplo:</i> Tolerancia: permite integrar las ideas de los otros para que la maqueta quede mejor.	<i>Ejemplo:</i> Respetando las ideas y apoyando en conseguir el material para realizar la maqueta .

Recordando

El amor no es "ciego" como se dice normalmente. EL amor permite: darte cuenta de tus deseos, de tus sentimientos, de tus motivaciones y por lo tanto implica hacerte responsable de tus decisiones

Beneficios cuando manejo la emoción del amor:

Empty box for notes on the benefits of managing love.

Pistas para los profesores

- El amor es una emoción positiva que puede ser un factor protector en una situación de riesgo; ayuda a desarrollar habilidades sociales, fortalece la autoestima y las habilidades de comunicación efectiva.
- El compromiso fuerte que establece el adolescente con un adulto representa un factor importante para su desarrollo social y emocional. La base de este compromiso se encuentra en el amor que se construye entre ambos.

Cómo me puedo comprometer para que tengamos un clima de amor en la escuela:

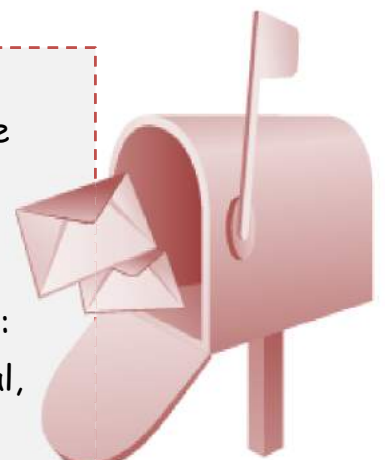
Empty box for notes on how to commit to a climate of love in school.

Empty box for notes on how to commit to a climate of love in school.

Empty box for notes on how to commit to a climate of love in school.

Algunas estrategias para los profesores:

- Utiliza con tus alumnos frases como: "Buena idea", "Eso me gusta", "Que interesante", "¡Muy bien!" , "No se me había ocurrido eso antes"...
- Utiliza con tus alumnos señales no verbales positivas como: aprobar con la cabeza, sonreír, mantener el contacto visual, mostrar atención a lo que te dice



Tristeza



Durante tu estancia en la escuela secundaria vas a enfrentar diferentes transiciones en tu vida. La primera es académica, implica desafiar una nueva forma de organizar tus contenidos académicos y las normas de tu escuela. Estudiantes que asisten a las modalidades de educación general y técnica van a tener 10 maestros diferentes con formas de entender su programa particulares, los inscritos en telesecundaria conservan un solo profesor o profesora para todas sus asignaturas, como en la primaria. En todas las modalidades de estudio de secundaria ocurren múltiples cambios que se presentan en cada alumno en momentos relacionados con el desarrollo de su propio organismo a nivel fisiológico, psicológico y social.

La manera de enfrentar los contenidos de enseñanza y aprendizaje en la formación del último tramo de la educación básica puede confundirte. Los señalamientos que hacen tus profesores y las autoridades de la escuela incluso sobre disciplina pueden resultar incluso contradictorios.

Otra transición que sucede en esta etapa de tu vida es la que acontece a nivel fisiológico, dejas atrás la infancia y poco a poco te vas convirtiendo en un adolescente, período que implica enfrentar múltiples transformaciones físicas y fisiológicas que seguramente has notado que te ocurren últimamente.

Una transición más ocurre en tu forma de pensar también se va transformando, te cuestionas sobre el mundo que te rodea desde múltiples ópticas, te encuentras en un período de tu vida en el que tan pronto dudas de todo como surgen más preguntas y respuestas para una misma situación. Estos cambios se reflejan en el manejo de tu afectividad, tan pronto estás feliz y emocionado como triste y deprimido o enojado de tal manera que pueden perder el control.



En este apartado vamos a platicar sobre la tristeza, es un estado emocional que vas a identificar que repentinamente aparece en tu vida, esto sucede porque te estás enfrentando a situaciones que percibes desde otro enfoque y entonces te causan ansiedad, es así que de repente quisieras que te trataran como si fueras pequeño o pequeña y diez minutos más tarde exiges que te vean como un joven. La lucha entre tu autonomía y tu dependencia abren un debate permanente cada día. La manera en la que expresas lo que sientes se modifica de ahí la importancia de que aprendas a identificar que está sucediendo contigo para asumir el control de tus emociones.

Tus creencias y tus temores, tus expectativas y lo que te mueve hacia diferentes direcciones en un momento dado pueden convertirse en un detonador de la tristeza y con

frecuencia ésta puede disminuir cuando estás mejor informada o informado de situaciones que necesitas conocer mejor.

Cuando estás triste puedes tener la sensación de que nunca te vas a recuperar, pero felizmente, ésta desaparece en poco tiempo. Cuando la tristeza es intensa y dura mucho tiempo se conoce como depresión.

La tristeza es un sentimiento, es una de las emociones humanas normales y se refiere a un estado de ánimo que a todos nos sucede. Generalmente se presenta cuando tenemos la sensación de haber perdido algo que consideramos importante, o bien cuando nos sentimos decepcionadas o decepcionados de alguna persona. Puede presentarse cuando ha ocurrido algún hecho desagradable que nos ocurra o que le suceda a personas que nos importan. En ocasiones, cuando estamos solas o solos podemos sentirnos tristes.



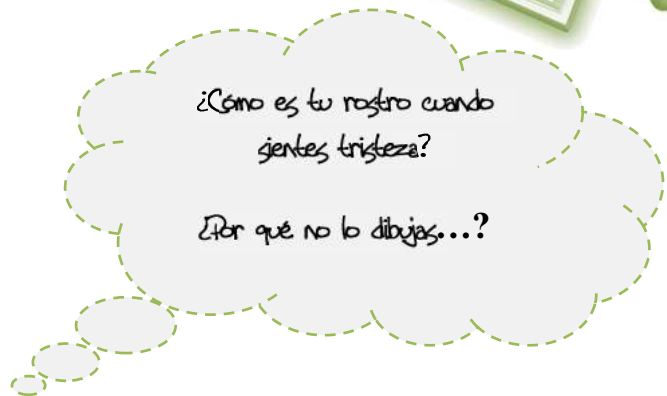
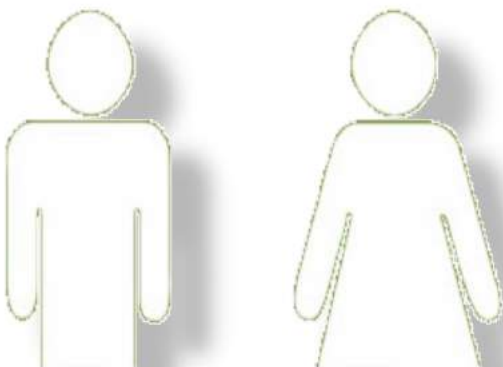
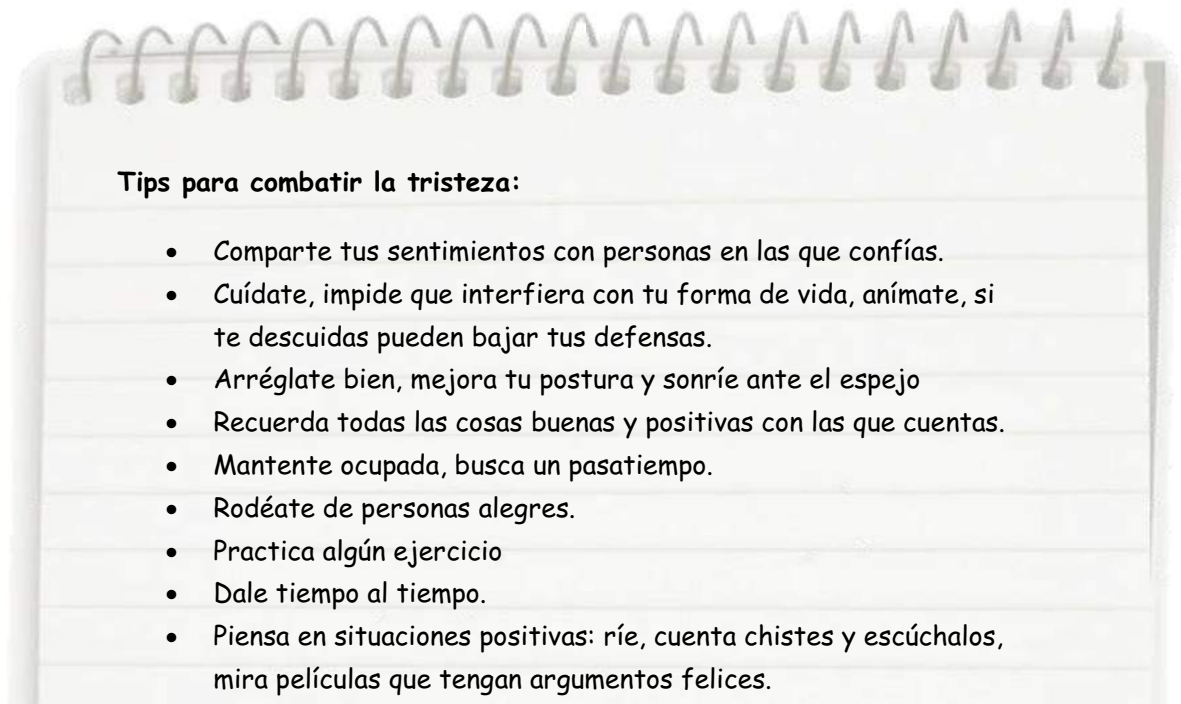


¿Cómo saber si la tristeza está fuera de control? Se puede saber si tenemos un problema para controlar la tristeza si: La manifestación de ambas es la misma, aunque los síntomas son diferentes.

