

Ciudad de México

FAMILIAS POR LA EDUCACIÓN



GOBIERNO DE MÉXICO

EDUCACIÓN
SECRETARÍA DE EDUCACIÓN PÚBLICA

AEF MÉXICO
AUTORIDAD EDUCATIVA FEDERAL EN LA CIUDAD DE MÉXICO



I.


Emociones y Familia

Orientaciones para madres, padres de familia o tutores





Índice

1. Presentación del tema
 2. Objetivo
 3. Punto de partida
 4. Para empezar a hablar del tema
 5. Lectura para reflexionar
 6. Preguntas para conversar
 7. 10 consejos prácticos para la familia
 8. Mi compromiso
 9. Recursos adicionales
 10. Referencias
- 

PRESENTACIÓN

Atendiendo al compromiso que la Secretaría de Educación Pública (SEP), a través de la Autoridad Educativa Federal de la Ciudad de México (AEFCM), tiene con los Niños, Niñas y Adolescentes y sus familias, se crea el proyecto “Familias por la Educación”, conformado por una serie de materiales de apoyo dirigidos a las comunidades de Educación Básica con el objetivo de proporcionar información y orientación a madres, padres de familia o tutores, a través de manuales cortos que impulsan la reflexión y proveen de información necesaria para el fomento y conformación de estilos de vida saludables.

En este ejemplar, abordaremos las Emociones y Familia, y siendo más específicos, trataremos la autorregulación, en el marco de los Planes y Programas de Estudio vigentes, para favorecer en casa el intercambio de información, opiniones y estrategias sobre el tema con sus hijos.

Como sabemos, el desarrollo de habilidades socioemocionales es de suma importancia durante este tiempo, en Emociones y Familia, las competencias que se pretende fortalecer se relacionan principalmente con la expresión y la regulación de las emociones, así como la autogeneración de emociones para el bienestar de las familias.

Es necesario que desde casa abordemos estos temas y desarrollemos acciones que nos aporten conocimientos y permitan incorporar hábitos que mejoren la dinámica familiar.

Te invitamos a revisar el material con tu familia y poner en práctica los consejos prácticos que aquí sugerimos.

OBJETIVO

Proporcionar materiales educativos de apoyo a las madres, padres de familia y tutores sobre educación socioemocional con el fin de orientar e informar a las comunidades de educación básica en temas que mejoren la crianza y entorno familiar de los alumnos.

Punto de Partida

La autorregulación es importante debido a la necesidad de que las personas aprendan a regular los propios pensamientos, sentimientos y conductas, para poder expresar emociones de manera apropiada, equilibrada y consciente, comprendiendo el impacto que tienen en otras personas y en uno mismo.

En ese sentido, es muy importante no confundir la regulación de las emociones con la represión de las mismas, ya que el experimentar emociones de forma consciente es fundamental para poder generar una conducta reflexiva en lugar de impulsiva.

Este manual se divide en 4 secciones: la primera será sobre el contexto respecto a la temática; la segunda, donde se fomenta la reflexión, análisis y balance de la propuesta; la tercera, brindamos consejos básicos y prácticos con los que puedes iniciar un proceso de cambio hacia el bienestar emocional; y por último, los compromisos que piensas adquirir a partir de lo identificado, y la continuidad que puedes dar en familia.

Recuerda que nuestro objetivo es brindarles elementos para analizar y poner en práctica acciones que te ayuden a alcanzar la salud mental, la decisión, constancia y resultados dependen de ti y del círculo de apoyo, que será tu familia.

Esperamos que este manual sea de utilidad y que marque el inicio de cambios positivos en su vida y en la de tu familia **¡Éxito!**

¿Sabías qué?

Se puede tener miedo a tener miedo, se trata de la fobofobia y es, sin duda, una de las fobias más raras de las más de 600 fobias registradas.

PARA EMPEZAR A HABLAR DEL TEMA

La autorregulación es la capacidad que nos permite dirigir nuestra conducta en el sentido que deseamos y así poder relacionarnos con la gente que nos rodea. Forma parte de la adquisición de habilidades sociales que se empiezan a desarrollar desde muy temprana edad.

Cuando una persona no regula sus estados emocionales se refleja en su conducta y pensamientos, actúa de forma confusa, desorganizada, irracional y hasta errática. Esto disminuye su capacidad para responder y tomar decisiones de manera responsable, objetiva y reflexiva, generando en ocasiones conflictos con otras personas, colocando en riesgo su integridad física y psicológica.

Para mejorar nuestra salud emocional es necesario aprender a identificar y aceptar las emociones mientras suceden, la alegría, el enfado o la tristeza entre otras, ya que todas forman parte de nuestro sentir en diferentes circunstancias, lo importante es poder expresarlas de una manera equilibrada, esto se llama comunicación asertiva y promueve sentimientos de seguridad, independencia y autoestima. Empiecen ahora respondiendo las siguientes preguntas ¿Cómo me siento en este momento? ¿Por qué me siento así? ¿Cómo estoy manifestando lo que estoy sintiendo? ¿Qué puedo hacer para corregirlo?

