

**Lunes
18
de Octubre**

Quinto de Primaria Educación Socioemocional

*Un castillo enojado y el sabor de la
fruta*

Aprendizaje esperado: *Evalúa los distintos puntos de vista de una situación aflictiva para generar un estado de bienestar.*

Énfasis: *Reconoce algo positivo y algo a mejorar dentro de una situación y propone una posible solución.*

¿Qué vamos a aprender?

Identificarás las emociones en una situación aflictiva, propondrás posibles soluciones y buscarás tu bienestar.

¿Qué hacemos?

Hoy vamos a trabajar con nuestro bienestar, vamos a tratar de reconocer algo positivo y algo que se pueda mejorar dentro de una situación y a proponer posibles soluciones.

El bienestar es importante y no solo se trata de estar felices como lombrices todo el tiempo.

Lo importante aquí es que reconozcamos las emociones, que ya hemos venido trabajando en varias clases y podamos generar aquellas que nos den bienestar.

Pero para comenzar, necesitamos hacer un ejercicio, ¿Quieres acompañarme?

Antes de comer esta saludable y nutritiva fruta, hay que dar las gracias a todo y a todos los que se involucraron en el proceso de esta deliciosa fruta imagina la que se da en la región donde vives.

Debemos pensar en los gusanitos que nutrieron a la tierra. ¡Gracias gusanos!

Pensemos en el sol y la lluvia que alimentaron a las plantas. ¡Gracias naturaleza!

Pensemos en los agricultores que sembraron, cuidaron las plantas y cosecharon la fruta. ¡Gracias agricultores y agricultoras!

Pensar en los trabajadores que recolectaron la fruta, la pusieron en cajas. ¡Gracias trabajadores y trabajadoras!

Pensar en los conductores de camión que transportaron con cuidado la fruta hasta la tienda. ¡Gracias camioneros y camioneras!

Pensar en las personas que venden la fruta. ¡Gracias vendedores y vendedoras!

¿A quién más se te ocurre agradecerle?

A nuestra familia que compró la fruta. ¡Gracias Familia!

Ya que le agradecemos a todos y que hemos visto todo el trabajo que ha tomado obtener esta fruta, vamos a disfrutarla al máximo usando nuestros sentidos y nuestra atención con una práctica llamada “comer atentos”.

Debemos aprender a comer de una manera tranquila y relajada, centrar toda nuestra atención en la experiencia y así disfrutar y apreciar lo que ingerimos.

Hagamos tres respiraciones para calmar y enfocar la mente.

Vamos a intentar comer de otra manera, por ejemplo, en cámara lenta. No hay una manera correcta o incorrecta de comer en cámara lenta, pero es importante dar una mordida a la vez para que estés atento a todo lo que pasa por tu mente y en tu cuerpo mientras comes.

Antes de comer, recuerda que debemos utilizar el sentido de la vista y observar profundamente la comida que tienen en la mano, tanto su forma, color, etcétera.

- ¿Cómo se siente tocar la fruta?
- ¿Cómo es su textura?
- ¿Cuál es su temperatura?

Vamos a olerla, fíjense en su aroma, ¿Es agradable? ¿Es desagradable? o ni lo uno ni lo otro.

Ahora, vamos a morderla, al masticar vamos a poner atención solo a la experiencia de comer, si tus pensamientos se desvían, está bien, recuerda que tenemos una mente de mono, pero no debemos permitir que nos domine, si nuestra mente se va, vamos a hacerla regresar a la acción que estamos realizando, a la experiencia de comer y seguro se desvanecerán.

Mientras comes, pon atención al sonido que produces al comer.

- ¿Qué te pareció?
- ¿Fue diferente a otras frutas que has comido?

Al comerla con tanta atención hasta te va a saber más rica.

Hay diferentes beneficios que puede traer comer de una manera de forma atenta, disfrutar más, apreciar los múltiples sabores, comer solo lo que el cuerpo necesita, no comer por comer, apreciar el trabajo de quien preparó los alimentos y digerir mejor.

Para poder entender más de lo que hablamos, me gustaría compartir un cuento contigo, ¿Vamos?

Hace mucho, mucho tiempo, cuando la tierra estaba tan llena de magia que hasta la piedra más pequeña podía tener mil secretos, existió un palacio que estaba vivo, solía estar dormido, así que casi nadie conocía el secreto y así siguió hasta que la princesa que lo habitaba se casó con un príncipe guerrero y valiente, pero con tan mal carácter que ante cualquier contrariedad lanzaba objetos por los aires o golpeaba puertas y ventanas, tras su última victoria, el príncipe dejó que fuera la princesa, de carácter más dulce y amable, quien viajara para negociar la paz, y pasó una larga temporada viviendo solo en el palacio.

El aburrimiento empeoró el carácter del príncipe, y según pasaron los días el palacio descubría nuevas marcas en las paredes y golpes en el suelo, además estaba cada vez más sucio y descuidado y así, disgustado por aquel trato, el palacio despertó y aprovechó una salida del príncipe para moverse por primera vez en muchísimos años, y esconderse tras una colina, pero el palacio era demasiado grande y el príncipe no tardó mucho en encontrarlo.