Resulta importante saber diferenciarlas

<http://www.cayey.upr.edu/depresion-o-tristeza-cual-es-la-diferencia>

Tristeza	Depresión
<p>Es una emoción que puede ser provocada por un dolor profundo a nivel interior por la pérdida de alguien o alguna situación que nos resulta dolorosa que acontece en nuestra vida cotidiana. Es un sentimiento de vacío que se presenta después de una pérdida.</p> <p>Lo manifestamos con llanto, enojo, desgano.</p> <p>Se sugiere platicarlo con amistades, profesor o profesora, familiares.</p>	<p>Es un síntoma para una enfermedad. A diferencia de la tristeza es un estado que se prolonga más allá del tiempo normal. Puede presentarse por baja autoestima y pérdida de la esperanza. Nuestro rendimiento disminuye, nos sentimos cansados e incapaces de tomar decisiones. Hay trastornos de sueño, disminuye el apetito. Puede llegar al suicidio. Se pierde el contacto con el origen que la produce.</p> <p>Puede ser causada por diversos factores como hormonales, químicos genéticos y/o psicosociales.</p> <p>Se sugiere apoyo psicológico, médico.</p>



Reuniendo pistas



Ficha de identificación
de emociones

Qué dicen los expertos...

Pregunta a un familiar o amigo su opinión sobre la tristeza:

kidshealth.org

• La tristeza es la emoción que sentimos cuando hemos perdido algo importante, cuando nos ha decepcionado algo o cuando ha ocurrido alguna desgracia que nos afecta a nosotros o a otra persona. Cuando nos sentimos solos, a menudo nos sentimos tristes.

**Fred K. Berger, MD,
Addiction and Forensic
Psychiatrist**

• La tristeza es el sentimiento negativo caracterizado por un decaimiento en el estado de ánimo habitual de la persona, que se acompaña de una reducción significativa en su nivel de activación cognitiva y conductual, y cuya experiencia subjetiva oscila entre la congoja leve y la pena intensa propia del duelo o de la depresión.

• _____

• _____



Para mí tristeza es...



¿Cómo me siento cuando estoy triste? qué pasa con mi cuerpo

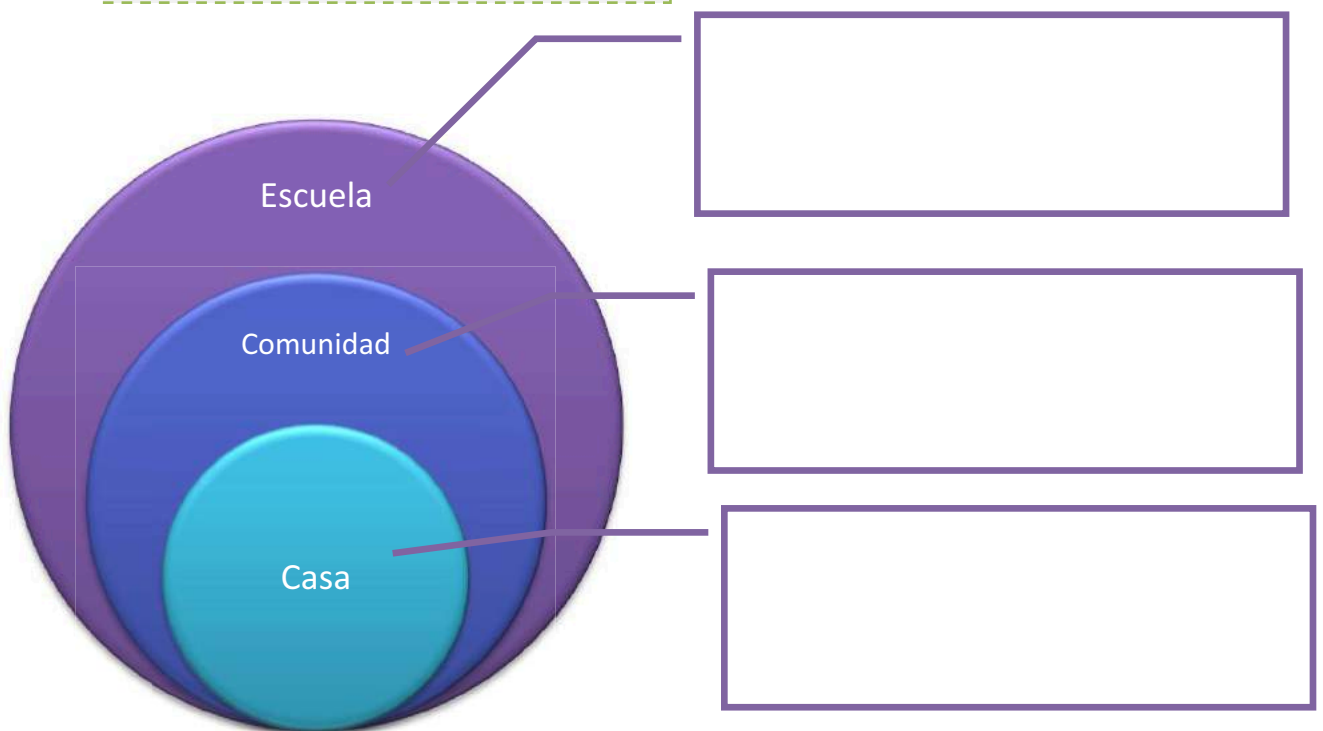
Cómo lo expreso, qué pasa con mi comportamiento

Qué pienso

Con quién lo comparto

¿Qué hago cuando siento tristeza en....

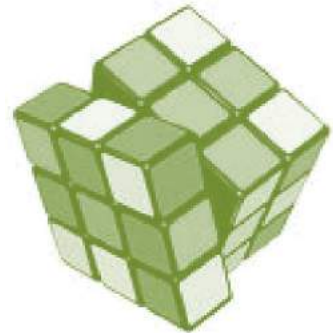
Compartiendo mi experiencia



Algunos ejercicios

A continuación se muestran algunas situaciones en las que será necesario que identifiques lo que harías estando en los *zapatos del otro*. Recuerda que es indispensable que utilices tu lupa para analizar detenidamente la situación.

¡Manos a la obra!



¿Por qué estoy triste?



Encuadre

La escuela es un lugar importante para socializar, es el espacio donde se organizan tus experiencias cotidianas y las de tus compañeras y compañeros. En la escuela se van configurando las representaciones y pautas de comportamiento que se convierten en valiosas cuando se refuerzan en la familia. La relación que estableces con los demás te va conformando como persona, te ofrece herramientas para pensar y actuar. Cuando platicas con tus compañeras o compañeros de clase- te aportan diferentes maneras de comportarte. Es un lugar donde la emoción de la tristeza se presenta con frecuencia. Todo lo que sucede en ella puede ser motivo de estados de ánimo que involucran la tristeza, enfrentar situaciones de rechazo, de impotencia, momentos difíciles en los que parece imposible integrarte a una tarea, a un equipo de trabajo o bien a un nuevo conocimiento pueden ser la causa de la tristeza. Otro aspecto importante se refiere a los ritos de iniciación con determinados grupos, con frecuencia te piden que realices algo que te causa malestar, que está en contra de lo que tú crees y eso te causa tristeza. Contar con información te ayudará a contar con recursos para resolver cualquier situación que parezca difícil y que puede llevarte de la tristeza a la depresión.



Propósito

Identificar situaciones que producen tristeza.

Aporte: Reflexionar sobre la importancia de aprender a manejar la tristeza y buscar alternativas que mejoren mi estado de ánimo.

Situación:



En mi escuela nos pidieron ayuda para los damnificados de los estados de Oaxaca y Veracruz. La directora nos dijo que para mañana tenemos que traer alimentos enlatados. Si no lo traemos además de bajarnos puntos nos dijeron que no podíamos entrar a la escuela. Esto me hizo sentir muy triste, por un lado porque hay personas que han perdido su casa, sus pertenencias y hasta algún familiar que no han podido encontrar. Pero además me hace pensar en algunas compañeras y compañeros que van a tener dificultades para traer algo, por ejemplo Pascual me comentó ayer que su papá se fue para el norte para buscar trabajo, que la situación está difícil y en casa de Clara tienen muchas dificultades económicas.

Razones para estar triste



Acciones para combatir la tristeza



¿Cómo se siente Pascual?



¿Qué acciones se me ocurren para ayudar a Pascual y Clara



¿Cómo me sentiría ayudando a los damnificados?



¿Cómo me sentiría en el lugar de Pascual y Clara





Reflexiones y sugerencias para ayudar a manejar la tristeza en tu escuela...

¿Cómo me sentiría ante situaciones como éstas?



Beneficios de saber manejar la tristeza en tu escuela:

¿Cómo puede mi profesor utilizar la emoción de la "tristeza" para ayudarnos a mejorar en la escuela?



