

**Lunes
18
de Octubre**

Cuarto de Primaria Educación Socioemocional

Misión: Es cuestión de perspectiva

Aprendizaje esperado: Utiliza estrategias de toma de perspectiva en situaciones aflictivas para mantener un estado de bienestar.

Énfasis: Identifica una perspectiva alterna que lo ayuda a regular tensión o estrés.

¿Qué vamos a aprender?

Conocerás y aplicarás estrategias de toma de perspectiva en situaciones aflictivas para mantener un estado de bienestar.

Para comenzar, analiza la siguiente situación:

Dos personas observan una figura en el piso desde posiciones diferentes, como se muestra en la imagen.



Y se da el siguiente diálogo:

- Es un número SEIS
- No, no, es un NUEVE
- ¿Cómo que un nueve? Es obviamente un seis.
- Definitivamente, es un nueve.

¿Quién tiene la razón?

Los dos tienen la razón, ninguno de ellos estaba equivocado, si cambian de lugar, podrán ver lo que la otra persona ve, es cuestión de utilizar la *Toma de Perspectiva*.

La toma de perspectiva es la capacidad de mirar más allá de tu propio punto de vista, para que puedas considerar cómo alguien más, puede pensar o sentir acerca de algo.

Para comprender mejor la idea de la toma de perspectiva ve el video que se encuentra en el siguiente sitio, y toma nota de lo que ves.

<https://drive.google.com/file/d/1ZZxFCKGYDuR-sMYdK5y-gee1SzmLQrRL/view?usp=drivesdk>

¿Qué fue lo primero que viste en la imagen número 1? ¿Un gato? ¿Un tacón negro?
¿Viste ambos?

¿Y en la imagen número 2? ¿A caperucita roja? ¿El lobo feroz?

¿En la imagen número 3? ¿Una orca? ¿Un delfín?

¿Y en la 4? ¿Un borreguito? ¿Una cara de un perro negro?

¿Y en la última imagen? ¿Las orejas de un lobo? ¿Un borreguito?

Cómo pudiste ver en esta actividad, muchas veces las cosas no son tal cual las ves.

Cada cabeza es su propio mundo y cada quien aprecia las cosas de maneras distintas.

Así como en las imágenes podías ver una cosa, o la otra, o las dos, también pasa con la forma en que se interpreta o siente.

Esta actividad que acabas de realizar te permitirá continuar con el trabajo de la sesión del día de hoy.

Si tienes libros en casa o cuentas con Internet, explóralos para saber más.

¿Qué hacemos?

Observa la siguiente imagen:



¿Cómo describirías el vaso?

Tal vez puedes decir que *es un vaso con agua, medio vacío*, pero otra persona podría decir que *el vaso está medio lleno*, ¿Y cuál es la realidad?

Recuerda que el tema de esta sesión, es comprender cómo cada persona puede ver la misma cosa de manera diferente y cómo esto también se proyecta en lo que sienten, aquí lo importante es tener bien claro que, aunque dos personas vean lo mismo, pueden tener diferentes puntos de vista.

El siguiente ejemplo que te ayudará a reflexionar sobre la forma de ver las situaciones que te causan estrés o miedo.

Imagina que estás en la escuela, y la maestra pidió que todas y todos trajeran listo un tema para exponer enfrente de todo el salón y a ti te toca pasar primero.

En el ESCENARIO 1 puedes decirte a ti mismo: ¡Qué nervios! ¿Por qué me toca ser el primero? Tengo la peor suerte del mundo, seguro que se me va a olvidar lo que estudié ayer, ya se me revolvió el estómago solo de pensar eso.

¿Recuerdas que, en la actividad de inicio, si las personas cambian de lugar pueden ver las cosas de forma diferente? así también puedes cambiar la manera en la que reaccionas a la situación y a lo que sientes.

En el ESCENARIO 2 puedes decirte a ti mismo: ¡Qué nervios! Bueno, creo que si paso yo primero ya no estaré tan nervioso, haré lo mejor que pueda, incluso ser el primero puede animar a otras personas para que pasen a exponer ¡Qué alegría! seré valiente al hacerlo.

¿Con cuál escenario te sentiste identificado? ¿Sueles ser positivo incluso en situaciones difíciles o sueles sentirte de lo peor y solo piensas en lo negativo?

Cambiar de perspectiva te ayudará mucho, especialmente cuando vives alguna situación en donde tu perspectiva no te ayude a estar en Bienestar.

Un ejemplo, del que se puede hablar en estos momentos, es lo que estás viviendo por la epidemia: El estar resguardado en casa durante esta cuarentena.

Algunas personas pueden decir que por culpa de este virus ya no pudieron irse de vacaciones o ya no pueden ver a sus amigos y amigas, o simplemente ir a todos esos lugares que más les gustan.

Pero una perspectiva más constructiva sería pensar que durante este confinamiento puedes aprender muchas cosas, también puedes tratar de estar cerca de tu familia, aprovechar para conocerse mejor y compartir juntos y eso sin contar que si te quedas en casa, te proteges tú y a los demás.

En la vida es muy natural enfrentarse a dificultades y retos, pero recuerda que siempre puedes cambiar la manera de enfrentar una situación y, sobre todo, la actitud con la que ves ese reto.

Hay veces en que una misma situación puede verse de formas distintas, expresar lo que sientes es importante, solamente debes de tomar en cuenta que hay que hacerlo de manera clara y respetuosa, puedes usar tu empatía para escuchar a la otra persona y permitirte conectar con su mundo para entenderle, es decir ponerte en sus zapatos.

La manera en que a veces ves el mundo afecta tu Bienestar y también deteriora tu salud, más cuando ves las cosas desde un punto negativo, a lo que comúnmente se le llama "Perspectiva del vaso medio vacío".

Sin embargo, cuando tu perspectiva es más constructiva ante las dificultades, te permitirá que transformes tus interpretaciones de una forma positiva (Vaso medio lleno).

El Reto de Hoy:

Piensa, desde tu experiencia, algo que te hizo sentir enojo, o tristeza, y describe en tu diario de emociones, cómo podrías cambiar esa emoción si intentas verlo desde otra perspectiva.

Escribe también cuáles serían los beneficios de ser más positivos al practicar y escuchar los puntos de vista de otra persona.

Platica con tu familia lo que aprendiste, seguro les parecerá interesante y podrán decirte algo más.

¡Buen trabajo!

Gracias por tu esfuerzo.

Para saber más:

Lecturas

https://www.gob.mx/cms/uploads/attachment/file/533089/PREESCOLAR_Cuaderno_PNCE_2019.pdf