**Viernes**

**10**

**de noviembre**

**Tercero de Primaria**

**Educación Socioemocional**

*Detectives emocionales en acción*

***Aprendizaje esperado****: explica sus ideas y escucha con atención los puntos de vista de los demás en situaciones de desacuerdo o conflicto.*

***Énfasis:*** *identifica distintos puntos de vista, de las diferentes personas involucradas en un conflicto o desacuerdo.*

**¿Qué vamos a aprender?**

Identificarás distintos puntos de vista, de las diferentes personas involucradas en un conflicto o desacuerdo.

Adriana y Luis llegan caminando juntos muy acalorados.

Adriana dice que para la próxima caminata deben llevar más agua porque la que llevaron hoy no fue suficiente y un poco de comida para recuperar energía.

Luis le dice que ¡Le urge tomar agua y comer o caerá desmayado!

Adriana voltea y se da cuenta que en la mesa hay un plato con fruta: una manzana, un plátano y 2 mandarinas.

Adriana, entusiasmada y frotándose las manos, Mmmmm… ¡Con esa deliciosa fruta podremos disminuir nuestra hambre y sed!

Luis se abalanza sobre el plato de fruta y toma las 2 mandarinas y el plátano.

Adriana muy sorprendida, le dice: ¡Oye, no puedes tomar algo que no es tuyo!

Luis: Yo no veo a nadie por aquí, así que no es de nadie y puedo tomarlo, además tengo mucha hambre y sed.

Adriana se acerca a la mesa y encuentra una tarjeta, que dice: “Querida Adriana y Luis, les dejamos esta fruta que esperamos disfruten. Con afecto: Alan y Lucy”.

Luis ¿Ya ves? ¡La fruta si es para mí!...

Adriana, con cierta molestia, dice: Querrás decir que la fruta sí es para ¡NOSOTROS!

Luis: Bueno, cómete la manzana. Yo el plátano y las mandarinas.

Adriana, colocando sus manos en la cintura y realmente molesta, ¡No estoy de acuerdo con tu forma de repartir la fruta! Creo que no estás siendo justo, ¡yo también tengo hambre y sed, caminamos el mismo tiempo y la misma distancia!

Luis: Sí, pero como yo soy más chico que tú y tú haces más ejercicio que yo, pienso que con la manzana es suficiente para ti.

Adriana: ¿Qué estás diciendo?

CONFLICTO

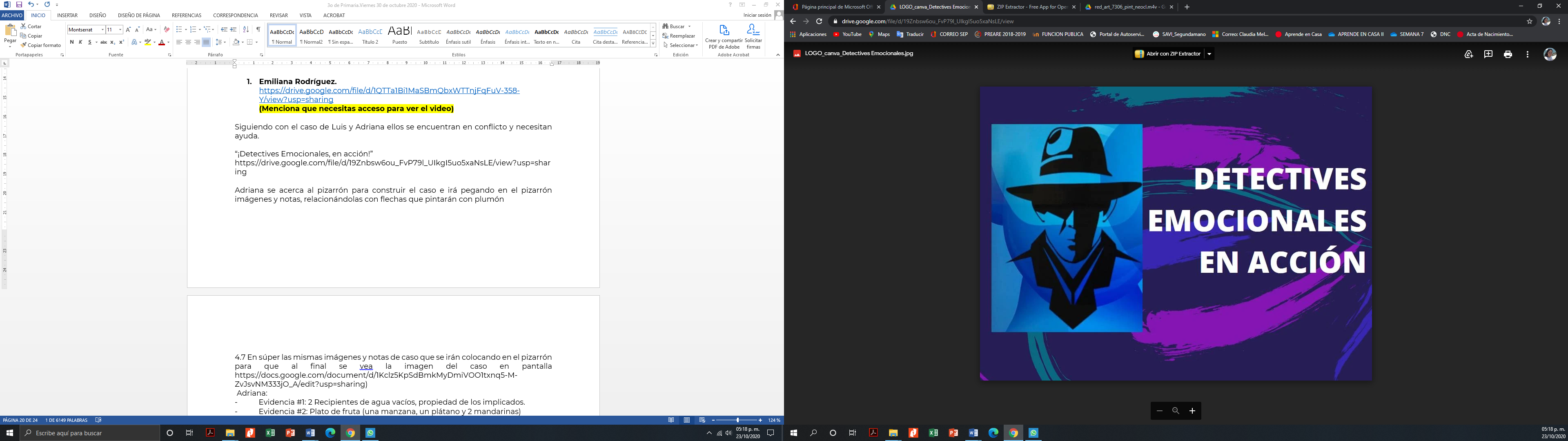
**¿Qué hacemos?**

Después de lo que acabas de leer, Adriana está muy enojada por la actitud de Luis y ahora hay un conflicto entre ellos.

A Luis le parece que Adriana es egoísta y piensa que ni que fuera para tanto.

Siguiendo con el caso de Luis y Adriana ellos se encuentran en conflicto y necesitan ayuda.