Pistas para los profesores

- Observar sus propias emociones para discriminar si se dirige a sus alumnos de una forma distinta por lo que le está sucediendo a usted o a ellos, con frecuencia el profesorado responsabiliza a su grupo de situaciones ajenas a lo que sucede en su interacción con ellos.
- Tómese un momento para identificar cómo se siente antes de entrar a su salón de clase, es muy válido que sus propias emociones cambien por situaciones personales, familiares o de tipo laboral que le suceden.
- Mire a sus alumnos cuando se dirige a ellos, véalos a la cara, trate de identificar sus conductas habituales, la forma en la que se relacionan con los demás, este ejercicio le permite diferenciar sus estados de ánimo.
- Lo que les sucede fuera del salón de clase a sus alumnos influye en el comportamiento que asumen en su clase.



Algunas estrategias para los profesores:

1. En tarjetas coloque diferentes textos relacionados con situaciones que provoquen estados de ánimo.
2. Reúna equipos de 4 o 5 alumnos de acuerdo al tamaño de su grupo y reparta las tarjetas.
3. Solicite que organicen las tarjetas por estados de ánimo.
4. Invite a los equipos a compartir por qué colocó esas situaciones en ese estado de ánimo.
5. Anime al grupo a una reflexión general para identificar como las emociones se entrelazan y lo que para algunos es motivo de alegría a otros puede causarle tristeza

6. El espejo, es una técnica que puede emplearse para diferentes propósitos como: aprender a escuchar al otro, hacer inferencias por sus expresiones faciales, a colocarse en el lugar del otro.
- Solicite a sus alumnos que se coloquen uno frente a otro.
 - Pida que se asignen un número (1 y 2).
 - El uno es el espejo y el dos empieza por hacer muecas que repite el espejo, pone cara de tristeza y el otro también.
 - El dos empieza a decir frases cortas de situaciones relacionadas con la tristeza en la escuela y el uno repite.
 - Después intercambian papeles.
 - Platican entre ellos para intercambiar impresiones y saber si el otro o la otra pudieron repetir sus gestos y manifestar cómo se sintieron al hacerlos. Verificar si pudieron captar las palabras de sus frases relacionadas con la tristeza.
 - Comentar al grupo su experiencia al platicar con otro o otra de cómo se sintieron y porqué.
 - Rescatar una reflexión final sobre la importancia de compartir sentimientos con los demás.



No queremos que te pase lo mismo



Encuadre

En la familia se aprende la mayoría de las formas de comportarse en situaciones diferentes. Aprenden a socializar con los demás, reconocen la aceptación o el rechazo, la alegría o la tristeza. En el seno familiar comienza la expresión de vínculos afectivos a través de la proximidad física, el contacto, el calor y la caricia. Así la familia se convierte en la institución social que recibe al ser humano desde su nacimiento y se constituye en una fuente permanente de experiencias comunicativas. Todo lo que sucede en la familia impacta a sus componentes, si alguno de sus miembros está enfermo, si se ha metido en problemas, si no tiene trabajo el padre o la madre o si trabajan demasiado y el tiempo para atenderlos es insuficiente. En algunas familias, los alumnos(as) apoyan en las tareas del hogar para apoyar a sus padres mientras trabajan y en cada una se enfrentan y solucionan problemas de acuerdo a sus creencias, sus antecedentes culturales y la situación económica y social en la que se desenvuelven. Lo que para un estudiante puede ser habitual, para otro es motivo de tristeza. En la adolescencia el joven se vuelve vulnerable a los cambios que se dan en la estructura familiar, es un período de replantear tareas, responsabilidades y de acomodarse unos a otros al proceso de maduración al que están llegando para no quedar atrapados en el conflicto de buscar nuevas vías de entendimiento y comunicación.

Propósito

Reflexionar sobre situaciones en la familia que me hacen sentir triste.

Aporte: Analizar sobre la importancia que tiene el sentimiento de la tristeza en mis relaciones familiares.

Situación:

Yolanda llegó muy triste a la escuela, en su casa están sucediendo muchas cosas. Su hermana que apenas estaba terminado el tercero de secundaria quedó embarazada y sus papás la mandaron a vivir a casa del novio. Ahora ella ya no tiene permiso para asistir a ninguna fiesta, no sea que le pase lo mismo. Yolanda es una chica muy estudiosa, pero últimamente se comporta como si ya nada le importara. Su profesora de orientación y tutoría nos pidió que propusiéramos alguna estrategia para que se sintiera mejor, está preocupada porque vienen los exámenes y no tiene ni el menor ánimo para estudiar.



Por parejas: Trata de ponerte en la situación de Yolanda y escribe lo que harías en su lugar: que te parece que está pensando, como crees que se está sintiendo, cómo se está comportando y que va a suceder si no recibe apoyo:

Qué está pensando Yolanda

Cómo se esta sintiendo

Cómo se esta comportando

Qué puede suceder si no recibe apoyo

¿Cuáles crees que son sus temores?

¿Cuáles son sus fortalezas?

De qué manera le proporcionarías apoyo para que se sienta mejor la semana entrante que empiezan los exámenes:

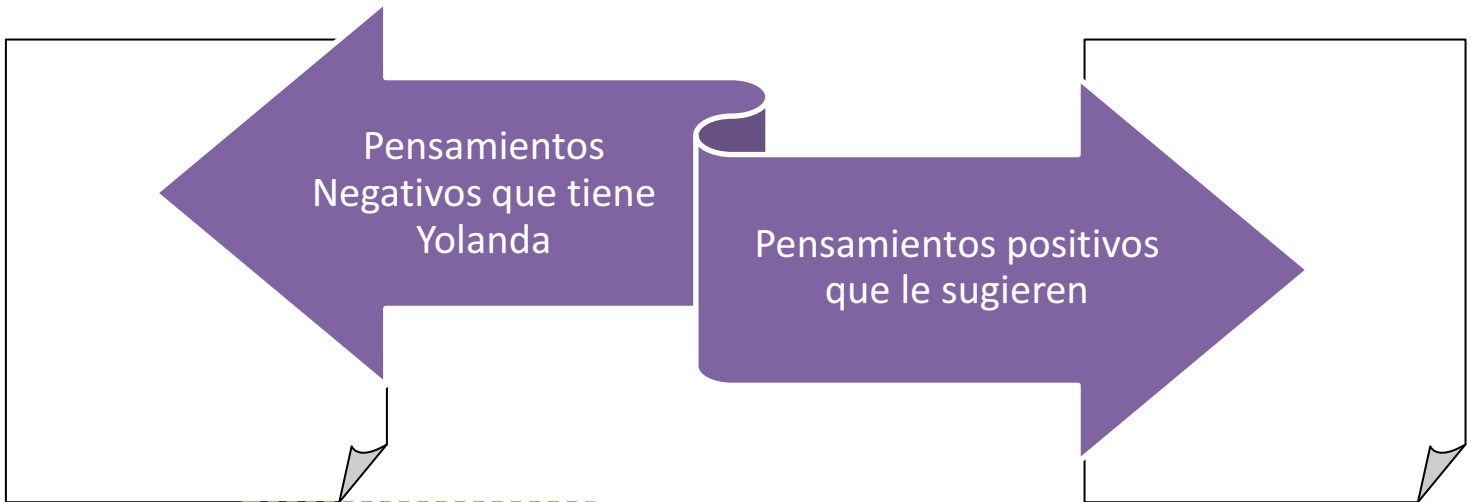
¿Cuáles son las formas que sugieren para que mejore su estado de ánimo?

Respirar profundamente..

Hacer ejercicio...

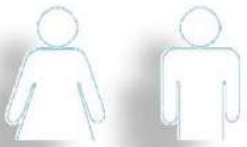
Platicar con...

¿Por qué?



Reflexiones y sugerencias para combatir la tristeza en el ámbito familiar

¿Cómo me sentiría ante situaciones como éstas?



Beneficios de saber manejar el la tristeza en tu escuela:

¿Cómo puede mi profesor utilizar la emoción de la "tristeza" para ayudarnos a mejorar en la escuela?

Pistas para los profesores

- Estar atento al cambio de actitudes de sus alumnos en el aula, acérquese a él o ella y pregunte que le está sucediendo.
- Recuerde que sus alumnos han construido una forma de conocer el mundo distinta de acuerdo a como han percibido y asimilado todo lo que sucede en su familia, en lugar de ofrecerle un sermón invítelo a cambiar de escenario.
- En lugar de hacer juicios de valor porque ha descuidado su apariencia personal o ha dejado de cumplir en clase pregúntele cómo se siente, que le gustaría cambiar para mejorar, para superar la sensación de tristeza



Algunas estrategias para los profesores:

- Platique con sus alumnos sobre situaciones alegres
- Pídales que hagan una lista de juegos que disfrutan y que señalen cuáles les gusta jugar con más frecuencia y por qué.
- Realizar un dibujo de un motivo que le produzca alegría
- Invitarlos a que realicen algún deporte.
- Pregunte que experimentaba al ejecutar su juego favorito.
- Jueguen a imaginar escenarios que solían hacerlos reír.
- Solicite que manifiesten de qué color es el evento que les produce tristeza, después pida que cierren los ojos y le empiecen a cambiar de color, elijan uno que le produzca bienestar y alegría.

