

**Lunes
29
de noviembre**

6° de Primaria Educación Socioemocional

El que persevera, alcanza

Aprendizaje esperado: Muestra una actitud de cambio hacia el futuro que le permite superar las emociones aflitivas generadas por un conflicto presente.

Énfasis: Muestra una actitud de cambio hacia el futuro que le permite superar las emociones aflitivas generadas por un conflicto presente.

¿Qué vamos a aprender?

Aprenderás a mostrar una actitud de cambio hacia el futuro que te permitirá superar las emociones aflitivas generadas por un conflicto presente.

¿Qué hacemos?

A continuación te presentamos el diálogo sostenido durante el programa televisivo, en el cual se da información y algunas actividades que te ayudarán a mostrar una actitud de cambio hacia el futuro para superar las emociones aflitivas generadas por un conflicto presente:

Contexto: Esteban viene llegando de un viaje que hizo al estado de Michoacán.

María: Cuéntame Esteban, ¿qué hacías en ese hermoso estado del país? ¿Qué hacías en un volcán? Yo tendría mucho miedo de estar ahí.

Esteban: ¿Recuerdas la clase en donde encontrábamos un lugar tranquilo?

Pues el mío es en las montañas, en lugares sin límite. Así que decidí ir a ese lugar, pues está lleno de misticismo.

María: ¿No te dio miedo contagiarte? Aunque ya estamos saliendo de la pandemia, todavía hay riesgos y debemos cuidarnos.

Esteban: Con esta situación me sentía estresado, enojado y mis emociones me comenzaron a rebasar, sobre todo el miedo de contraer el COVID. Pero decidí que eso no me haría desistir, era momento de enfrentarlo. Por supuesto, siguiendo las indicaciones pertinentes de salud y cuidado tanto para mí como para los demás.

María: Qué curioso. Algo parecido me ocurrió a mí. Se me presentó un problema, pero lo enfrenté con una actitud positiva para resolverlo. Ahora tú me cuentas algo parecido.

Esteban: Efectivamente, fue mi actitud ante el problema lo que me permitió superarlo y poder llegar a la cima de la montaña.

María: Yo también tengo de qué presumir. En el equipo de fútbol ganamos un torneo. Nuestro problema era que no llegábamos a un acuerdo en cómo enfrentar el conflicto. Nos dimos cuenta de que teníamos un problema de actitud, no valoramos que nuestro esfuerzo nos daría frutos: ¡Un campeonato!

María señala un trofeo .

Esteban: Es muy cierto el dicho: el que persevera, alcanza.

María: Es verdad, lo había escuchado, pero no lo había vivido: perseveramos y alcanzamos.

Esteban: ¡Excelente! ¡Te felicito a ti y a tus compañeras! Mantener una actitud positiva en ese entonces les hizo cambiar su futuro.

María: Es muy cierto: lo que hacemos ahora, es lo que disfrutaremos mañana.

Esteban: Y eso incluye a las emociones.

María: Sí, porque antes, hasta cuando entrenamos nos sentíamos enojadas unas con otras y ahora, nos llevamos muy bien y disfrutamos jugar fútbol. Pero estoy siendo muy egoísta y acaparo la conversación, ¿cómo te fue en tu viaje? ¿A dónde fuiste?

Esteban: A San Juan Parangaricutiro, Michoacán, un lugar increíble en el cual conocí a un amigo, Francisco Dionisio, de 95 años de edad. Él me contó cómo nació un volcán.

María: ¿Qué? ¿Cómo nació un volcán? No lo puedo creer. Sigue contando, por favor.

Esteban: Francisco me cuenta que, en 1943, días antes del nacimiento del volcán, hubo terremotos y el suelo se abrió, como si fuera un canal que se iba poco a poco ensanchando. De la ancha grieta empezó a levantarse humo, con un continuo y ruidoso chiflido y un intenso olor a azufre.

María, estupefacta, escucha y observa a Esteban.

Esteban: El 20 de febrero de 1943, por la tarde, nació el espectacular volcán que ahora conocemos como Paricutín.

María: ¡Qué horror! Debió morir mucha gente del pueblo.

Esteban: No fue así. Aunque no lo creas, se tienen noticias de que nadie murió.

María: Increíble. ¿Cómo te explicas eso?

Esteban: Fueron muchos factores. Sin duda, uno de ellos fue la actitud que mostraron sus pobladores ante el inminente nacimiento del volcán. Esa actitud de cambio les permitió enfrentar el problema, controlar sus emociones aflictivas y transformarlas en emociones constructivas, logrando con ello la calma para organizarse y alejarse de la zona de peligro.

María: ¡Sorprendente lo que pasó en San Juan Paranganga..! Paraguari--

Esteban: Inténtalo, si puedes.

