



Personal, social y aprender a aprender

Gestionando la incertidumbre

Estoy seguro de que conoces la sensación de incertidumbre. Cuando te sientes estresado, perdido y no tienes ni idea de lo que sucederá en el futuro. ¡No te preocupes! **No estás solo.** En esta unidad comprenderás mejor tus sentimientos y adquirirás habilidades que te ayudarán a gestionar la incertidumbre.

Área disciplinaria Escritura, lectura y literatura

Tema Bienestar

Tiempo estimado 1 hora 40 min

Objetivos de aprendizaje

Con esta unidad:

- entenderás mejor tus emociones
- podrás afrontar mejor las situaciones estresantes

Calentamiento

Antes de aprender cómo gestionar la incertidumbre veamos lo que tú y tu compañero o compañera conocéis sobre vosotros mismos cuando os encontráis en este tipo de situación:

1

Piensa en una situación en la que **te has sentido perdido** y no sabías qué sería de ti o de alguien importante para ti. Trata de recordar la situación. ¿Por qué estabas preocupado? ¿Con quién habrías podido hablar? ¿Cómo se pudo resolver la situación (si se resolvió)?

2

Habla con tu compañero o compañera y compartir vuestros recuerdos. Escucha con atención a tu compañero o compañera.

3

¿Tenéis recuerdos y emociones similares? Intercambiar vuestras observaciones.

4

Y ahora, ¿puedes pensar por lo menos en otra forma de afrontar la situación que vivió tu compañero o compañera? Se creativo y piensa posibles alternativas. Compártelas con él/ella.

Aprendizaje

1

La pandemia y otras situaciones inciertas pueden afectarnos mentalmente.

Veamos algunos consejos para afrontar situaciones de este tipo.

Antes de la pandemia, ir a la escuela o estar con nuestro grupo de amigos o con la familia eran certezas. Desafortunadamente, este tipo de cosas se han convertido en incertezas. Las escuelas estaban cerradas, no se podía ver a los amigos ni a las amigas en persona, ni posiblemente habrás visto a algunos miembros de tu familia durante mucho tiempo. Debido a esta incertidumbre, es posible que te hayas sentido disgustado, molesto, asustado, preocupado o incluso, simplemente no hayas sentido nada. Es importante recordar que **sentir estas emociones, cualquiera de ellas, es completamente normal** y apuesto que las personas adultas que te rodean también han sentido lo mismo. Es posible que te hayas sentido así no solo en la pandemia sino en otras situaciones estresantes como una enfermedad, una guerra o al mudarte a otro lugar.

Veamos algunos consejos que te pueden ayudar en momentos de incertidumbre:

COMPARTIR

Si te sientes preocupado o preocupada por algo, recuerda que es completamente normal, y que lo mejor que puedes hacer es compartir esa preocupación. Acude a un adulto en quien confíes, dile que te sientes preocupado y esfuérzate en explicar las razones. También puedes escribir o dibujar algo.

CONCIENCIA PLENA

Tener conciencia nos ayuda cuando tenemos la cabeza llena de emociones. iHay que volver a los sentidos! ¿Qué 5 cosas puedes **ver**? ¿Qué 4 cosas puedes **escuchar**? ¿Qué 3 cosas puedes **sentir**? ¿Qué 2 cosas puedes **oler**? ¿Qué puedes **saborear**? Es posible que no consigas responder a todas estas preguntas, pero detente un momento y toma conciencia de que tus sentidos pueden ayudarte en los momentos de estrés. Cuando lo hayas hecho un par de veces, intenta hacerlo también en lugares ruidosos y llenos de gente. Es un experimento divertido e interesante que te ayuda a estar atento en cada situación.

CONECTAR

Es muy importante mantenerse en contacto con las amistades, aunque no podáis veros en persona. Si no tienes acceso a un teléfono o a un ordenador portátil, pide ayuda a un adulto para conectarte online, o hazlo como se hacía tradicionalmente escribiendo cartas o haciendo dibujos para tus seres queridos que podrás mandar por correo.

AFICIONES

Aunque las circunstancias no te permitan seguir con tus aficiones intenta hacer alguna de las cosas que te gusta: bailar, hacer manualidades, dibujar, cantar, escuchar música o practicar deportes por tu cuenta. Estas también son excelentes formas de expresarnos, si no podemos hacerlo con palabras. Sigue haciendo las cosas que disfrutas y pide la ayuda de un adulto si la necesitas.

Recibe el mejor consejo de todos: Recuerda, es muy importante que te ocupes de ti mismo en los momentos de incertidumbre y **no tienes que hacerlo todo solo**.

Ahora es el momento de dialogar y responder a las siguientes preguntas con tu compañero o compañera.

1. ¿Como afectó la pandemia a tus estudios y a tus amistades?
2. Escribe cuatro consejos para afrontar la incertidumbre.
3. Tienes un método propio para afrontar la incertidumbre.
4. ¿Qué son los cinco sentidos? (Vuelve al texto y comprueba si has respondido correctamente)

2

Con tu compañero o compañera, relaciona las siguientes cosas con los 5 sentidos (una cosa puede corresponder con más de un sentido).

abeja
helado
sol
tambor
galletas quemadas
flores

maullido
fresa
calcetines sucios
mesa
gorjeo,
oso de peluche

pizza
tren
impresora
agua hirviendo
olas
fuego

Crear

1

Con tu compañero o compañera, escribe las principales emociones: alegría, tristeza, ira, miedo, preocupación, emoción. Puedes añadir más si quieres.

2

Ahora piensa en silencio, a solas: piensa en situaciones en las que sentiste estas emociones. Relaciona las emociones a las situaciones. Piensa ahora en tus reacciones al encontrarte en una situación determinada en la que sentías una emoción determinada (p. ej.: sentía preocupación antes de un examen -> me costaba concentrarme y tenía dolor de estómago, no quería hablar con nadie). Cuáles son las reacciones ante determinadas situaciones y por qué. Escríbelas.

3

De nuevo con tu compañero o compañera haz un dibujo en un folio grande de papel. Dibuja emojis que representen las emociones anteriormente mencionadas. Sin mencionar nombres, escribe algunas de tus reacciones debajo de los emojis. ¿Tú y tu compañera o compañero tenéis reacciones comunes?

Reflexionar

Convertíos en el **coach de felicidad** del otro:

1

Cada uno de vosotros escribir en tiras de papel separadas, al menos 15 cosas que os hacen sentir bien y son buenas para vosotros (pueden ser objetos, personas, acciones, lugares...). Tenéis que ser precisos y concretos.

2

Cuando ambos hayáis terminado, leerlas en voz alta* uno al otro y mientras lo hacéis, colocar cada una de estas tiras enfrente de vosotros. Ordenarlas por orden de importancia. ¿Habéis terminado?

3

¿Cuáles de estas cosas no están (suficientemente) presentes en tu vida diaria y cómo podrías cambiar la situación? Ayuraos mutuamente a crear estrategias que puedan aumentar vuestro bienestar.

4

En el futuro, tratar de hablar entre vosotros regularmente sobre vuestro bienestar: ¿están funcionando vuestras estrategias? Si no es así, inspiraos el uno al otro para probar otras nuevas!

*En caso de que haya cosas que no quieras compartir con tu compañero o compañera, anótalas, sin leerlas en voz alta.