Un ejercicio que nos puede ayudar a identificar nuestras emociones y hacerlas conscientes, es un diario personal, en donde anotemos las emociones que vamos experimentando en el día a día.

Para que podamos iniciar el proceso de autorregulación es necesario primero aceptar que debemos regular nuestros sentimientos y las emociones; en particular, cuando se experimentan estados emocionales asociados a respuestas impulsivas como el estrés, el miedo o el enojo.

Es necesario primero comprender nuestros sentimientos y qué los detona para poder desarrollar un pensamiento reflexivo, que nos ayude poco a poco a actuar de manera impulsiva. Para fortalecer la autorregulación, es imprescindible trabajar las capacidades necesarias para lidiar con los estados emocionales, lo que algunos autores denominan como habilidades de afrontamiento emocional.

¿Sabías qué?

Las lágrimas no son sólo un proceso fisiológico ajeno a las emociones, se ha descubierto en un microscopio que las lágrimas de alegría y las de tristeza, tienen una estructura diferente.

Habilidades asociadas a la dimensión de autorregulación

Metacognición

Se refiere al conocimiento, conciencia, control y naturaleza de los procesos de aprendizaje que favorecen el pensamiento reflexivo.

Expresión de las emociones

Expresar con respeto y claridad las emociones y sentimientos, tomando en cuenta a los demás y al contexto, comprendiendo cómo las respuestas externas pueden enfatizar o moderar los estados emocionales de uno mismo y de los demás para alcanzar una buena autorregulación emocional.

Regulación de las emociones

Significa tener la capacidad de controlar la intensidad y duración de los estados emocionales, de manera que se puedan afrontar retos y situaciones de conflicto de forma pacífica y exitosa sin desgastarse, lastimarse o dañar a otros.

Autogeneración de emociones para el bienestar

Experimentar emociones alegres o de tranquilidad, de forma voluntaria y consciente, ayuda a mantener la motivación a pesar de las dificultades. El controlar nuestras emociones positivas (como la alegría, el amor y el humor, entre otros) nos permite tener una mejor calidad de vida y no sucumbir ante la adversidad.

Perseverancia

Mostrar constancia en la persecución de metas, a pesar de las dificultades; así como buscar recompensas a largo plazo por las inmediatas genera un mayor grado de bienestar.

¿Sabías qué?

Nuestro rostro es capaz de manifestar diez mil expresiones faciales relacionadas con la más amplia variedad de emociones.

Lectura para reflexionar

La Furia y la Tristeza¹

En un reino encantado donde los hombres nunca pueden llegar, o quizás donde los hombres transitan eternamente sin darse cuenta...

En un reino mágico, donde las cosas no tangibles, se vuelven concretas...

Había una vez... un estanque maravilloso.

Era una laguna de agua cristalina y pura donde nadaban peces de todos los colores existentes y donde todas las tonalidades del verde se reflejaban permanentemente...

Hasta ese estanque mágico y transparente se acercaron a bañarse haciéndose mutua compañía, la tristeza y la furia.

Las dos se quitaron sus vestimentas y desnudas las dos entraron al estanque.

La furia, apurada (como siempre está la furia), urgida -sin saber porqué- se bañó rápidamente y más rápidamente aun, salió del agua...

Pero la furia es ciega, o por lo menos no distingue claramente la realidad, así que, desnuda y apurada, se puso, al salir, la primera ropa que encontró...Y sucedió que esa ropa no era la suya, sino la de la tristeza...

Y así vestida de tristeza, la furia se fue.

Muy calma, y muy serena, dispuesta como siempre a quedarse en el lugar donde está, la tristeza terminó su baño y sin ningún apuro (o mejor dicho, sin conciencia del paso del tiempo), con pereza y lentamente, salió del estanque.

En la orilla se encontró con que su ropa ya no estaba.

Como todos sabemos, si hay algo que a la tristeza no le gusta es quedar al desnudo, así que se puso la única ropa que había junto al estanque, la ropa de la furia.

Cuentan que, desde entonces muchas veces uno se encuentra con la furia, ciega, cruel, terrible y enfadada, pero si nos damos el tiempo de mirar bien, encontramos que esta furia que vemos es solo un disfraz, y que detrás del disfraz de la furia, en realidad... está escondida la tristeza.

¿Sabías qué?

El olfato es uno de los sentidos más potentes en cuanto a memoria se refiere, llega directo a la corteza del cerebro, cercana a la parte.

¹ Bucay, Jorge (1997) Cuentos para pensar, recuperado de <https://lacajadeimaginacion.com/2017/12/10/actividad-para-desarrollar-la-conciencia-emocional/>

PREGUNTAS PARA CONVERSAR

Contesta las siguientes preguntas, de acuerdo con la lectura:

1. ¿Qué características tiene la furia y la tristeza de acuerdo con el autor?
2. ¿Por qué el autor dice que a veces la furia esconde tristeza?
3. ¿Cuál es tu opinión al respecto?