María: Parangaricu

Esteban: Parangaricutiro. Es fácil.

María: Para tí. Yo no puedo: Paranganticuri..

Esteban: Imagina que allá en casa lo pronuncian fácilmente. Parangaricutiro. Ahora imagina que en este momento entran a tu casa unos títeres, *Malumo* y *Rosalía*. Malumo tiene unas cejas que se puedan mover, para "enojarlo" y "desenojarlo". Rosalía es una niña joven, morenita, puede traer algún vestido colorido y muy mexicano.

Malumo: ¡Ay, qué coraje! Nos descubrieron.

Rosalía: Perdón, perdón por estar aquí escondidos, pero queríamos tomar la clase de cerca. Nos gusta muchísimo todo lo que nos explica el maestro.

Malumo: A ti te gusta muchísimo. A mí la verdad me da medio igual.

Rosalía: No le hagan mucho caso a Malumo. Es bien Malhumorado. Ay que pena, ni me he presentado. Yo soy Rosalía.

¿Entonces a ustedes también se les dificulta decir Parangaricutiro?

Rosalía: Parangaricutiro. A mi si me sale.

Malumo: Parangagatiro.

Rosalía: No, Malumo, es Parangaricutiro.

Malumo (ya molesto): Paranga Giro...Es imposible. ¡No me sale! Esto me pone furioso. Calma, calma. Recuerda: Para, respira y piensa bien lo que dirás; no es necesario enojarse por todo.

Rosalía: Yo puedo decir bien la palabra: Parangaricutiro. Pero últimamente me enojo muy seguido y no sé por qué.

Malumo: Sí, a mí también me pasa lo mismo; incluso ya me enojé más ¡aaaarrggh!
¡Calma! Veamos qué pasa. A ver, díganme, ¿por qué se enojan? ¿Qué emociones tienen?

Ambos: ¡No lo sabemos!

Rosalía: Me estoy sintiendo frustrada y eso cada vez me enoja más.

Malumo: Pues a mí me enoja que te enojas.

Ambos: titeres refunfuñan.

María: Tranquilos, enojarse entre ustedes no trae nada bueno.

Lo primero es detener el enojo. Calmarse y empezar a respirar profundamente. Se los digo porque yo lo hago y me resulta.

Rosalía: Pero, usted ya no es niño...

Malumo: Es cierto, usted qué va a saber. No siga con eso, que nos hace enojar más. Tranquilos, no hay motivo para enojarse. Los entiendo porque también fui niño. En sexto grado me di cuenta de que estaba pasando por muchos cambios, como físicos y emocionales. ¿Ya lo han notado?

Rosalía: ¿Esos cambios físicos tienen algo que ver con mi estado de ánimo?

Malumo: Sí, yo he notado que mi ropa me queda cada vez más ajustada y eso me molesta. Aunque ya me había dado cuenta de que los cambios no nada más son en la ropa, no había relacionado los cambios físicos con mis estados de ánimo. Ahora busquemos una solución. Primero se deben de dar cuenta de las emociones que tienen. Después deben buscar las posibles causas que las provocan, por ejemplo, si se encuentran enfermos o están cansados.

Malumo: Eso me pasa a mí. Cuando no duermo bien me enojo muy fácilmente.

Rosalía: Yo me siento mal cuando me enojo con mis amigas.

Cuando identifican la causa de su malestar, deben utilizar sus pensamientos para no enojarse. Por ejemplo, hablar con las amigas y solucionar el problema.

Malumo: ¡Claro! Yo tendría que dormir más tiempo.

¡Exacto! Esa es una buena forma de conocerse y controlar las emociones para poder disfrutar más nuestras actividades y de nuestras amistades. No siempre es fácil, a veces cambiar de actitud o tomar alguna acción nos requiere esfuerzo, pero si insistimos y nos mantenemos firmes en querer lograr el cambio, podremos lograrlo.

Rosalía: ¿Ya ves que fue buena idea venir a hablar con el profe ?

Malumo: Oiga, pero sonaba muy interesante eso que contaba del volcán. ¿Nos dice más?

Rosalía: ¡Claro! Con gusto.

Me hubiera gustado mucho acompañarte, a pesar de tenerle miedo a los volcanes creo que me interesa mucho. ¡Con nuestra imaginación!

Ahora imagina que María y Esteban, vestidos como exploradores, suben el Volcán..

María: Wow Qué hermoso lugar, qué interesante que quedan muchos vestigios de la lava que arrojó alguna vez. Pero cuéntame más al respecto.

Esteban: Pues mira este volcán tiene muy poco tiempo de vida, de hecho, es el volcán más joven del mundo. Apareció de la noche a la mañana, imagínate que en tu jardín empieza a levantarse la tierra y en menos de un día el volcán comenzó a crecer.

