

**Viernes  
19  
de noviembre**

## **Quinto de Primaria Educación Socioemocional**

*Las dos caras de la moneda*

**Aprendizaje esperado:** *Compara las razones y sentimientos que subyacen a una situación de desacuerdo o conflicto.*

**Énfasis:** *Compara razones y sentimientos en situaciones de desacuerdo.*

### **¿Qué vamos a aprender?**

Aprenderás a comparar razones y sentimientos en situaciones de desacuerdo y como se puede llegar a un punto donde ambas partes queden satisfechas con el resultado.

### **¿Qué hacemos?**

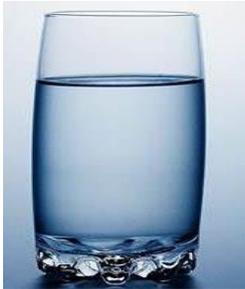
Necesito que pongas atención. Respira profundo antes de contestar, me gustaría que me digas que ves en la siguiente imagen.



- Una señora elegante, de perfil.
- La cara de una persona mayor.

Nuestro punto de vista depende mucho de lo que percibimos, y de cómo lo interpreta nuestro cerebro.

Otro ejemplo:



Como ves este vaso de agua, lo ves medio lleno o medio vacío.

Estamos conscientes que nuestro cerebro interpreta lo que percibimos dependiendo de nuestras experiencias pasadas y de nuestros sentimientos, podemos aplicar la escucha atenta para entender bien los dos lados de la moneda.

Es cuando en una situación de conflicto observamos diferentes puntos de vista, necesidades e intereses distintos o contrarios a los propios. Esto involucra dos elementos: La razón y la emoción, ¿Sabes diferenciar entre ellos?

La razón es lo que pensamos y la emoción lo que sentimos.

La razón es nuestra capacidad para reflexionar, obtener conclusiones o formar juicios, en efecto, es una cosa más intelectual.

La emoción son los sentimientos que alguna situación despierta en nosotros mismos o en los demás, es cómo nos sentimos.

Durante un conflicto, usualmente la razón y la emoción van involucradas, y es muy útil saber diferenciar entre una y la otra.

¿Útil para qué?

Lee la siguiente historia.

### **El caso de Nerea y Elena.**

#### ***La versión de Nerea.***

*El año pasado todos nos llevábamos muy bien, en especial Elena y yo. Elena, María y yo nos sentábamos en los lugares del fondo del salón, juntas, nos llevábamos muy, muy bien, pero hablábamos demasiado en clase, por eso, la maestra me pasó a mí al frente, en la primera fila, junto con Sandra, Amalia y Patricia. A María no le gustó que yo hiciera más amistad con mis nuevas compañeras y me dejó de hablar.*

*Elena se unió con María y también me dejó de hablar, le mandé un papelito (a María) para decirle que quería saber qué le pasaba, luego en clase hablé con las dos y me dijeron que me decidiera con quién quería estar, yo les dije que me gustaba estar con todas.*

*No me gusta que me presionen y tampoco que desprecien a otras personas, dicen que son tontas y eso no es verdad, lo que quieren hacer es mantener nuestra amistad encapsulada, es decir, cerrada, además María empezó a contestarme molesta cuando le hablaba, no era asertiva y hablaba en secreto, lo que me hacía enojar y por esa razón, ya no le hablo.*

*Elena es indiferente, no me habla; no me gusta que se deje influir por María, éramos muy buenas amigas como para que ahora no me hable. Me gustaría volver a hablar con ellas como antes y ser nuevamente amigas, pero no creo que sea posible después de todo lo que ha pasado. Ojalá lo pudiéramos aclarar.*

### **La versión de Elena.**

*Nerea era muy amiga nuestra (de María y mía) ahora, de repente, prefirió la amistad de Sandra, Amalia y Patricia, entonces nos dejó de hablar y las tres están influyendo en el resto del grupo y en los profesores para que nadie nos haga caso, yo me quedé sola con María.*

*No sé por qué prefiere a otras amigas, yo no pienso cambiar de parecer, ni rogarle para que sea nuestra amiga, me siento traicionada y decepcionada.*

*Me gustaría que me explicara lo que le ha pasado conmigo, pero yo no voy a decirle nada porque no he hecho nada malo.*

Qué dificultad, eso de estar con “me dijo, le dije, dile” es muy complicado.