Cooperando juntos se va la tristeza



Encuadre

En la comunidad aparecen situaciones que pueden ser motivo de tristeza, dificultades con los vecinos, falta de servicios como luz, agua o drenaje en la colonia donde viven. Pérdidas de algún familiar de tus amigos de la colonia donde vives o bien algún desastre natural que los deja sin hogar y entonces se ven obligados a vivir en un refugio.

La tristeza puede asociarse con la depresión y con ella la falta de motivación para emprender cualquier proyecto de vida en una comunidad. Pero también la tristeza puede ser un detonador para rescatar lo positivo de cualquier evento negativo que sucede o cualquier problema para enfrentarlo y desarrollar aptitudes resilientes.

Las emociones están asociadas a la resiliencia...



Propósito

Identificar cómo se asocian las emociones con la resiliencia.

Aporte: Reflexionar sobre la importancia de desarrollar aptitudes resilientes a partir del manejo de tus emociones.

Situación:



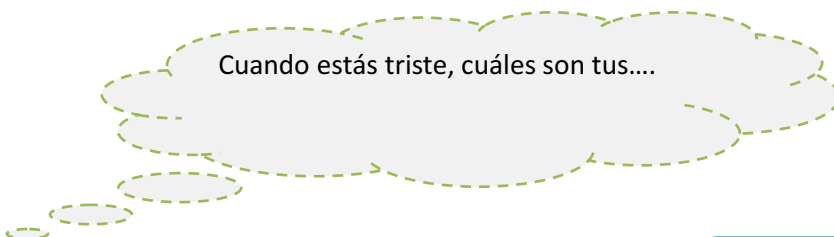
La época de lluvias resulta un momento de conflicto en la colonia donde vivimos. El año pasado se desbordó el río que está cerca de mi casa y muchos vecinos se quedaron sin un lugar para vivir. Javier, Flora y Octaviano viven por el mismo rumbo, faltaron a la escuela porque sus casas sufrieron daños muy serios. Pidieron permiso a la directora para venir sin uniforme y la escuela ha solicitado ayuda para nuestras compañeras y compañeros que viven por ese rumbo. Su situación es desesperada. Cuando llegaron al salón mis compañeros estaban muy tristes, además de sus pertenencias y muebles al hermanito de Flora lo tuvieron que llevar al hospital, con tanta humedad se puso muy mal.



A continuación se presentan algunos recuadros para analizar la situación de Javier, Flora y Octaviano.

Situaciones por las que están tristes

Problemas inmediatos que tienen que resolver



Fortalezas

Debilidades





Reflexiona un momento y ponte en el lugar de las personas de la historia para realizar la siguiente parte de este ejercicio.

Escribe dos frases de aliento que te gustaría escuchar en tu escuela si estuvieras en esta situación y explica por qué

Frases	1.	Por qué	a.
	2.		b.



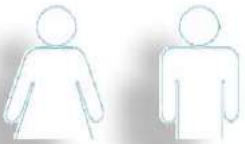
Con dos compañeras más comparen sus frases y reflexionen con la ayuda de su profesor o profesora sobre situaciones que ocurren en la comunidad o colonia donde viven que les causen tristeza:

Situaciones que les causan tristeza	Por qué

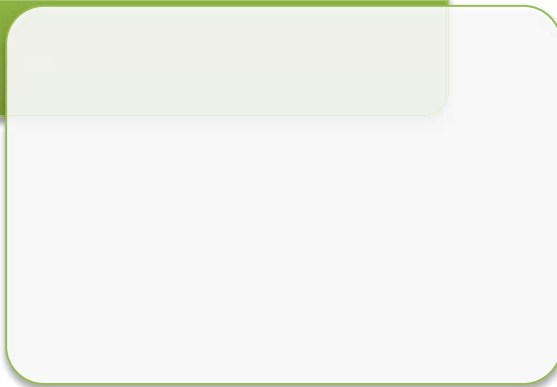


Reflexiones y sugerencias para combatir la tristeza en tu comunidad

¿Cómo me sentiría ante situaciones como éstas?



Beneficios de saber manejar el la tristeza en tu comunidad:

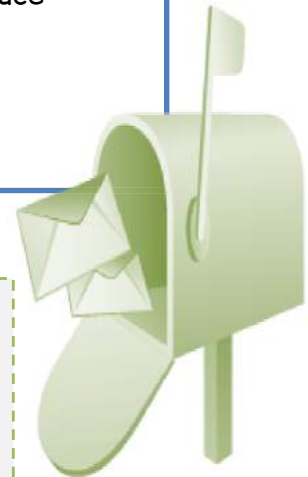


¿Cómo puede mi profesor utilizar la emoción de la "tristeza" para ayudarnos a mejorar en tu comunidad?



Pistas para los profesores

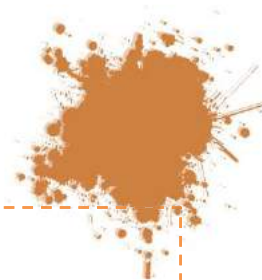
- Promueva entre sus alumnos que practiquen algún deporte
- Promueva entre sus estudiantes que realicen un pasatiempo que los haga sentir bien
- Aliente a sus alumnos a que platicuen sus problemas con alguien a quien le tengan confianza
- Rescate situaciones positivas como el sentir que los otros se preocupan por ti, recibir ayuda, organizar trabajo cooperativo, responsabilizarse de su comunidad como vías para la mejora.
- Ante una situación problemática aliente la búsqueda de varias alternativas para la mejora
- Organice alguna actividad en la puedan platicar sobre cómo se sienten.
- Sea paciente, las situaciones toman tiempo para retomar su cauce habitual.
- Déjelos llorar y hágalos saber que no están solos



Algunas estrategias para los profesores:

- Hacer ejercicios en clase para practicar pensamiento positivo:
 - Solicite a sus alumnos que elijan una pareja.
 - Solicitar que uno se siente y el otro se coloque detrás, de tal forma que sus manos puedan tocar sus hombros.
 - Solicite al que está parado que ponga sus manos sobre sus hombros y sin decir nada solo dando un masaje suave intente transmitirle un mensaje positivo.
 - Después pida que se intercambien y que realicen lo mismo con su pareja.
- Al finalizar pregunten entre ellos como se sintieron, al final compartan su experiencia con el resto del grupo.

Ira



Cada golpe que nuestra ira descarga vendrá a caer seguramente sobre nosotros mismos.
William Penn

La ira, rabia o enojo, es una emoción humana normal y es la forma en que nuestro subconsciente libera la tensión emocional y mental, pero a veces esta función psicológica normal puede quedar fuera de control y llevarnos por mal camino. Enfadarse es normal; dejar que la ira se lleve lo mejor de nosotros, no lo es.

Durante la adolescencia es muy común sentirse abrumado por la intensidad de los sentimientos o opiniones; hay cosas en nuestro ambiente que nos pueden molestar mucho, como problemas con los padres, con los amigos o problemas sentimentales; incluso nos podemos enojar por cosas relacionadas con la escuela, como las calificaciones. Cuando se tratan de sentimientos negativos, es muy importante saber manejarlos.

Pero, ¿cómo saber si nuestra ira está fuera de control? y ¿qué podemos hacer al respecto cuando nos sentimos furiosos? Sorprendentemente, reconocer y manejar la ira es relativamente fácil gracias al creciente número de recursos relacionados con el manejo de la ira.



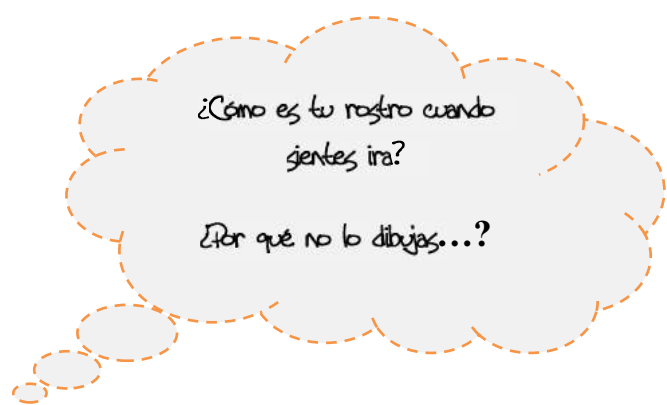
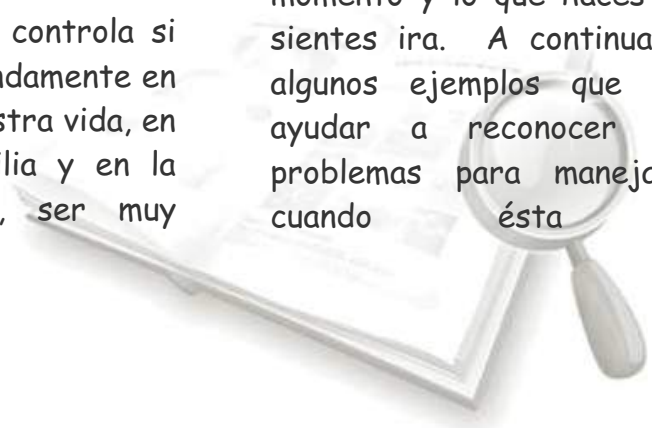
En esta sección vamos a conocer un poco más sobre la forma en la que podemos identificar lo que nos hace enojar frecuentemente, lo que pensamos cuando estamos enojados y lo que

hacemos al sentir ira. Es importante que identifiques tus pensamientos cuando estás enojado y lo que sientes físicamente al estar furioso, es muy útil reconocer las señales que nuestro cuerpo nos manda cuando estamos muy enojados. La ira altera todo nuestro organismo y nos hace sentir mal. Cuando estamos enojados ocurren

cambios en nuestro cuerpo, a algunos de nosotros nos da taquicardia, sudamos, nos enrojecemos, apretamos los dientes, cerramos los puños como señal de pelea, sentimos náuseas y hasta podemos llegar a vomitar, todos estos cambios realmente afectan tu cuerpo, lo dañan.

