PROPONEMOS ACCIONES QUE PROMUEVEN EL BIENESTAR EN NUESTRO ENTORNO.

(Semana 10)

*¡Hola! ¿Qué tal tu semana?, espero que muy bien 😊 Soy Rachell seré la que te ayudará a entender el tema de tutoría, un área fácil, así que manos a la obra 😉.*

En la actividad anterior, aprendieron a poner en práctica nuestra inteligencia emocional para regular nuestras emociones frente a situaciones que afectan nuestro bienestar.En esta actividad, plantearemos acciones que promuevan el bienestar en nuestro entorno.

**Nos acercamos al tema.**

Lo primero que haremos será LEER CON ATENCIÓN la siguiente historia. *(Vamos chicos y chicas no seamos flojos y leamos un poco jsjsjs)*

¡Hola! ¡Soy Killari! Vivo en la región Madre de Dios. Seguro les ha pasado que cuando vivimos diferentes situaciones surgen en nosotros emociones de todo tipo y, algunas de ellas no son tan agradables: el miedo, la tristeza, el enojo, la frustración, la angustia, entre otras. Como saben, desde que empezó la cuarentena estamos en casa la mayor parte del tiempo y solo sale un adulto de la familia una vez por semana para comprar víveres o por alguna emergencia. Bueno, confieso que al principio sentí un poco de pena de no poder volver a ver a mis amigos y profesores; también, miedo y un poco de angustia por lo que podría pasar. Por ello, decidí conversar con mi mamá sobre cómo me sentía. Ella me escuchó atentamente y dijo que me entendía, que era normal lo que sentía. Y que sería bueno que buscara actividades que me gusten para distraerme y realizar algo productivo. Busqué en páginas de Internet, confiables, algunas técnicas que me pudieran ayudar a relajarme, hacer pequeños proyectos y regular mis emociones.

No saben la cantidad de técnicas que existen. He empezado a practicar ejercicios de respiración y algo de ejercicio físico. No se imaginan lo fácil y bueno que es para relajar el cuerpo cuando nos sentimos tensos. Y hay muchas técnicas más, de verdad, se las recomiendo… ¡ayudan un montón! Ahora me siento más tranquila, me llevo mejor con mis hermanos y estoy realizando un pequeño proyecto de jardinería en mi casa.

*Wuaoo, su historia muy interesante ¿verdad?, pues para mi si me pareció interesante okei jajajaj. Bien nos habló de sus emociones en la cuarentena y como y que hizo para afrontarlas.*

**Después de haber leído, respondemos y reflexionamos estas 4 preguntas:**

1. ¿Cuál fue la situación que afrontó Killari?

*A ver, para que respondas esta pregunta, debes haber leído el resumen que te hice del texto, allí subrayé una oración clave que te ayudara a responderlo, ve a leerlo.*

1. ¿Crees que es importante reconocer nuestras emociones? ¿Será importante regularlas?

*(Chicos y chicas, la clase pasada aprendieron sobre reconocer sus emociones y la importancia; de esa clase respondemos la pregunta. Les daré respuesta a la primera pregunta, pero aja ustedes desarrollan la segunda, no sean flojos jsjsjsjs.* *Recuerda que regular las emociones es aprender a no solo expresarnos bruscamente sin pensar en lo que sentirán los demás ante nuestra manera de actuar y hablar. A controlar nuestras emociones negativas, para evita lastimar a otros).*

-Claro que es importante, porque las emociones son parte de nosotras/os, nos permiten estar en contacto con nuestro entorno y, sobre todo, socializar con otras personas.

-………………………

1. ¿Conoces algunas técnicas o estrategias que te ayuden a controlar o regular tus emociones?

*Mencionare algunas, ustedes aumenten y rellenen más, recuerden que estas técnicas las vieron la clase pasada, vallan a echarle un ojito y vienen a responder.*

-Las técnicas que conozco son: deporte, yoga, ejercicios de ………, etc. Esto puede ayudarnos a controlar nuestras emociones, ya que fortalece nuestra …………………………….y nuestra capacidad para el manejo de la frustración cuando algo no sale como queremos. Además, nos permite…………………………………………

1. ¿Consideras que todas las personas deben aprender a regular sus emociones?, ¿cómo las orientarías?

*(Esto es un ejemplo, ustedes modifíquenlas y agréguenles unas cositas más, ustedes pueden 😉 ).*

• Regular y controlar nuestras emociones es muy importante, ya que nos permite afrontar diversas situaciones que se presentan en el día a día.

• Todas y todos debemos aprender a identificar nuestras emociones, sobre todo, aquellas que nos hacen sentir mal. Ese es el primer paso para poder regularlas.

• Desarrollar nuestra inteligencia emocional nos permitirá conocernos, promover nuestro bienestar y el bienestar de nuestro entorno.

**Evaluamos nuestros avances**

*Epa, llegamos al final, ¿ven que fue fácil? Ahora, veamos juntas y juntos nuestros aprendizajes. Marca con un aspa (X) en los recuadros correspondientes.*

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| APRENDIZAJES. | Mucho | Más o menos. | Poco. |
| Puedo identificar mis emociones y las de los demás. |  |  |  |
| Me doy cuenta del impacto que tienen mis acciones y reacciones en otras personas. |  |  |  |
| Estoy en condiciones de regular mis emociones. |  |  |  |

**Después de haber aprendido más sobre las emociones, escribe un compromiso personal para fortalecer tu inteligencia emocional.**

*(Esto te lo dejo a ti, lo que harás será un compromiso personal, no tan largo ni tan corto, en donde hables sobre como fortalecerás tu inteligencia emocional).*

*Bueno chicas y chicos, conmigo fue todo por hoy, espero haberte ayudado. ¡Cuídate!, nos vemos en otra sección de aprendizaje.*

Yo ………………………….. Me comprometo a……………..