María: ¡Impresionante! ¿Qué sucedió cuando comenzaste a ascender en la montaña? Supongo que no fue fácil.

Esteban: Cuando llegué al lugar se me hizo muy interesante, incluso todavía se observan algunas partes donde hay vapor y se siente caliente el suelo, tapizado de arena y ceniza negra.

María: Supongo que eso dificulta mucho el ascenso.

Esteban: Si, la tierra está suelta y complica mucho la subida. Te confieso que sentí temor y angustia, pero recordé que la certeza de que hay un futuro, te motiva a seguir adelante y sobreponerse a las dificultades.

María: Hasta donde llegaste en tu ascenso.

Esteban: ¡Hasta la cima! Recuerdo que me era difícil respirar por el calor que se siente, los vapores que se emanan y la altura propia del volcán.

María: ¿Nunca dudaste?

Esteban: Estuve a punto de tirar la toalla, pero decidí continuar y llegué a la cima del volcán. Todo es bellissimo desde arriba, se alcanza a ver el bosque, los pueblos aledaños e incluso la lava ya seca.

María: ¿Qué fue lo que aprendiste Esteban?

Esteban: Que puedo regular las emociones aflictivas y transformarlas en constructivas a través de la perseverancia.

María: Todo este relato fantástico me ha puesto un poco tensa.

Esteban: Te propongo hacer un ejercicio de atención. Acompáñame a un lugar diferente, este te va a gustar más.



María: Esteban está increíble el lugar donde me trajiste. Es hermosa esta playa, pero no entiendo ¿qué vamos a hacer aquí?

Esteban: Pues muy fácil, pon atención a las siguientes indicaciones: vamos a utilizar del mar, su sonido, para irnos guiando poco a poco. En casa cierren los ojos imagina que estás en la playa. Si estás viviendo en la costa ¡que genial! Te mandamos un saludo.

Vamos a adoptar una posición cómoda, ya puede ser sentados o acostados en el lugar donde te sientas mejor y puedas aprovechar tu imaginación.

Imagínate que puedes pedirle al mar que se lleve lo que no te gusta de tu vida, de tu escuela, de tu familia, de la sociedad (...).

Imagina que todo lo que no te gusta se va con la corriente del mar: viene una ola y se lleva lo que imaginaste (...). Viene otra ola y se lleva lo que no se ha ido (...), otra ola (...), una más (...), otra más (...). Deja ir lo que no quieras (...) y así hasta que encuentres paz (...). Ese es tu deseo y es el primer paso que debes dar para encontrar bienestar (...).

Este ejercicio de imaginación no va a mejorar tu vida como por arte de magia, pero sí va a ayudarte a visualizar la vida que quieres vivir.

Una vez que has visualizado la vida que quieres vivir tienes que plantearte las acciones que deberás llevar a cabo, forjarse metas.

Algunas se cumplirán rápidamente, pero otras llevarán más tiempo y tendrán que ser constantes para lograrlas, por ejemplo: terminar una carrera universitaria, o comprar su propia casa. Como son metas que requieren dar pequeños pasos si se abandonan nunca se lograrán, pero si en lugar de buscar recompensas rápidas esperamos un bienestar mayor seguramente lograremos lo que hemos soñado.

Este Ejercicio ayudará a los que nos encontramos en una posición de conflicto o aflicción para detenernos a pensar y meditar sobre ¿cómo vamos a actuar? y, resolver eso.

María: Me siento muy bien, creo que ya estoy comprendiendo: la perseverancia es una habilidad que me permitirá no desesperarme por obtener recompensas rápidas, sino que al ser constante y esperar que se cumplan mis mayores metas, tendré un beneficio más grande y un mayor grado de bienestar.

María: Lo que aun no entiendo es lo que me platicaste al principio que estabas haciendo en el volcán y, ¿qué tiene que ver Michoacán? Ahora, sí creo que me lo puedes explicar.

Esteban: Claro María. ¿Qué te parece si ahora nos vamos de la playa?

Esteban truenos los dedos. Pero no pasa nada. Se muestra confundido.

María: ¿Qué pasa? ¿Todo bien?

Esteban vuelve a tronar los dedos, pero de nuevo, no pasa nada. Voltea a ver a María preocupado.

En este momento no está ni Esteban ni María, pero está el *Conde Aflicción*.