La ira no es una emoción mala o negativa, pero si no se controla si puede afectarnos profundamente en muchos aspectos de nuestra vida, en la escuela, con la familia y en la comunidad en general, ser muy

enojón puede hacer que nuestro cuerpo sufra las consecuencias, desde un dolor de cabeza hasta un infarto. Para evitar tal daño o tales consecuencias, es necesario que identifiques el momento justo en que empiezas a enojarte, identificar los cambios físicos que sientes cuando te estás enojando, los pensamientos que tienes en ese momento y lo que haces cuando te sientes ira. A continuación verás algunos ejemplos que te van a ayudar a reconocer si tienes problemas para manejar tu ira cuando ésta aparece.



¿Cómo saber si la ira está fuera de control? Se puede saber si tenemos un problema para controlar la ira o la rabia si:



- Tenemos la sensación casi siempre de tener la razón y nos sentimos muy molestos e irritados con todos aquellos que no lo ven así.
- Nos enfadamos con cada inconveniente, con todo lo que nos molesta o se interpone en el camino de lo que queremos hacer.
- Nos lleva a comportarnos con agresividad o violencia, como gritar, despotricar, dar golpes o empujones o desear venganza.
- Nos consume mucho tiempo después de que el evento haya pasado; si insistimos en las cosas que nos molestan entonces tenemos un problema porque la ira normal sólo una respuesta emocional temporal a un constante estímulo desestabilizador.



- Cosas que no solían molestarnos se vuelven de repente problemas importantes, dignas de una discusión; esto no se aplica a los momentos en los que hemos frenado la ira normal, sino sólo a los momentos en los que no hay realmente motivo para la ira, por ejemplo, cuando alguien obtiene mejor calificación que nosotros o cuando una persona tarda demasiado en el baño.
- Nos damos cuenta de que estamos haciendo cosas autodestructivas para hacer frente a nuestros sentimientos de enfado, como conducir de forma descuidada, realizar actividades de ocio peligrosas, pelearse, tomar drogas y alcohol o realizar prácticas sexuales de riesgo.

Reuniendo pistas



Ficha de identificación
de emociones

Qué dicen los expertos...

Ira se refiere a...

<http://www.cepvi.com/consultas/ira.shtml>

• La ira puede ser debida a acontecimientos externos o internos. Podemos enfadarnos con una persona específica (como un compañero de trabajo o supervisor) o un acontecimiento (un atasco de tráfico, un vuelo cancelado), o bien la ira puede aparecer al preocuparse y rumiar problemas personales. Lo recuerdos de acontecimientos traumáticos o que nos hicieron enfadar pueden también desencadenar este tipo de emociones

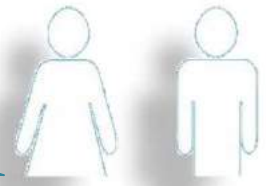
www.drjane.com/chapters/Jane80.htm

• En algún momento, todos hemos sentido la emoción de la ira. Pero muchos de nosotros hemos sido enseñados a no actuar sobre este sentimiento. No reaccionar a nuestro enojo sin duda tiene sus beneficios para la civilización. Pero cuando son civilizados hasta el punto de reprimir nuestros sentimientos, puede crear una serie de síntomas físicos y psicológicos que van desde las úlceras y la ansiedad a la presión arterial alta y dolor de cabeza. Si realmente queremos estar saludables, aprender a lidiar con nuestra ira es muy importante



Pregunta a algún familiar y/o amigo sobre su opinión respecto a la ira

Para mí ira es...



¿Cómo me siento cuando tengo ira? qué pasa con mi cuerpo

Cómo lo expreso, qué pasa con mi comportamiento

Qué pienso

Con quién lo comparto

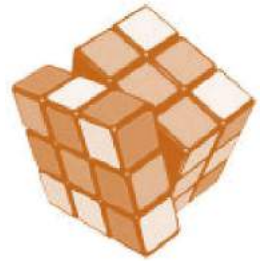
¿Qué hago cuando siento ira en...

Compartiendo mi experiencia

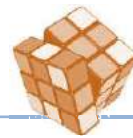


Algunos ejercicios

A continuación se muestran algunas situaciones en las que será necesario que identifiques lo que harías estando en los *zapatos del otro*. Recuerda que es indispensable que utilices tu lupa para analizar detenidamente la situación.



Cooperar para encontrar alternativas.



Encuadre

En la escuela, la interacción con los compañeros, con los maestros y con las demás autoridades pueden generar situaciones en las que experimentemos ira. Saber manejarla o controlarla nos puede ayudar a salir bien librados de un problema con un amigo, un profesor o la novia o novio. Es muy importante saber identificar esta emoción cuando la estamos sintiendo ya que así será más fácil poder evitar un problema mayor con los demás y sentirnos mal físicamente. Cuando experimentamos alguna situación que nos causa ira en la escuela nos sentimos muy mal porque pasamos mucho tiempo con los compañeros de clase, con los profesores y no es agradable tener problemas con gente con la que convivimos diario; estar enojados con los amigos no es agradable, contener la ira para demostrar que no pasa nada tampoco es agradable ni sano, lo mejor es hacerle frente a la situación y generar soluciones para no sentirnos mal. Sentirnos mal nos lleva a generar un ambiente incómodo, puede ser que los demás nos cuestionen constantemente si estamos enojados o no. Es muy común que cuando sentimos enojo nuestro rostro lo demuestre, el aspecto físico refleja nuestro enojo y es difícil ocultarlo, sin embargo; en muchas ocasiones tratamos de disimularlo y así reprimimos ésta emoción. Reprimir la ira no es sano, genera un estrés y un malestar en el cuerpo y si la reprimimos todo el tiempo se produce un efecto de "olla express" que puede provocar que en el momento menos pensado explotemos contra quien sea y donde sea por el más mínimo comentario



Propósito

Identificar situaciones que producen la ira

Aporte: Reflexionar sobre la importancia de aprender a manejar la Ira en la escuela y buscar alternativas que mejoren mi estado de ánimo.



Situación:

Luis Fernando tiene muy buenas calificaciones, saca los primeros lugares en la clase, siempre pone atención y llega muy bien arreglado a la escuela, los profesores siempre lo ponen de ejemplo ante los compañeros porque dicen que es un excelente alumno, nos comparan con él. Los demás compañeros nos esforzamos mucho pero no logramos sacar las mismas calificaciones que él. En la clase de Geografía, el profesor nos pidió hacer equipos para una exposición, nadie de los compañeros quiso incluir a Luis Fernando en su equipo, sentimos que nos cae mal porque es muy presumido, pero el profesor lo integró a nuestro equipo, eso a mí me molestó mucho, me siento muy enojado, quiero que se vaya de nuestro equipo porque seguro él va a querer hacer todo, se cree mejor que nosotros, eso me hace sentir mucha ira.

Razones las que me siento muy enojado



¿Qué puede pasar si me sigo enojando más? Consecuencias negativas



¿Qué es lo que más me molesta de ésta situación?



Razones por las que no debería estar enojado

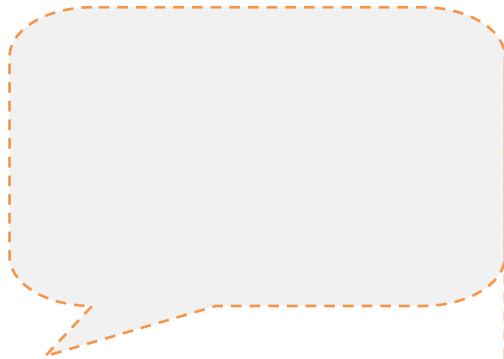


¿Qué puedo hacer para manejar mi enojo?



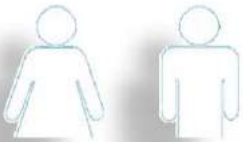
¿Existe alguna ventaja o beneficio en esta situación?



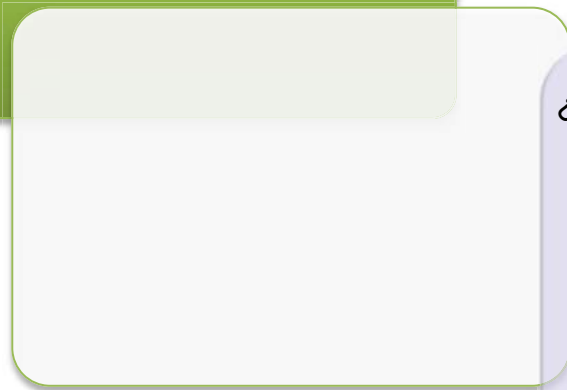


Reflexiones y sugerencias para manejar la ira en la escuela

¿Cómo me sentiría ante situaciones como éstas?