Así es, por eso debemos de escuchar ambas partes en un conflicto y entender sus respectivas razones y sentimientos, para ello sería bueno hacernos las siguientes preguntas:

- ¿Cómo se sienten cada una de las personas?
- ¿Cuáles fueron las actitudes que provocaron y agravaron el problema?
- ¿Cuál es la causa principal del problema?
- ¿Quién tiene la razón?

Elena y Nerea se sienten enojadas, es obvio, las actitudes que agravaron el problema, pues desde un principio hubo malos entendidos, ideas equivocadas (razones) que no aclararon con el diálogo dejándose llevar por el orgullo y el enojo (sentimientos). No se sentaron a dialogar, prefirieron estar pasando papelitos entre varios y no hablar de frente, por lo que obviamente, la causa principal del problema es la falta de comunicación, y ¿Quién tiene la razón? pues creo que ninguna de las dos, ya que dejan que el malentendido siga, porque no se escuchan entre ellas.

En todo tienes razón, primero debemos ser empáticos para poder tener una escucha atenta de las dos partes, como el cuento de una mediadora que no vende medias.

### **Cuento Una Mediadora no Vende Medias.**

*Ángela es una niña muy dulce, como todas las niñas de 8 años, pero cuando se enfada ¡¡Madre mía!!*

*Y un día de invierno, en la escuela, se disgustó con una de sus amigas, con Carlota, porque perdió una bufanda, que su abuela Ana le había tejido con mucho cariño, era tal el enojo de Ángela que no quería ver a su amiga ni siquiera en el patio para bailar, como era costumbre cada día.*

*Y eso que se la pasaban ¡¡fenomenal!! Carlota se veía muy apenada, quería que Ángela supiera cuánto lo sentía, que aceptara sus disculpas y volvieran a jugar como siempre, pero eso no era posible; su gran amiga no estaba dispuesta a escucharla, pues ella también se sentía muy triste por la pérdida de un objeto que consideraba tan importante, por ser único.*

*Al otro día, en la escuela todo seguía igual, por lo que Felipe, que era amigo de las dos niñas y las quería por igual, le sugirió a Carlota ir a hablar con María, la mediadora, la chica que hacía unos días les había hablado en clase de una forma amable y pacífica de resolver las diferencias entre ellos, dialogando, que se llama MEDIACIÓN.*

*A Carlota le pareció una idea genial, así que, a la hora del recreo fueron a la Dirección escolar a preguntar por la mediadora. María atendió con la dulzura que le caracteriza, y escuchó atentamente lo que los dos niños le relataban, al terminar, pidió a Felipe que fuera a buscar a Ángela al patio para tratar de hablar con ella y escucharla también. Ángela no conocía a María, pues el día que hablaron de mediación, se encontraba enferma y no había podido asistir a la escuela.*

*¿Una mediadora quiere hablar conmigo? preguntó Ángela, ¿Y quién es? ¿Una señora que vende medias? dile que muchas gracias Felipe, pero no necesito más medias.*

*Que no Ángela ¡¡Una mediadora no vende medias!! contestó Felipe, una mediadora les puede ayudar a ti y a Carlota para que vuelvan a ser amigas. Ella se pone en medio, por eso se llama así. Habla con las dos y trata de que puedan hablar entre ustedes y de esa manera puede conseguir que dejen de estar enfadadas y tristes.*

*Mmmmm... está bien, iré a ver qué quiere la mediadora, dijo Ángela, no tengo nada que perder, y la verdad es que me aburro en el patio. No es tan divertido cuando no está Carlota.*

*María, después de conocer los hechos desde la visión de Ángela, y de asegurarse de que cada una entendía cómo se sentía la otra y de que ambas querían solucionar su problema, pero no sabían bien cómo hacerlo, preguntó si a alguna se le ocurría una idea.*

*Carlota sugirió pedirle a su abuela Cristina, que hacía cosas maravillosas con las agujas, que tejiera una nueva bufanda para su amiga. Ángela aceptó la propuesta de Carlota y sellaron su acuerdo con un fuerte abrazo y la promesa de una nueva coreografía compartida en el recreo del día siguiente.*

