

## Tutoría

### 3.4. Proponemos acciones que promueven el bienestar en nuestro entorno

#### Apellidos y nombres:.....4to “B”

¡Hola! En la actividad anterior, aprendimos 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

Leamos con atención la siguiente historia.

#### *Historia de Killari*

*¡Hola! ¡Soy Killari! Vivo en la región Madre de Dios. Quiero compartir con ustedes una situación que atravesé hace muy poco. Seguro les ha pasado que cuando vivimos diferentes situaciones surgen en nosotros emociones de todo tipo y, en ocasiones, 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 me dijo que me entendía, que era normal lo que sentía. Me dijo, además, que sería bueno que buscara actividades que me gusten para distraerme y realizar algo productivo.*

*Sus palabras me dieron tranquilidad. Busqué en páginas de Internet, como la del Ministerio de Salud e instituciones de salud emocional, 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 algunas y me encantan. La verdad, no son muy complicadas. Yo empecé con 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.*

Después de haber leído atentamente la historia, reflexionamos y respondemos estas preguntas:

#### 1. ¿Cuál fue la situación que afrontó Killari?

.....

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

.....

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

.....

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

.....

Ahora que reflexionamos sobre la base de estas preguntas, es importante que comprendamos algunos elementos claves para seguir aprendiendo.

El contexto que vivimos actualmente genera diversas emociones que pueden haber afectado nuestro estado emocional. Por ello, es importante que practiquemos actividades que nos ayuden a mejorar nuestro bienestar emocional y el de nuestro entorno.

A continuación, **conozcamos algunos ejercicios que nos pueden ayudar**. Recordemos que no son los únicos. Existe una amplia gama de ejercicios que podemos encontrar en libros, revistas o Internet.

#### **Respiración profunda**

*Consiste en respirar más profunda y conscientemente de lo normal. Debemos inspirar contando hasta cuatro mentalmente, sostener el aire en nuestros pulmones cuatro segundos más y, luego, expirar o liberar el aire lentamente, contando igual hasta cuatro. Es muy sencillo. Podemos buscar un espacio tranquilo dentro de la casa o colocar música suave de fondo.*

#### **Elaboremos o realicemos alguna actividad artística**

*Las diversas expresiones artísticas nos pueden ayudar en el manejo de nuestras emociones: pintar, escribir, dibujar, bailar, tocar algún instrumento, leer por placer o cantar contribuye a relajarnos y, por ende, posibilita controlar nuestras emociones.*

El arte permite despejar nuestra mente y cuerpo, y de paso nos da la posibilidad de transportarnos mentalmente a espacios más cómodos y reconfortantes.

### Realicemos actividad física

Realizar actividades físicas o algún deporte puede ayudarnos a controlar nuestras emociones, ya que fortalecen nuestra paciencia, compromiso, voluntad y nuestra capacidad para el manejo de la frustración cuando algo no sale como queremos. Además, nos permite relajarnos, ya que con la actividad física liberamos mucha tensión.

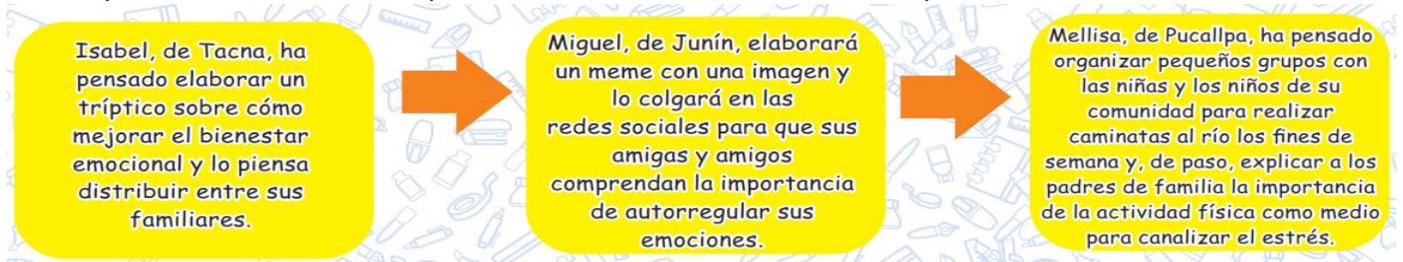
### Dormir bien

Es importante tener una rutina y cumplirla. Las horas de descanso y alimentación deben ser de preferencia constantes, pues nos ayudan a restaurar nuestra mente y nuestro cuerpo. Es saludable dormir a la misma hora todos los días, así como practicar hábitos que contribuyan a tener un sueño reparador, para evitar sensaciones de cansancio, confusión o ansiedad durante el día.

## ¡Ponemos en práctica lo aprendido!

Luego de reflexionar sobre la importancia de practicar algunas actividades que nos ayudan a relajarnos y promover nuestro bienestar personal, estamos listas y listos para poner en práctica lo aprendido en nuestro entorno.

Ahora que conocemos la importancia de regular nuestras emociones, es necesario promover en nuestra familia y comunidad actividades para el bienestar emocional de todas y todos.



### Ahora te toca a ti:

**5. Escribe en alguna actividad que pueda promover el bienestar emocional en tu familia y/o comunidad, y difúndela.**

.....

.....

.....

.....

**Recuerda:** ¡Seamos creativas/os y organicemos nuestras producciones utilizando el material que tengamos a nuestro alcance! Podemos compartirlas con la tutora o el tutor.

**¡Ya estamos culminando! A continuación, algunas ideas muy valiosas e interesantes.**

- \* Debemos practicar ejercicios de relajación y actividades que nos ayuden en el manejo de las emociones.
- \* Existen muchos ejercicios o actividades que contribuyen a canalizar y regular la expresión de nuestras emociones. Investiguemos más sobre ellos y practiquémoslos.
- \* Promovamos en nuestra familia y comunidad actividades que ayuden al bienestar emocional.

### Evaluamos nuestros avances

Ahora, veamos juntas y juntos nuestros aprendizajes. Marca con un aspa (X) en los recuadros correspondientes.

Aprendizajes	Mucho	Más o menos	Poco
Puedo promover el bienestar en otras personas.			
Me doy cuenta del impacto que tienen mis acciones y reacciones en otras personas.			
Estoy en condiciones de gestionar acciones para el bienestar de mi entorno.			