“¡Detectives Emocionales, en acción!”



Adriana se acerca al pizarrón para construir el caso e irá pegando en el pizarrón imágenes y notas, como las que se muestran a continuación.

- Evidencia #1: 2 Recipientes de agua vacíos, propiedad de los implicados.

- Evidencia #2: Plato de fruta (una manzana, un plátano y 2 mandarinas)

- Evidencia #3: Discusión entre Adriana y Conductor



¿Quiénes son las y los testigos?

Tenemos dos testimonios: los nuestros.

Adriana: Salimos a caminar juntos, la misma distancia y tiempo. Cada uno llevó su recipiente de agua lleno, ambos de igual tamaño. Al llegar al lugar de los hechos, el Luis se abalanzó sobre el plato de fruta y tomó las 2 mandarinas y el plátano sin preguntarme si quería que compartiéramos la fruta o si yo tenía sed o hambre. El conductor afirmó que como yo practicaba actividad física con mayor frecuencia y soy más grande, necesitaba menos hidratación y alimento que él, ya que yo soy más resistente. La decisión que tomó Luis sin preguntarme me pareció injusta, me sentí ignorada y me enojé tanto que empecé a levantar la voz reclamándole.

Luis: Salimos a caminar juntos, la misma distancia y tiempo. Cada uno llevó su recipiente de agua lleno, ambos de igual tamaño. Al llegar al lugar de los hechos, comenté a Adriana que moría de sed y hambre. Adriana no mencionó tener sed ni hambre en la misma medida que yo, por lo tanto, tomé la mayor cantidad de fruta porque yo sí moría de sed y hambre. No sé por qué razón Adriana se enojó tanto y empezó a levantar la voz, entonces pensé: si se enoja, menos le compartiré fruta. Me sentí molesto cuando Adriana empezó a levantar la voz porque no sabía la razón de su enojo

Luis: He traído mi computadora enlazada a los registros de la CIA, EL FBI y otros organismos secretos. Nos aconsejan decir lo que sentimos en este conflicto:

Adriana:

-Me sentí ignorada y tratada injustamente.

- Sorprendida porque no esperaba una actitud egoísta de parte de mí amigo.

- Tristeza porque mi amigo no me preguntó qué fruta prefería.

- Molesta y después furiosa porque mi amigo no pensó en que yo también tenía mucha sed y hambre y supuso sin preguntarme que yo no necesitaba fruta.

Luis:

- Sorprendido y triste porque Adriana normalmente no me trata de esa forma.

- Molesto porque Adriana empezó a levantar la voz.

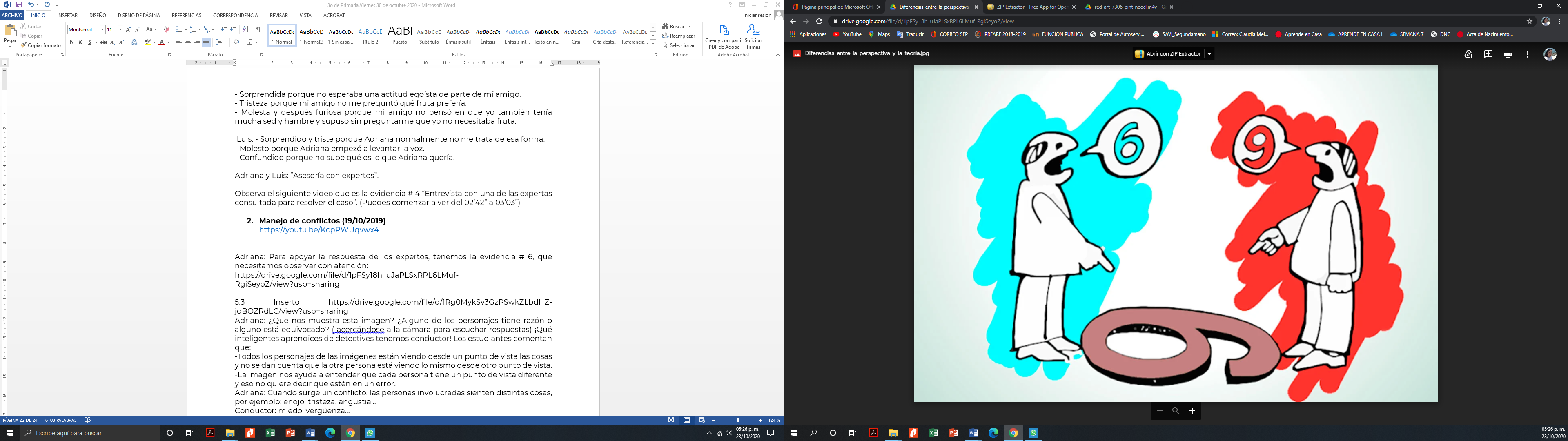
- Confundido porque no supe qué es lo que Adriana quería.