Así trató de escapar otras veces, pero el príncipe lo encontraba sin dificultad, luego desataba su ira provocando destrozos cada vez mayores hasta que una noche, cansado de todo aquello, el palacio cerró puertas y ventanas mientras el príncipe dormía y con él dentro y encerrado, corrió durante días y días, sin importarle los golpes y destrozos de su dueño, cuando por fin se detuvo y abrió sus puertas, el príncipe descubrió que se encontraban rodeados de hielo y nieve, en medio de un frío espantoso.

¿El Polo Norte? ¿Y ahora cómo salgo de aquí? se dijo el príncipe mientras salía a explorar los alrededores.

Después de investigar durante toda la mañana sin encontrar nada, el príncipe volvió al palacio para calentarse, sin embargo, al intentar entrar, descubrió que la puerta estaba fuertemente cerrada, la aporreó furioso, pero lo único que consiguió fue destrozarse sus manos casi heladas, al ratito, la puerta se abrió ligeramente, y el príncipe corrió hacia ella, solo para terminar llevándose un buen portazo en las narices justo antes de entrar.

- ¡No es posible, este palacio! ¡Parece que estuviera enfadado conmigo!

¡Y claro que lo estaba! Y para hacérselo saber sacudió todas sus ventanas.

- ¿Con que esas tenemos, eh? - gritó el príncipe - Pues prepárate ¡esto es la guerra! y nunca he perdido ninguna.

Durante los días siguientes, el príncipe y el palacio tuvieron la pelea más extraña que pueda imaginarse, mientras uno trataba de entrar rompiendo cristales y ventanas, el otro hacía lo que fuera por mantenerlo fuera, a mitad de aquella tonta guerra, fue el frío quien comenzó a congelar los pies del príncipe, y a agrietar las paredes del palacio.

A punto de morir helado, el príncipe, ganador de mil batallas, comprendió que la única forma de ganar aquella batalla era buscar la paz y sin decir nada, comenzó a reparar el palacio, controlando que sus enfados y su furia no volvieran a causar destrozos. El palacio descubrió que aquellas reparaciones le gustaban mucho más que sus locas peleas, y que precisamente aquel iracundo príncipe era el único que podía repararlo, así que no tardó en abrir sus puertas, y el príncipe pudo resguardarse del frío por las noches, y limpiar y reparar el castillo durante el día.

Para su sorpresa, el príncipe descubrió que disfrutaba enormemente realizando todas aquellas reparaciones y cuidados, y poco tiempo después el aspecto del palacio era magnífico, tanto, que una de aquellas noches el palacio terminó de perdonar al príncipe, y cerrando sus puertas tomó el camino de vuelta a su país de origen.

Llegaron allí poco antes que la princesa, que se mostró encantada con la nueva apariencia del palacio y con la mejora del carácter de su marido, que ya no se interesó por pelear, y aquella paz duradera, junto con los cuidados del príncipe, hicieron que el palacio volviera a su silencioso sueño.

De aquel palacio único solo se sabe que fue desmontado piedra a piedra y repartido por todo el mundo y que puede que alguna de sus piedras sea hoy parte de tu casa, así que no dejes que tus enfados y tu mal humor puedan causarle algún daño.

¿Te gustó el cuento? ¡Está increíble! me encantó como el príncipe reconoció que su malhumor y agresión no eran buenos.

Una situación aflictiva es lo que ocasiona cuando dejamos que esos sentimientos aflictivos nos controlen.

Pero luego, al darse cuenta, pudo cambiar y descubrió que le gustaba reparar y aprovechó sus energías de esa forma.

Generando un estado de bienestar, es importante identificar las emociones entre nosotros y las personas que nos rodean, así podemos cambiar la situación y buscar posibles soluciones.

Observa el siguiente video de una experta en el tema:

1. Valle.

https://youtu.be/BTIEOIYNp_Q

Observa el siguiente video es muy divertido, trata de unos personajes chistosos que tienen diferentes conflictos, y que alternativas dan.

2. No te lo puedo prestar.

https://www.youtube.com/watch?v=lfe6ScfA7xw&ab_channel=OnceNi%C3%B1asyNi%C3%B1os

Cuando hay un conflicto, lo mejor es el diálogo, llegar a acuerdos y tener una escucha atenta, hay que buscar alternativas y resolver las cosas en equipo, es importante ver y analizar los posibles escenarios y buscar cambiarlos para que logremos una solución positiva y benéfica.

El Reto de Hoy:

El reto de hoy piensa en algunas situaciones de conflicto que hayas pasado, como cuando estamos listos para tomar una clase, nos despertamos temprano y no agarra la señal para ver tu clase.

Piensa en posibles soluciones.

- ¿Qué puedes hacer en esta situación?
- ¿Cómo te sientes ante el problema?

Anota en tu cuaderno:

“Felicito a... por...”

“Lamento que... por...”

“Propongo a... para...”

¡Buen trabajo!

Gracias por tu esfuerzo.

Para saber más:

Lecturas



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