

**Viernes
19
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?



¿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:

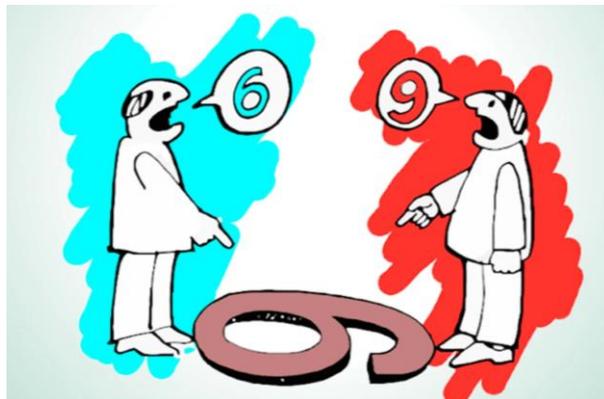
- Sorprendido y triste porque Adriana normalmente no me trata de esa forma.
- Molesto porque Adriana empezó a levantar la voz.
- Confundido porque no supe qué es lo que Adriana quería.

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 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 beneficien 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 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