Beneficios de saber manejar la ira en la escuela

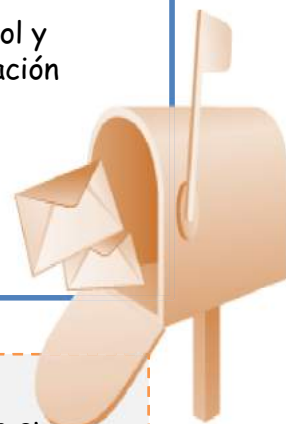


¿Cómo puede mi profesor utilizar la emoción de la "ira" para ayudarnos a mejorar en la escuela?



Pistas para los profesores

- El aula pacífica presenta las siguientes cualidades:
 - Cooperación, los alumnos aprenden a trabajar juntos y a confiar el uno al otro, ayudándose y compartiendo.
 - Comunicación, los alumnos aprenden a observar atentamente, comunicar con precisión y escuchar con sensibilidad.
 - Tolerancia, los alumnos aprenden a respetar ya valorar las diferencias entre la gente y a comprender el prejuicio y cómo funciona.
 - Expresión emotiva y positiva, los alumnos aprenden autocontrol y expresar sus sentimientos, particularmente la ira y la frustración de manera que no sean agresivas o destructivas.
 - Resolución de conflictos, los alumnos adquieren la capacidad necesaria para responder de forma creativa al conflicto en el contexto de una comunidad que les da apoyo y cariño.



Algunas estrategias para los profesores:

Para consolidar la resiliencia, recuerde que todos tenemos derecho a:

1. Ser tratados con dignidad y respeto
2. Equivocarnos y ser responsables de nuestros errores
3. Tener nuestras propias opiniones y nuestros propios valores
4. Tener nuestras propias necesidades, tan importantes como las de los demás
5. Experimentar y expresar nuestro pensamiento propio, así como a ser sus únicos jueces.
6. Cambiar de opinión, idea o línea de acción.
7. Protestar cuando somos tratados con injusticias
8. Detenernos a pensar antes de actuar.
9. Intentar cambiar lo que no nos satisface
10. Pedir lo que queremos. A hacer menos de lo que humanamente

Saber escuchar es la clave



Encuadre

En la familia todos hemos experimentado en algún momento una situación que nos haga sentir enojados, discutir con los padres, con los hermanos y con la gente que queremos es muy desgastante. En la familia podemos encontrar nuestro mayor apoyo, gente que nos quiere incondicionalmente y que siempre está con nosotros; sin embargo, en ocasiones la interacción con ellos y los intercambios de puntos de vista generan fricciones o malestar, es importante darnos cuenta de lo que podemos perder si nuestro enojo es tan grande como para romper con esos lazos familiares. La familia en nuestra época ha cambiado, por circunstancias económicas y demográficas, la familia hoy es con quien uno vive, así es que lo más sano es convivir armónicamente con la gente que vive con nosotros. En caso de tener algún problema con las personas que integran nuestra familia, lo más conveniente es solucionarlo para que podamos sentirnos en confianza y aceptados; pero ¿cómo poder solucionar el problema si estamos muy enojados?, ¿qué pasa si todo el tiempo mostramos nuestro enojo en casa?, ¿cómo podemos manejar nuestro enojo en casa para no lastimar a quienes más queremos?



Propósito

Reflexionar sobre situaciones en la familia que me hacen sentir Ira.

Aporte:

Analizar sobre la importancia que tiene el manejo de la Ira en mis relaciones familiares.

Situación:



Fabiola tiene 13 años y es una chica muy guapa, tiene muchos pretendientes que quieren salir con ella. En la escuela tiene muchos amigos, tiene un carácter muy agradable por eso la siguen mucho, es muy platicadora, le gusta cantar y siempre esta sonriendo. Al llegar a casa después de la escuela, Fabiola cambia radicalmente su estado de ánimo, se vuelve enojona y no quiere ayudar a las labores de la casa, no platica con sus hermanos y no convive con sus padres, en casa siempre está con mala cara, parece que le molesta estar con su familia. Ayer la hermana pequeña de Fabiola tomó una blusa de ella y Fabiola se molestó mucho porque le ha dicho que no tome sus cosas sin permiso, gritaron y se dejaron de hablar. Sus padres han hablado con ella porque perciben que Fabiola tiene un carácter muy fuerte y eso le puede generar problemas pero ella parece que no quiere escucharlos, ella sólo está de buen humor en la escuela.



En equipos de cuatro: Trata de ponerte en la situación de Fabiola y escribe lo que harías en su lugar: qué crees que le esté pasando a Fabiola, por qué crees que ella cambie su forma de ser en su casa, cómo crees que este manejando su enojo y qué crees que suceda si no soluciona el problema en su casa.

Por qué Fabiola siempre esta enojada

Cómo se esta manejando su enojo en casa

Cómo crees que se sientan sus familiares

Qué puede suceder si no soluciona ese problema con su familia

¿Qué deben hacer los padres de Fabiola para ayudarla?

¿Qué debe hacer Fabiola para no sentirse tan enojada en casa?

Cómo puede Fabiola manejar si enojo ante su familia para no explotar todo el tiempo?

¿Quepe daños físicos le puede ocasionar a Fabiola estar enojada siempre en casa?

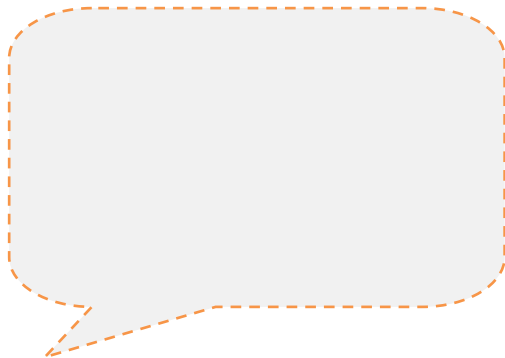
¿Cuáles son las formas que sugieren para que mejore su estado de ánimo?

Respirar profundamente. .

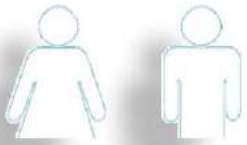
Hacer ejercicio...

Platicar con...

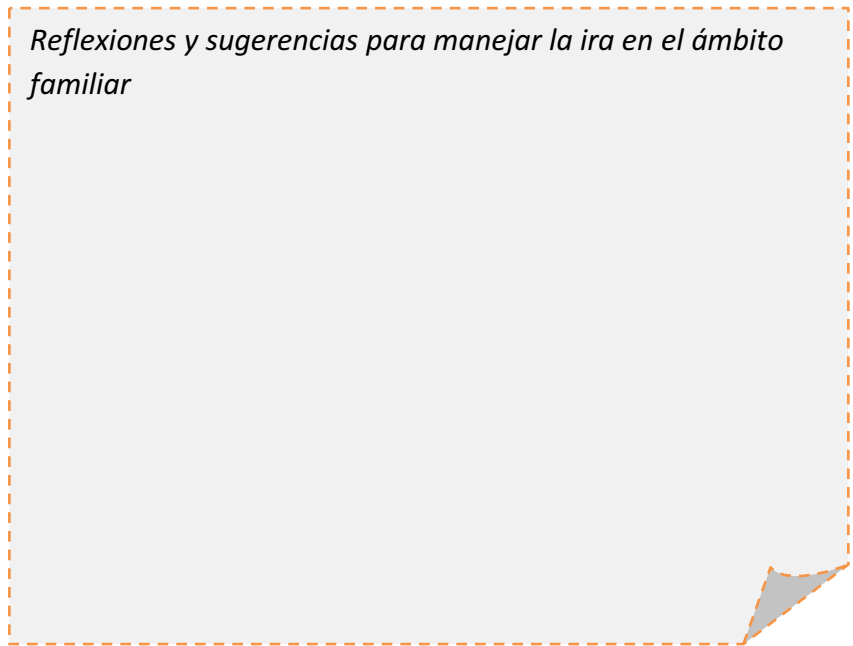
¿Por qué?



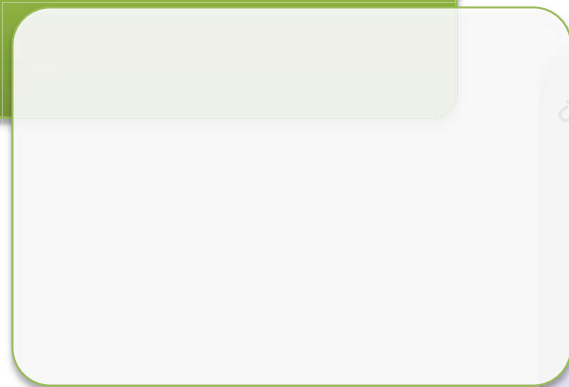
¿Cómo me sentiría ante situaciones como éstas?