*Ambas se sintieron felices y contentas de haber tenido la oportunidad de hablar sobre lo que les ocurría y comprobar que siempre es mejor tratar de solucionar las cosas con cariño y buenas maneras. Ahora las niñas saben que cuando se enfrenten a un conflicto con quien fuera y donde fuese, existe una forma de tratarlo llamada MEDIACIÓN que es muy sencilla y efectiva, que tiene muy en cuenta sus sentimientos y que permite que cada uno pueda hablar de sus ideas y de lo que quieren o necesitan y plantear las soluciones que realmente desean, y que existen personas cuyo trabajo consiste en ayudar a otras a encontrar las mejores soluciones, que se les llama MEDIADOR o MEDIADORA, y puedes recurrir a ellas cuando tienes un problema. Y colorín colorado, en este cuento se ha mediado.*

Ser mediador es muy difícil, debes ser atenta a la escucha e imparcial, como un árbitro de fútbol, observar a ambos equipos sin ayudar a ninguno.

Extraña comparación, pero sí, es buena, pero lo que sí te puedo decir es que en la interacción con los demás se deben identificar y comprender las razones y los sentimientos que comunican, a través de su lenguaje verbal, corporal y gestual.

Cuando nos comunicamos, no utilizamos únicamente lo que decimos verbalmente, "lo que sale de nuestras bocas". También por medio de cosas como nuestra postura (como acomodarnos el cuerpo) o los movimientos que hacemos con manos, ojos, pies, dicen mucho de lo que sentimos.

Observa este pequeño ejercicio, yo voy a decir lo mismo, pero con diferente lenguaje corporal o gestual. Serán las mismas palabras para que no influyan.

1. Se cruza de brazos. Mueve el pie impaciente.

Qué bueno que ya llegaste.  
Parece que estás impaciente, y lo dices de manera desagradable.

2. Levanta los brazos y agita las manos, emocionada.  
Qué bueno que ya llegaste.  
Parece que estás muy contenta de verme.
3. Se encorva un poco, entrelaza los dedos y aprieta. Frunce el ceño.  
Qué bueno que ya llegaste.  
Eso hasta miedo me da.
4. Hace una pose extraña, que ningún humano ha hecho nunca.  
Qué bueno que ya llegaste.  
Eso sí que no sé qué es.

Hoy vimos que cuando comparamos razones y sentimientos en situaciones de desacuerdo, podemos llegar a un punto donde ambas partes queden satisfechas con el resultado. Si al enfrentar un conflicto establecemos un diálogo y tomamos en cuenta lo que la otra persona expresa por medio de su lenguaje verbal, corporal y gestual será más sencillo separar la razón de la emoción y llegar a la verdadera causa del problema, viendo ambas caras de la moneda.

La siguiente vez que tenga un problema con alguien, voy a buscar un MEDIADOR para que me ayude, antes de que el conflicto se haga más grande.

Los problemas pueden llegar a crecer de tamaño enorme si no los solucionamos actuando rápidamente, son como una bola de nieve.

## **El Reto de Hoy:**

En tu bitácora de viaje escribe alguna situación en la que tuvieron un conflicto con alguna amiga, amigo o miembro de tu familia, y platicuen buscando comparar las razones y sentimientos que ocasionaron el conflicto, para intentar buscar una solución.

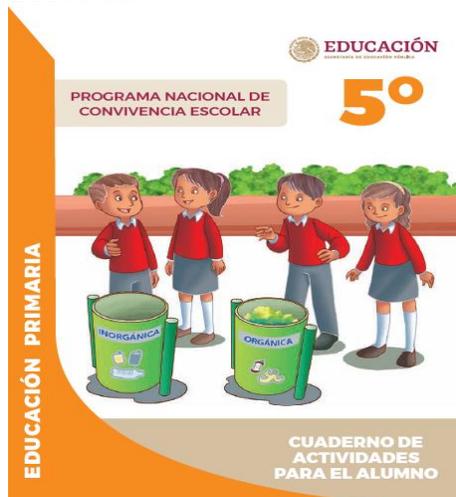
Recuerda que es importante expresar y conocer el punto de vista de cada una de las partes para llegar a una mejor solución del conflicto.

**¡Buen trabajo!**

**Gracias por tu esfuerzo.**

**Para saber más:**

## Lecturas



[https://www.gob.mx/cms/uploads/attachment/file/533117/5o\\_Cuaderno\\_PNCE\\_2019.pdf](https://www.gob.mx/cms/uploads/attachment/file/533117/5o_Cuaderno_PNCE_2019.pdf)