

**Viernes
22
de Octubre**

Quinto de Primaria Educación Socioemocional

Sueña, actúa y consíguelo

Aprendizaje esperado: Toma decisiones en función de lo que le beneficia a él y a los demás, y reconoce aquellas decisiones que le perjudican.

Énfasis: Reconoce lo que quiere y no quiere ser y acciones a promover o evitar.

¿Qué vamos a aprender?

Aprenderás a tomar decisiones en función de lo que le beneficia y a reconocer aquellas decisiones que te pueden perjudicar.

¿Qué hacemos?

¡Hola a todas y a todos, que gusto que me acompañen el día de hoy! Para esta clase, hoy vamos a necesitar: Papel (de colores o blanco, el que tengas a la mano), lápiz o colores.

¡Vamos a hacer un ejercicio para estar atentos y relajados para que, lo que vamos a aprender el día de hoy quede bien claro!

¿Estás listo?

Vamos a trabajar con la postura de la montaña, ¿La recuerdas? necesito que se sienten en postura de cuerpo de montaña (cabeza erguida, espalda derecha, cuerpo relajado, manos sobre los muslos).

Quiero que todos participen y al finalizar, completen la frase “Me comprometo a...”.

Piensa tú a qué te comprometes...

Yo me comprometo a poner atención en las cosas que hago y a enfocarme en lo que estoy haciendo y hacer sólo una cosa a la vez.

- ¿Has soñado en qué quieres ser de grande?

Soñar con lo que queremos ser es algo muy bonito y útil en nuestras vidas, ya que nos muestra un camino, que, aunque muchas veces no nos lleve exactamente a donde queremos, nos puede traer increíbles sorpresas y guiarnos a lo que seremos.

Yo nunca estuve muy segura de qué quería hacer, pero de lo que sí estaba segura era de lo que NO quería, a mí no se me antojaba para nada un trabajo de oficina, para algunos es lo que más les gusta, pero eso no va conmigo.

Tampoco quería algo que tuviera que estar frente a una computadora todo el día, o algo que fuera muy repetitivo, ¿Me explico? De estar haciendo exactamente lo mismo todos los días. Hay quienes encuentran en eso una tranquilidad y seguridad y que bien por ellas y ellos, pero yo creo que soy de otro tipo de personalidad, entonces eso de saber qué era lo que NO quería, me ayudó a ir descartando cosas.

Siempre es importante tomar decisiones y hacer compromisos que nos beneficien a nosotros y a los demás, también es importante reconocer las decisiones que nos pueden perjudicar y llevarnos a un estado que nos aleje del bienestar.

Para poder entender mejor esto que te quiero explicar, te quiero contar una historia que habla sobre los resultados de la constancia y el esfuerzo, ¿Quieres conocerlo?

El cuento del Arpa.

Un rey adoraba tanto la música que buscó por todo el mundo el mejor instrumento que hubiera, hasta que un mago le entregó un arpa. La llevó a palacio, pero cuando la tocó el músico de la corte estaba desafinada; muchos otros músicos probaron y coincidieron en que no servía para nada y había sido un engaño, así que se deshicieron del arpa tirándola a la basura.

Una niña del pueblo había hecho muchas cosas y no le atraía nada de eso, como ser plomera, carpintera, cocinera, etcétera, y quería hacer música, pero era muy pobre y no tenía dinero para comprar un instrumento musical, hasta que encontró el arpa. Se sintió muy emocionada y al mismo tiempo temerosa, y aunque no sabía tocar, decidió intentarlo. Tocaba y tocaba durante todo el día, durante meses y años, siempre desafinada, pero haciéndolo mejor cada vez. Hasta que un día, de repente, el arpa comenzó a entonar las melodías más maravillosas, pues era un arpa mágica que sólo estaba dispuesta a tocar para quien de verdad pusiera interés y esfuerzo.

El rey llegó a escuchar la música y mandó llamar a la niña; cuando vio el arpa, se llenó de alegría y en aquel momento nombró a la niña como su músico particular, llenándola de riquezas a ella y a su familia.

Pero, ¿Qué hubiera pasado si la niña, en lugar de tocar el arpa, la hubiera vendido para llevar algo de dinero a su familia?

O si la hubiera dejado donde la encontró, sin haberle puesto atención.

Todos en algún momento debemos tomar decisiones, y lo importante es valorar lo que me beneficia y lo que me perjudica.

Recuerdas que te pedí, ¿Papel y colores? vamos a hacer la silueta de una persona.

Dibújala grande, grande.