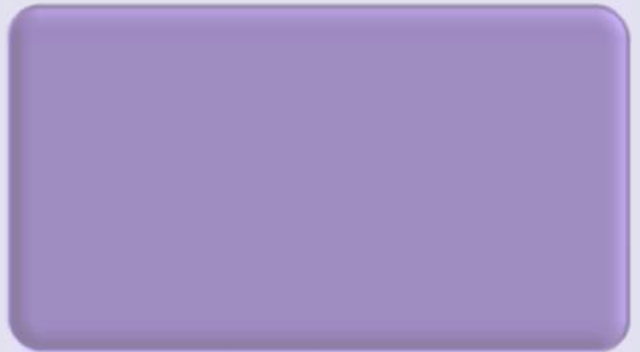
Reflexiones y sugerencias para manejar la ira en el ámbito familiar



Beneficios de saber manejar la ira en la familia



• **Cómo puede mi profesor utilizar la emoción de la "ira" para ayudarnos a mejorar en la familia?**



Pistas para los profesores

Describiendo la visión de una escuela pacífica se presentan dos objetivos importantes:

- La escuela se convierte en un medio más pacífico y productivo en el que los estudiantes y los docentes juntos pueden centrar su atención en la cuestión real de aprender y divertirse.
- Los estudiantes y los alumnos adquieren capacidades vitales esenciales que los beneficiarán no solo en la escuela, sino también en el hogar, en su barrio y sus roles actuales y futuros como ciudadanos.
- El medio pacífico de una escuela se basa en una filosofía que enseña a la no violencia, la compasión, la confianza, la equidad, la cooperación, el respeto y la tolerancia.

Algunas estrategias para los profesores:

Recuerda que todos tenemos derecho a:

- Sentir y expresar el dolor
- Ignorar los consejos
- Rechazar peticiones sin sentirnos culpables o egoístas.
- Estar solos aún cuando otros deseen nuestra compañía.
- No justificarnos ante los demás.
- No responsabilizarse de los problemas ajenos.
- No anticiparse a las necesidades y deseos de los otros ni estar pendientes de su buena voluntad.
- No responsabilizarse de los problemas ajenos.
- No anticiparse a las necesidades y deseos de los otros ni estar pendientes de su buena voluntad.
- Elegir no comportarnos siempre de una manera positiva o socialmente convencional

Ejercitando mis fortalezas



Encuadre

En la comunidad hay situaciones que pueden generar nuestro enojo. La injusticia, la desigualdad social, el abuso de las autoridades, la negligencia para solucionar problemas que afectan el lugar donde vivimos, etc. En ocasiones quisiéramos que las cosas se solucionaran rápidamente pero muchas veces no depende de nosotros la solución, eso nos puede molestar mucho y hacer que todo se complique. La Resiliencia se define como la capacidad del ser humano o de un sistema social de vivir bien y desarrollarse positivamente a pesar de las condiciones de vida difíciles. Esto implica una capacidad de resistencia y una facultad de construcción positiva. Lo anterior significa que por más desventajas que uno tenga en su medio ambiente, en su comunidad y por más situaciones que nos hagan enojar en nuestra sociedad, podemos salir adelante si tenemos la vitalidad y la esperanza suficiente para cambiar las cosas que no nos agradan y encontrar soluciones. Tener aptitudes resilientes nos ayuda a adaptarnos, recuperarnos y acceder a una vida significativa y productiva sin importar el lugar donde vivimos, las condiciones y las desventajas que pensamos tener.



Propósito

Identificar cómo se asocian las emociones con la resiliencia.

Aporte: Reflexionar sobre la importancia de desarrollar aptitudes resilientes a partir del manejo de tus emociones

Situación:



En mi colonia no hay mucha vigilancia, la patrulla pasa una vez al día y por la noche no hay quien quiera entrar, hay bandas y grupos de delincuentes en las esquinas, muchas veces ellos se están drogando y ofenden a las personas que pasamos caminando al lado de ellos. La escuela a la que asisto está junto a un lugar donde venden cerveza y muchos de mis compañeros no entran a clases porque se quedan tomando frente a esa tienda, todos lo sabemos pero es muy difícil cambiar esta situación, eso me molesta mucho, me hace enojar que las autoridades no puedan solucionar ese problema. El fin de semana pasado, mi primo Javier se quedó con sus amigos tomando en la tienda, como ahí se juntan muchas bandas, entre ellas se pelearon y llegó la patrulla a llevarse a todos, mi primo fue detenido y llevado a la delegación, él solo tiene 14 años y no tenía permiso para estar ahí, mis tíos están muy enojados y decepcionados por lo que hizo Javier, a mí también me molesta porque además lo golpearon mucho y pudo haberlo evitado; me pregunto, ¿acaso todos los que vivimos en esta comunidad tenemos que pasar por lo mismo?, ¿Estamos destinados a sufrir ese tipo de violencia todos los que vivimos aquí?, ¿Podrá cambiar algún día nuestra forma de vida?.

Por parejas: analicen la situación antes descrita, reflexionen y propongan algunas alternativas de solución respondiendo estas preguntas:

¿Cuáles son las formas que sugieren para que mejore su estado de ánimo?

Respirar profundamente..

Hacer ejercicio...

Platicar con...

¿Por qué?



¿Qué pasaría si tu vivieras en lugar igual?, ¿Cómo te sentirías?

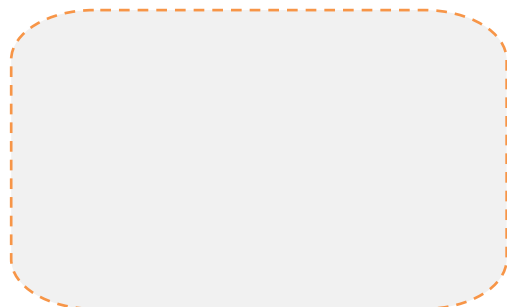
¿Crees que si vivieras en un lugar así también te pasaría lo mismo que a Javier?

¿Cómo pudo Javier haber prevenido éste problema?

¿Podrías hacer algo para cambiar la situación de inseguridad de ese lugar?

Una persona resiliente cómo actuaría en este caso, qué haría si viviera en una comunidad donde no hay respeto ni seguridad.

¿Cómo manejaría su enojo ante una situación así una persona resiliente?

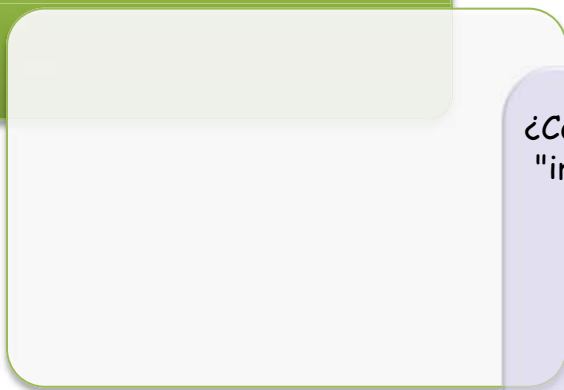


Reflexiones y sugerencias para manejar la ira en la comunidad

¿Cómo me sentiría ante situaciones como éstas?



Beneficios de saber manejar la ira en tu comunidad

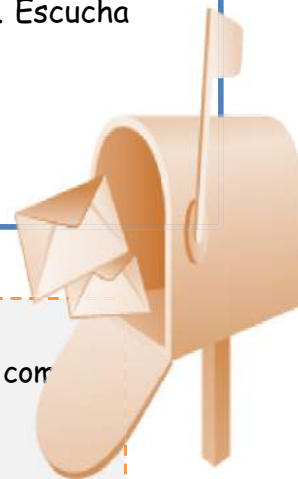


¿Cómo puede mi profesor utilizar la emoción de la "ira" para ayudarnos a mejorar en la comunidad?



Pistas para los profesores

- ¿Cómo saber si otra persona está enojada?
- Cuando un conocido se enoja, puede alejarse bruscamente o dejar de hablarte. Puede guardar silencio y retraerse. Algunas personas gritan y tratan de golpear o lastimar a cualquier persona que esté cerca.
- Si una persona está tan furiosa, tienes que alejarte de ella lo antes posible. Una vez que estás lejos de esa persona, párate a pensar. Trata de comprender qué le enfadó tanto. ¿Puedes hacer algo para arreglar la situación? ¿Cómo se siente la otra persona? Cuando la otra persona se haya calmado, trata de hablar del problema. Escucha lo que tenga que decirte.



Algunas estrategias para los profesores:

Comenta con tus alumnas(os) algunas estrategias que pueden servir como "Destructores de la ira":

Habla con un amigo al que le tengas confianza

Cuenta hasta 10

Recibe o da un abrazo

Golpea con el zapato en el suelo

Golpea una almohada porque a ella no le duele

Realiza un dibujo de tu ira

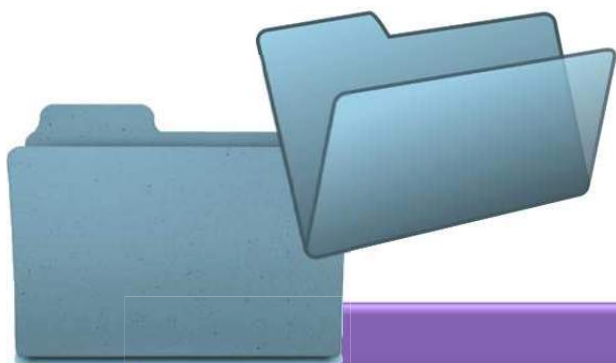
Juega con un videojuego

Da cinco vueltas por la casa o el patio corriendo tan rápido como puedas.