Observa el siguiente video que es la evidencia # 4 “Entrevista con una de las expertas consultada para resolver el caso”. (Puedes comenzar a ver del 02’42” a 03’03”)

1. **Manejo de conflictos (19/10/2019)**

<https://youtu.be/KcpPWUqvwx4>

Adriana: Para apoyar la respuesta de los expertos, tenemos la evidencia # 5, que necesitamos observar con atención:



Adriana: ¿Qué nos muestra esta imagen? ¿Alguno de los personajes tiene razón o alguno está equivocado?

¡Qué inteligentes aprendices de detectives tenemos!

- Todos los personajes de las imágenes están viendo desde un punto de vista las cosas y no se dan cuenta que la otra persona está viendo lo mismo desde otro punto de vista.

- La imagen nos ayuda a entender que cada persona tiene un punto de vista diferente y eso no quiere decir que estén en un error.

Cuando surge un conflicto, las personas involucradas sienten distintas cosas, por ejemplo: enojo, tristeza, angustia, miedo, vergüenza…

Como ya sabemos que hay emociones que nos sirven para tomar decisiones y otras que no, también podemos saber cuáles son las que nos sirven para resolver conflictos y cuáles no.

Volviendo a la calma, podemos manifestar nuestro enojo y decir nuestro punto de vista, pero sin maltratar a otras personas.

Concluyendo podemos seguir los siguientes pasos para abordar un conflicto:

1. Tomar un tiempo para tranquilizarnos.
2. Decir lo que sentimos y pensamos con respeto.
3. Escucha con atención el punto de vista del otro.
4. Evita interrumpir a la persona que te está hablando y mírala a los ojos.
5. Si no te es posible solucionar el conflicto, pide ayuda a algún adulto al que le tengas confianza para que sea “mediador”.
6. Es importante darnos cuenta de que para que estas “Estrategias de solución” funcionen, requerimos de un elemento muy importante: Entrenar nuestra mente para que sea flexible.

La flexibilidad nos permite cambiar nuestra forma de pensar para mantener nuestro estado de Bienestar, adaptándonos a los cambios que consideramos adecuados para dar solución a un conflicto y que esta situación nos permita seguir creciendo y madurando.

Observa este ejemplo de un material flexible: Se estira una banda elástica y no se rompe, si la metes en un recipiente, puede tomar la forma de esté y volver a su estado original, puedes ocuparla para realizar un ejercicio enfocado al tiro con arco o puedes emplearla como cabestrillo en caso necesario.

La flexibilidad mental nos ayuda a resolver un problema al estudiarlo y analizarlo desde diferentes puntos de vista.

En una situación de conflicto o desacuerdo necesitamos una mente flexible:

- Que se abra a nuevas y diferentes ideas.

- Que se enfoque en encontrar soluciones creativas.

- Que benefician a todos.

Cuando nuestros pensamientos no están en calma, es muy probable que nos enojemos, también nos frustramos y sentimos angustia cuando se presenta un conflicto.

Por eso es importante aprender a solucionar los conflictos de manera pacífica, a través del diálogo, el estado de calma y el establecimiento de acuerdos.

Ahora después de analizar el tema del conflicto te darás cuenta que en la teoría tenemos todo el caso bien armado y resuelto… pero tú has aprendido que tenemos que llevar a la práctica todo lo que aprendemos para vivir en Bienestar, así que lo que tiene que hacer Luis es disculparse con Adriana.

Luis: Me disculpo porque entiendo que fui egoísta y desconsiderado al no preguntarte lo que necesitabas y entiendo que te hayas sentido ignorada y que eso provocó tu enojo.

Adriana: Yo también deseo ofrecerte una disculpa, porque no fue correcto levantarte la voz como lo hice. Tú eres mi amigo y sé que dialogando siempre podemos llegar a acuerdos y solucionar cualquier conflicto que se nos presente.

Luis: Te propongo que compartamos toda la fruta. Una mandarina para mí y una para ti, ¿quieres la manzana o el plátano?

Adriana: ¿Qué te parece si caminamos hacia mi casa comiendo nuestras mandarinas y llegando, partimos el plátano y la manzana a la mitad y así los dos comemos de todas las frutas que tenemos?

¿Te parece una solución perfecta? Gracias por el aprendizaje de este día con Adriana y Luis. Qué importante es darnos cuenta de que un conflicto surge porque todos somos, pensamos y sentimos de forma diferente, pero eso no significa que no podamos llegar a un acuerdo.

**El reto de hoy:**

* Soluciona con ayuda de tus padres o maestros algún conflicto que no hayas resuelto y anota en tu “Diario de aprecio y gratitud”, lo que aprendiste de esa experiencia ya que para resolver un conflicto o desacuerdo es importante apreciar las ideas de los demás y valorar la escucha atenta para fomentar el diálogo.

Si te es posible consulta otros libros y comenta el tema de hoy con tu familia, seguro les parecerá interesante y podrán decirte algo más

**¡Buen trabajo!**

**Gracias por tu esfuerzo**