Tutoría

**Reconocemos la importancia del manejo de nuestras emociones para nuestro bienestar (SEMANA 8)**

¡Hola! Te saluda Bela, trabajaremos la 1era actividad correspondiente a la Experiencia de Aprendizaje 3. Hoy veremos cómo manejar o autorregular nuestras emociones en el contexto actual para nuestro bienestar emocional.

Nos acercamos al tema

Leamos con atención la siguiente historia y reflexionemos sobre las preguntas planteadas.

Desde que inició la pandemia, pasaron muchas cosas en la casa de Elena, tiene 15 años y vive con su papá, mamá y 2 hermanitos. Al principio estaba contenta porque podían pasar más tiempo con su papá, al que prácticamente veía solo los fines de semana; pero, la situación se fue complicando: la mamá de una de sus mejores amigas enfermó y ella se sentía muy triste por su amiga. Al inicio lloraba y le contaba a su mamá lo que sentía, pero luego veía que su mamá también se sentía triste y decidió no compartirlo, callar la tristeza y ocultar el miedo que le generaba toda la situación de la pandemia. A medida que pasaba el tiempo, se dio cuenta de que empezaba a tener algunos dolores de cabeza; no tenía muchas ganas de hacer las cosas y se sentía cada vez más angustiada. Un día su papá se acercó a conversar y, sin poder contenerse más, Elena le contó la pena que sentía por su amiga y por todos los cambios que estaban ocurriendo, por no poder ver a sus amigos de promoción y lo mal que se sentía con la incertidumbre. Su papá la escuchó y pudo compartir que él también se sentía así a veces, pero que lo conversaba con los tíos de Elena cuando hablaban por teléfono y con su mamá. Ella se dio cuenta de que no era la única que se sentía así y, luego de esa conversación, se sintió más aliviada.

(La gran mayoría de estas preguntas son personales y están sencillas, así que las puedes responder luego de haber leído el texto uwu)

* **¿La historia de Elena te recuerda alguna situación en particular?**

-

* **¿Crees que hay emociones que nos cuestan expresar más que otras?**

- Sí, especialmente si no tenemos confianza suficiente con las personas que nos rodean, o por vergüenza, o por no querer hacerla sentir mal o preocupar a la otra persona.

* **¿Nos ha pasado alguna situación parecida?**

-

* **¿Cómo asumimos los cambios que se dieron en este tiempo?** (¿Qué cosas has dejado de hacer o empezado a hacer desde que empezó la pandemia?)

-

* **¿Qué emociones nos costó más expresar?** (Durante la cuarentena)

-

Fortalecemos nuestros aprendizajes

Durante la emergencia sanitaria hemos podido experimentar emociones como el miedo, la tristeza, la angustia, etc., que quizás en algún momento pudimos compartir en familia o con otras personas, pero no siempre ya sea por falta de confianza o porque pensamos que nos hacía débiles, o que no nos escucharían.

Debemos recordar que las emociones no son positivas ni negativas; todas son valiosas en la medida de que cada una de ellas cumple una función en nuestro equilibrio emocional. Por ello, debemos aprender a manejarlas o gestionarlas. Pues sino, podemos empezar a tener dolores de cabeza, estómago, contracciones musculares o pensamientos que nos limitan a seguir avanzando.

Todo esto, además, puede alterar nuestras actividades cotidianas y muchas veces hacernos sentir desmotivados o con dificultades en nuestras relaciones con nuestra familia o amigos, etc. Por ello, es importante prestar atención a todas las señales que nos permitan darnos cuenta de qué nos está afectando a nivel emocional.

Tomamos en cuenta que…

Tan importante como nuestra salud física es nuestra salud mental. Para cuidarla, es importante aprender a gestionar las diversas emociones que sentimos.

Ponemos en práctica lo aprendido

(Esta es una pequeña dinámica, si deseas o si te lo piden, lo debes responder en tu portafolio o cuaderno, o sino sólo respóndelo mentalmente y rescata aquella emoción que más te costó expresar, para que te conozcas más y trates de buscar alguna solución para no quedarte con las emociones dentro tuyo, sino expresarlas de manera adecuada, sin las timar a los demás).

* **Paso 1.** Identificamos una situación que nos haya generado malestar durante la pandemia.
* **Paso 2**. Identificamos las emociones que nos generó dicha situación; entre ellas reconocemos la que más nos haya costado expresar.
* **Paso 3.** Recordamos cómo no poder expresar esa emoción nos afectó: ¿Cómo se sintió nuestro cuerpo? ¿Qué pensamientos tuvimos? ¿Cómo alteró nuestra vida?, etc.
* **Paso 4.** Algunas sugerencias que nos pueden ayudar a expresar la emoción que hemos identificado son las siguientes:

- Conversar sobre nuestro sentir con alguien de confianza.

- Escribir en un diario o un cuaderno especial todo lo que sentimos en ese momento.

- Plasmar en un dibujo o una pintura la emoción que pueda surgir.

* **Paso 5.** Te invitamos a que puedas escribir cada uno de estos pasos en una hoja o cuaderno y que puedas guardarla en tu portafolio o en un lugar especial para recordarla durante este año.

(Estas 3 preguntas, sí las debes responder en tu cuaderno, personalmente)

* **¿Cómo te sentiste realizando el ejercicio?**

-

* **¿Pudiste identificar las emociones que te cuestan expresar fácilmente?**

- ñññ

* **¿Pudiste compartir el ejercicio?** (Se refieren a si pudiste compartirle la dinámica anterior a tu familia, amigos o vecinos, para que ellos también la realicen)

-

Nos autoevaluamos

Ahora, vamos a mirar juntos nuestros aprendizajes para seguir avanzando. Marcamos con una X en el recuadro correspondiente.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Aprendizajes | **Mucho** | **Más o menos** | **Poco** |
| Comprendo la importancia de gestionar o manejar mis emociones. |  |  |  |
| Valoro el manejo de mis emociones para mejorar mi bienestar emocional. |  |  |  |

**Ahora que hemos reflexionado sobre el tema, te animamos a escribir un compromiso personal para cuidar tu salud y bienestar emocional.**

Puedes comprometerte a por ejemplo, expresar o aprender a expresar tus emociones y no quedártelas contigo misma, pues te hace daño. O también puedes comprometerte a regular tus emociones antes de expresarlas directamente para no lastimar a alguien, depende de ti, allí terminamos uwu)



Mi compromiso

Con esto ya habríamos terminado la actividad 1 de la Experiencia de Aprendizaje 3 del área de Tutoría, espero que te haya servido para organizar mejor las actividades y entender el punto de la actividad, nos vemos en la siguiente uwu

Bela Konrad