Canta junto con la música que escuchas.

Corta el pasto

Piensa en cosas y en personas agradables



Algunas ideas para manejar la ira

- Aprender a reconocer la diferencia entre una molestia o inconveniente y un buen motivo para ponerse furioso, como alguien que nos esté haciendo daño, esté hiriendo a alguien a quien queremos o dañando algo de nuestra propiedad; todas estas son buenas razones para enfadarse. En cambio, que alguien "nos falte al respeto", se interponga en nuestro camino, nos retrase, tenga más suerte que nosotros o haga algo mejor, no son causas razonables de ira..
- Aprender a respirar profundamente, alejarse de la situación y preguntarse: "*¿Cuál es el verdadero motivo de mi gran enfado?*"
A veces la gente desvía la ira causada por un problema importante hacia las molestias e inconvenientes de la vida cotidiana. Si esto es el caso, pues una vez identificado el problema, es muy importante encontrar una resolución para que pueda eliminarlo y vivir más feliz.
- Aprender a conocer nuestros factores desencadenantes: si hay ciertas cosas que sabemos que nos molestan o que no podemos aceptar, es importante identificarlas, tomar medidas para evitarlas y entrenar una reacción adecuada en nuestra mente mientras estamos tranquilos para lograr reaccionar de esa manera cuando el problema surja en la vida real.



Algunas ideas para manejar la ira

- Planificar bien el tiempo: uno de los factores de estrés más comunes es la mala gestión del tiempo; cuando tenemos prisa y algo nos retrasa aún más es muy probable que reaccionemos con ira; la forma más sencilla de evitarlo es poner en práctica una gestión de tiempo eficaz. Es muy útil hacer una lista de tareas pendientes, en un ranking de importancia (lo más urgente primero) y empezar a realizarlas. Cada vez que se termine una tarea o gestión, la tachamos de la lista. Será motivo de gran satisfacción ver como se reduce la lista y nos sentiremos más tranquilos como consecuencia.
- Hacer ejercicio con regularidad. El ejercicio físico es una gran aliada durante la adolescencia, pues es una excelente manera de eliminar el estrés y la tensión del cuerpo y la mente. Las personas que hacen ejercicio regularmente tienen menos probabilidades de reaccionar de forma exagerada ante molestias e inconvenientes.
- Aprender a comunicarse mejor. Reaccionar con ira a menudo hace que el centro de razonamiento del cerebro se apague durante un tiempo y el modo de volver a activarlo es hablando en lugar de actuar bajo el dominio de la ira; puede parecer una locura, pero tomarse unos minutos para reorganizar los pensamientos y pronunciarlos en voz alta puede hacer maravillas para calmar una situación de enfado.

Tips para profesores



Para comprender mejor lo que es resiliencia y su relación las emociones, a continuación te compartimos algunos conceptos claves para trabajar con los alumnos este constructo:

¿QUÉ ES RESILIENCIA?

La resiliencia tiene que ver con los factores protectores que hacen que una persona logre recuperarse luego de afrontar condiciones adversas, y que inclusive logre transformarlas en ventajas o estímulos para la construcción de su bienestar físico, mental, social y espiritual....

La resiliencia actúa entonces, como herramienta para rescatar a los jóvenes frente a la adversidad. Mediante modelos positivos ellos van a ser reconocidos como grupo meta de alto valor para el desarrollo de la comunidad, como parte del capital humano y actor protagónico de su propio desarrollo, con derechos y capacidades para intervenir en su presente y lograr una participación efectiva en sus propios destinos y en el desarrollo colectivo.

Es importante destacar que la *materia prima de la resiliencia* no son los recursos que desarrolla un niño, adolescente o joven sino *los apoyos y espacios* que encuentra en su entorno para poder manifestarlos; por consiguiente, es responsabilidad colectiva ofrecerles contextos sensitivos y permeables a las respuestas positivas que buscan y generan para solucionar sus problemas.

La resiliencia se sustenta en la *interacción* entre las personas y el entorno; y no procede exclusivamente del entorno, ni es algo exclusivamente innato. Tampoco puede hablarse de ella como un concepto unívoco y absoluto. Si bien se entiende como una capacidad humana presente en las distintas comunidades, etnias y culturas, tiene rasgos particulares de acuerdo con los diferentes contextos en que se manifiesta.

Promover la Resiliencia es reconocer la fortaleza más allá de la vulnerabilidad (OPS et al, 1998), es mejorar la calidad de vida de las personas a partir de sus propios significados e imaginarios, es decir, de la manera según la cual perciban y se enfrenten al mundo. Estimular una actitud resiliente, implica potenciar esos atributos incluyendo a todos los miembros de la comunidad en el desarrollo.



Para obtener más información te presentamos algunas páginas que puedes consultar para poder trabajar este tema con tus alumnos:

<http://www.disasterinfo.net/desplazados/documentos/escuelasaludable/09resiliencia.htm>

<http://www.resiliencia.org/Resiliencia.html>

<http://resilnet.uiuc.edu/library/resilman/resilman.html>

BIBLIOGRAFÍA

Adolescencia. Miedo a la realidad (s/f). Disponible en:
http://www.actad.org/actad_cas/ansiedad_infantil.php

Alves, R. (1996). *La Alegría de Enseñar*, Barcelona: Ed. Octaedro

Barrett, K.C., Ferguson, T.J., & Sekoguchi, S. (2005). *Emotional competencies and adjustment in normative and adjudicated youth and chronically ill Japanese and American children*. In T.Chiang (Chair). Emotional Competence in Diverse Samples of Children and Youth and Its Implications for Social Adjustment and Competence. Symposium presented at the Society for Research in Child Development Meetings, Atlanta.

Bisquerra, R. (2000). *Educación emocional y bienestar*. Barcelona, España: Praxis.

Bisquerra, R. (2003). "Educación emocional" en: Revista de Investigación Educativa, Vol. 21, n.º 1, págs. 7-43

Buckley, M., Storino, M. H., & Saarni, C. (2003). *Promoting emotional competence in children and adolescents: Implications for school policies and practices*. School Psychology Quarterly, 18, 177-191.

Campos, J. & Barrett, K. (1984). *Toward a new understanding of emotions and their development*. En C.E. Izard, J. Kagan & R.B. Zajonc, (eds.). Emotions, cognition and behavior (pp. 229-263), New York: Cambridge University Press.

Cicchetti D., Ganiban J., Barnett, D. (1991). *Contributions from the study of high-risk populations to understanding the development of emotional*

regulation. In Garber, J. & Dodge, K. (Eds.) *The development of emotional regulation and dysregulation* (pp.15-48). Cambridge University Press,

Damasio, A.R. (1999). *The Feeling of what Happens. Body and Emotion in the Making of Consciousness*. Nueva York: Harcourt. En castellano: (2001). *La sensación de lo que ocurre*. Editorial: Debate.

Dodge, K., Garber, J. (1991). "Domains of Emotion Regulation". En: J. GARBER y K DODGE (Eds). *The development of emotion regulation and dysregulation 3-14* New York: Cambridge University Press

Eisenberg, N, & Spinard, T. L. (2004). *Emotion-related regulation: Sharpening the definition*. *Child Development*, 75,334-339.

Eisenberg, N., Fabes, R., Nyman, M., Bernzweig, J. & Pinuelas, A. (1994). *The relations of emotionality and regulation to children's anger-related reactions*. *Child Development*, 65 (1), 109-128.

Garnefski N, Kraaij V, van Etten M (2005) *Specificity of relations between adolescents' cognitive emotion regulation strategies and Internalizing and Externalizing psychopathology*. *J Adolesc* 28:619-631

Gómez, A. (2005). *El "bullying" y otras formas de violencia adolescente*. *Cuad Med Forense*. Disponible en:
<http://www.alcoholinformate.org.mx/EL%20Bullyin%20y%20otras%20formas%20de%20violencia%20adolescente.pdf>

González C. (2001). *"El miedo y las etapas de la vida"*. *Psicología Esfinge*. Disponible en: <http://www.editorial-na.com/articulos/articulo.asp?artic=61>

González, L. (s/f). Disponible en:
<http://www.prensa.com/actualidad/psicologia/2006/07/05/index.htm>

Jericó, P. (2006). *"Miedo: Cómo Vencerlo"*. Aula de Cultura Virtual.

Disponible en:

http://servicios.elcorreo.com/auladecultura/pilar_jerico2.html

Kopp, C. (1989). *Regulation of distress and negative emotions: A developmental view*. *Developmenta Psychology*, 25, 343-354.

Miedo. (s/f). Disponible en: <http://www.fobias.net/miedo-fobia.php>

Redorta, J. (2006). *Conflicto y emoción*. Barcelona, España: Paidós
Perception of Emotion in Self and Others. Nueva York: Plenum Press

Sheslow, V. (2007). *Sentimientos*, Disponible en:

http://kidshealth.org/kid/en_espanol/sentimientos/afraid_esp.html

Simpson, G. (2010). *Resiliencia sociocultural*, Argentina, Editorial Bonum.

Temores adolescentes en el siglo XXI. Disponible en:

http://www.lanacion.com.ar/nota.asp?nota_id=604979