Ahora que ya conoces un poco del tema, vamos a reflexionar:

4. ¿Crees que eres capaz de identificar cómo te sientes y cómo se sienten otros ante las diferentes situaciones?
5. ¿Cómo manejas tus propios estados de ánimo como la ira, la culpa o la tristeza?
6. ¿Tomas decisiones en función de tus emociones?
7. ¿Qué estrategias puedes implementar para mejorar tu salud emocional y la de tu familia?

Puedes hacer anotaciones en esta área:

10 CONSEJOS PRÁCTICOS PARA LA FAMILIA

A continuación, te presentamos 10 consejos prácticos para manejar de mejor forma tus emociones:

1. Aprende a administrar tu tiempo

El día tiene 24 horas, si administras de forma poco efectiva ese tiempo puedes generar estrés. Haz una lista de lo que es importante, y no urgente; lo importante es lo que llena tu vida de beneficios, lo urgente surge de una mala administración del tiempo.

Destina tiempo para relajarte y disfruta de esos momentos de calma. Así el estrés disminuye y aumenta tu bienestar y salud mental.

2. Comparte momentos con familia y amigos

Cuida y mantén tus relaciones con otros para reducir la ansiedad o el estrés, evita el aislamiento para mantener activa tu mente.

El apoyo social, el contacto sano con las personas que amas mejora tu bienestar y retrasa el deterioro de la memoria.

3. Cuida tus pensamientos

Maneja adecuadamente las preocupaciones excesivas y continuas y controla los pensamientos negativos para mantener una buena salud mental.

Actuar basado en tus emociones puede ser riesgoso, ser consciente de tus emociones te permite pensar y actuar con prudencia.

¿Sabías qué?

Para sonreír utilizamos 17 músculos diferentes, y cuando mostramos enfado y fruncimos el ceño, hasta 43.

4. Mejora tu comunicación

Olvídate de esos momentos en los que dices Sí por el hecho de evitar discusiones, rechazos o malentendidos, cuando quieras decir NO dílo y esto te mantendrá con plena salud mental.

Ten una comunicación eficaz, sencilla, clara, directa para mejorar la relación con otros.

5. Descansa para fortalecer tu mente

Descansa entre 7 y 8 horas diarias para cuidar tu salud y mejorar el rendimiento físico e intelectual.

Antes de dormir, tómate unos segundos para acallar tu mente de pensamientos y quedar en silencio absoluto, eso te ayudará a recargar pilas para seguir.

6. Come alimentos saludables

Somos lo que comemos, cuanto más sana sea tu alimentación, más libre sentirás a tu mente. Los químicos, las grasas, los azúcares refinados también influyen en nuestra particular forma de sentir las emociones.

Mantener una dieta saludable mantiene tu cuerpo sano, te hace sentir bien y por lo tanto aumenta tu bienestar general.

7. Dedicar tiempo a ejercitar tu cuerpo

Puedes ir a un gimnasio o hacer caminatas en contacto con la naturaleza lo que te mantendrá con energía y aumentará tu fuerza vital. El ejercicio tiene múltiples beneficios para nuestro estado de salud general y por lo tanto, también para nuestra salud mental.

8. Ríe

Si estás contento sabrás gestionar mejor las responsabilidades diarias, tanto laborales como familiares. Además, te permitirá tomar perspectiva de los problemas que enfrentas y resolverlos de forma asertiva.

La risa elimina el estrés y alivia la depresión, incrementando la autoestima y la confianza. Combate miedos y fobias, así como la timidez, facilita la comunicación entre las personas, la expresión de emociones y los lazos afectivos.

Recursos Adicionales

Consulado general de México. (24 octubre de 2020). "salud emocional" [Archivo de video]. Recuperado de: <https://www.youtube.com/watch?v=USYN3Carq-g>

Cruz roja colombiana. (22 agosto de 2020). "Salud mental". [Archivo de video] recuperado de: <https://www.youtube.com/watch?v=eCjoNnS5k7Y>

Salazar, Juan. (13 febrero de 2020). "Salud mental escolar". [Archivo de Video]. Recuperado de: https://www.youtube.com/watch?v=KNxAjwW_9AO

Saldivia, Tatiana. (Noviembre 2017). "Emociones: cómo afectan en la salud mental y física. [Archivo de video]. Recuperado de: <https://www.youtube.com/watch?v=SS1dHTeAy88>

Referencias

SEP, 2017. Aprendizajes Clave para la Educación Integral, educación básica. Plan y Programas de estudio, Orientaciones didácticas y sugerencias de evaluación. Educación Socioemocional. México.

Revista vida sana. (31 marzo de 2020). "10 consejos para mejorar la salud emocional". Recuperado de: <https://vidasana.sv/10-consejos-para-mejorar-la-salud-emocional/>

(24 abril de 2020). " 10 consejos para tener una buena salud mental". Recuperado de: <https://grupolasmimosas.com/mimoonline/como-tener-una-buena-salud-mental/>

Bucay, Jorge (1997) Cuentos para pensar, recuperado de <https://lacajadeimaginacion.com/2017/12/10/actividad-para-desarrollar-la-conciencia-emocional/>