Piensa en esa persona, ¡eres tú!

Escribe del lado izquierdo de su silueta, tres palabras que describan lo que SÍ QUIERO SER y tres que describan lo que SÍ QUIERO HACER en el futuro.

Del lado derecho del dibujo escribe tres palabras que describan lo que NO QUIERO SER y tres que describan lo que NO QUIERO HACER en el futuro.

En la parte superior del dibujo escriban tres palabras que describan YO SOY y en la parte inferior del dibujo tres palabras que describan YO NO SOY

Ese dibujo, debe ir pegado en tu bitácora de viaje, ¿De acuerdo?

Vamos a jugar algo rápido. El juego se llama “Decisiones” Todos tenemos que tomar decisiones a veces, pero no siempre es fácil, a veces nos cuesta decidir, por lo que es muy importante hacer una reflexión antes de elegir y así sabremos qué es lo que realmente queremos.

¿Empezamos?

Daniel tiene un examen para la semana que viene y todavía tiene tiempo de sobra.

- A) Puede empezar a estudiar, un poco cada día.
- B) Dejar todo para el último día.

Espera, antes de decidir. Piensa en lo que implica cada una de las opciones.

- ¿Qué gano y qué pierdo?
- ¿Qué es lo correcto?
- ¿Qué opciones tengo?

- ¿Qué es lo que realmente quiero/siento?

Una opción: Si estudia un poco cada día, aunque le tome tiempo, gana seguridad y pierde, pues ¿Tiempo para jugar? Lo correcto, es estudiar, ¿No? Ya sea poco a poco o todo al último, lo cual es la otra opción. Y supongo que Daniel quiere pasar el examen con buena calificación.

Por otro lado, si elige dejar todo para el último, puede pasar un imprevisto que le impida estudiar. Lo cual creo es algo que le puede afectar, por lo que, si yo fuera Daniel, elegiría opción A

Esto no es de ganar o perder, tomar decisiones puede traerte todo tipo de resultados, algunos buenos, otros no tanto, pero si hacemos este tipo de juegos de toma de decisiones nos ayuda al menos a tomarlas con el conocimiento necesario.

Este juego lo puedes hacer tú también. Haz una separación como esta.

Vas por la calle y te encuentras una billetera en el suelo. La abres y ves que dentro tiene dinero, documentos, credencial de conducir y una foto familiar, ¿Qué opción elegirías?

- A) Tomar el dinero y tirar la billetera en la basura.
- B) Buscar el teléfono o dirección y regresarla.

Otra más: Te invitan a una fiesta (cuando podamos ir a fiestas).

- A) Decir la verdad en casa y pedir permiso para ir a una fiesta, aun sabiendo que puede que no te dejen ir.
- B) Inventarte algo, mentir que vas a estudiar con amigas y amigos.

Observa el siguiente video del segundo 00:19 al minuto 03:38

1 Vitamina Sé. La bestia invisible.

<https://www.youtube.com/watch?v=ytNgwx2yNnw>

En nuestras vidas, debemos siempre tomar un momento para detenernos y pensar en qué es lo que queremos y qué es lo que no queremos. El identificar esto, es el primer paso para tomar decisiones que nos pueden ayudar a acercarnos más a lo que queremos y alejarnos de lo que no queremos. Siempre en búsqueda de ese maravilloso tesoro llamado bienestar.

No olviden cuidarse, lavarse las manos constantemente y cultivar emociones que nos ayuden a estar mejor. Para la siguiente clase, vas a necesitar papel y colores.

¡Cúidense y nos vemos la siguiente clase, hasta la próxima!

El Reto de Hoy:

Tu reto es repetir el ejercicio de la silueta, hazlo pensando bien, escarbando más adentro de tu mente y corazón para apuntar tres palabras que describan lo que SÍ QUIERO SER y tres que describan lo que SÍ QUIERO HACER en el futuro. Tres palabras que describan lo que NO QUIERO SER y tres que describan lo que NO QUIERO HACER en el futuro. Tres palabras que describan YO SOY y tres palabras que describan YO NO SOY

¡Recuerda abrir tu bitácora cada vez que nos atoremos en esta gran aventura llamada vida! además, puedes agregar o cambiar cosas según vayas creciendo y aprendiendo. No olvides que eres único e irrepetible.

¡Buen trabajo!

Gracias por tu esfuerzo.

Para saber más:

Lecturas



https://www.gob.mx/cms/uploads/attachment/file/533117/5o_Cuaderno_PNCE_2019.pdf