Conde: Últimamente he estado revisando los vídeos y los comentarios de todos los niños en las clases y déjenme decirles que me cae muy bien solamente quieren estar jugando sus videojuegos, o que se sientan obligados a poner los videos porque si no los regañan. Ustedes que dicen que les aburren las clases, jajaja sigan así. Mientras menos les importe la escuela y la educación socioemocional, me harán más fuerte. Y

ustedes sin darse cuenta, crecerán y se darán cuenta que ahora seremos muy parecidos. A mí no me importa nada. Yo no siento nada. Por nadie, ni por nada. Solo me gusta divertirme, ganar poder cada que ustedes dejan de poner atención a sus emociones y sentimientos. ¡Ustedes! No crean que no los veo!

Conde voltea a donde, escondidos, están Malumo y Rosalía.

Malumo: ¡Ay nanita! Ya nos vio el feo ese.

Rosalía: ¡Tengo miedo!

Conde: Sí, tengan miedo, o enojo, o lo que quieran sentir. Dejen que sus emociones se revuelvan todas, no hagan nada con ellas, déjense llevar.

Malumo: ¡Odio que me digan lo que tengo que hacer!

Rosalía: Calla, Malumo, no digas eso. Sé que ahorita te sientes mal, pero recuerda lo que nos ha enseñado el profe, sin importar el conflicto que tengamos enfrente, podemos regular nuestras emociones aflitivas.

Malumo: Regular... ah sí, parar, respirar. Dar me cuenta de la razón de mi enojo...

Conde: ¿Qué hacen? ¡Basta!
El Conde Aflicción se nota cansado, débil.

Conde: ¿Ahora que me pasa? Pensé que el Guardián Emocional ya no existía... Lo dejé al inicio de la pandemia en un lugar apartado, donde nadie lo pudiera encontrar, con todas las emociones aflitivas no solo en México, también en el mundo me dieron el poder para encapsularlo. ¿Qué habrá pasado? Siento su presencia, me debilita. Lo mejor será que me retire para recobrar las fuerzas.
El Conde desaparece.

Rosalía: Oye Malumo, mejor vámonos no vaya a regresar.
Ambos se van.

Esteban: No lo dudes María las cosas que han estado sucediendo últimamente aquí en Aprende en Casa han sido muy extrañas, pero no sé por qué presiento que algo va a cambiar muy pronto. Puedo notar que las niñas y niños de México de sexto grado ponen mucha atención a sus clases, están llevando a cabo los ejercicios, atienden a sus profesores e incluso están entregando los retos y trabajos a tiempo. Esto está cambiando. Muchas felicidades a todos en especial a las maestras y maestros que se están esforzando como nunca en este momento histórico.

Ahora, te compartiremos algunos comentarios de niños de México, sobre el valor de perseverancia:

Manuel de Nayarit: Un ejemplo fue cuando yo quería estar en el cuadro de honor de mi escuela, tuve que aplicarme en los estudios y exámenes. Todo el año estuve esforzándome, pero al final salí con buen promedio. Lo logré.

Luis de Puerto Vallarta, Jalisco: Hace tiempo me quería comprar una playera de mi equipo favorito. No tenía dinero, así que ahorre, cuide mi dinero sin gastar en otras cosas, después de un tiempo pude comprarla y apoyar a mi equipo.

Julia de Cd. del Carmen, Campeche: Pues hace poco estaba aprendiendo a nadar, la verdad me daba mucho miedo pues pensé que me ahogaría. Estuve tomando clases, le perdí el miedo y ahora puedo nadar 3 estilos.

Como consejo, en esta pandemia en que debemos de intentar cuidarnos más, te propongo que seas perseverantes en ... estudiar algo que siempre te ha gustado o hacer ejercicio. No todo es estar acostado o jugando videojuegos, también seamos perseverantes en superarnos y cuidarnos.

Por hoy hemos terminado pero aprendimos mucho sobre la perseverancia ya que es muy importante en nuestras vidas.

Esto aparte de ser bueno para nosotros, es bueno para los demás, no solo en la forma en que nos miran, también el ¿cómo nos relacionamos? Y, siendo perseverantes también ayudamos a formar emociones constructivas. Verás que todo lo que llesves a cabo te hará sentir bien contigo mismo.

El Reto de Hoy es:

En tu diario de emociones responde esta pregunta: ¿Cómo puede salir adelante un niño de tu edad que atraviesa por un conflicto o situación de estrés en estos tiempos?

Platica con tu mamá, papá, hermanas y hermanos, primos, amigos, amigas, con quien puedas y mientras más ejemplos pongan, mejor.

Si en tu casa hay otros libros relacionados con el tema, consúltalos. Así podrás saber más. Si no cuentas con estos materiales no te preocupes. En cualquier caso, platica con tu familia sobre lo que aprendiste, seguro les parecerá interesante.

¡Buen trabajo!

Gracias por tu esfuerzo.

Para saber más

Lecturas

https://www.gob.mx/cms/uploads/attachment/file/533118/6o_CUADERNO_OK_PNCE.pdf