

Viernes 03 de diciembre

Tercero de Primaria Educación Socioemocional

La dificultad y el error: dos grandes oportunidades para aprender

Aprendizaje esperado: *Identifica que se puede aprender del error y la dificultad, y lo vive con optimismo.*

Énfasis: *Identifica que se puede aprender del error y la dificultad, y lo vive con optimismo.*

¿Qué vamos a aprender?

Identificarás que se puede aprender del error y la dificultad, para vivir con optimismo.

Mariana está sentada en tapetes de fomi, rodeada de sobres de diferentes tamaños, leyendo una carta: “Espero que Adriana no tarde en llegar porque llegó una carta muy importante que tiene que leer y a la cual dar respuesta.

Adriana entra muy contenta en bicicleta, la estaciona, se quita el casco y el cubre bocas, guardándolo en una bolsa de plástico. Saluda a Mariana.

Adriana: Buenos días. Espero que estén muy bien.

Mariana alarmada le dice: “Nos llegó una carta que decía “urgente” es de una niña llamada Nelly, quien nos pide ayuda para entender lo que le está pasando”.

Adriana lee la carta en silencio mientras se sienta. Sí es una carta muy importante. Se las voy a leer, les pido que pongan mucha atención para que entre todos como el gran equipo que somos podamos ayudar a Nelly.

¿Qué hacemos?

Carta y fotos de Nelly.

Queridas Adriana y Marina:

Espero que se encuentren muy bien.

Les cuento que me gusta mucho estudiar, tomo clases de piano, gimnasia, robótica e inglés. Antes del Covid-19, iba a mis clases, ahora todo lo hago de manera virtual. Hace unos días participé en un concurso de deletreo y fui ganando en diferentes etapas, cada vez las palabras eran más largas y difíciles, mi familia me ayudaba todos los días a practicar.

Mis amigas y amigos me decían que seguramente yo ganaría, era la gran favorita. La verdad, yo también pensé que eso pasaría...pero en el último día del concurso ¡me pasó algo terrible!

Faltando 3 letras para terminar la palabra. ¡Me equivoqué, cometí un error y perdí el concurso!

Pude ver en la pantalla de mi computadora la cara de sorpresa de todos. Sentí que les había fallado a muchas personas, tuve sensaciones muy raras en el pecho y en el estómago, como si en ambos lugares de mi cuerpo se arrugara una hoja de papel, sentí mi garganta muy apretada y tenía muchas ganas de llorar.

Ya han pasado varios días y sigo teniendo esta sensación de malestar, no me gusta cometer errores y no me gusta sentirme como me siento. Espero que puedan ayudarme a entender lo que me pasa para volver a sentirme feliz y en Bienestar.

Les mando muchos saludos.

Con cariño: Nelly

¡Ay, mi querida Nelly, imagino cómo te sientes! Pero seguro entre todas y todos podemos ayudarte a sentirte mejor ¿Verdad?

Hay dos cosas que nos pueden inquietar mucho: **las dificultades y los errores**. Ambas cosas, son molestas e inesperadas, nadie comete un error a propósito ¿o sí?

Vamos a ayudarlo a Nelly. ¿Levanta la mano si te gustaría ayudar a Nelly a sentirse mejor? Nelly, son muchas las personas que quieren ayudarte, eso me da mucho gusto.

¿A ti te ha pasado que has cometido un error y te has sentido como Nelly?

A Mariana le ha pasado que se equivoca cuando habla frente a la cámara y tienen que repetir la toma.

A Adriana le paso la semana pasada. Miren, aquí traemos un audífono que le dicen chícharo.

Por este audífono nos van dando algunas instrucciones: “Adriana, no hables tan rápido que Mariana no te está entendiendo. Mariana, voltea a la cámara uno que Luis te está mirando”, cosas así relacionadas con el programa. El otro día la productora me dio una indicación por el audífono, se me olvidó que estábamos grabando y le respondí, entonces ella me dijo por el audífono: Adriana, estamos grabando, no tienes que contestarme, ni modo, tuvimos que volver a grabar la escena.

Qué divertido y qué pena con toda la gente que trabaja aquí.

Nelly, cómo podrás darte cuenta, ¡TODOS enfrentamos dificultades y TODOS en algún momento cometemos errores!

Es importante que hablemos de eso o, mejor aún, que hagamos un juego con eso.

Nombre del juego: “Acierto o error, se vale meter la pata”.

Propósito del juego: Realizar operaciones matemáticas lo más rápido posible, ejercicio silábico y de deletreo.

Material: 12 dados de colores, dos palanganas y algo para anotar.



- Reparte 6 dados al jugador 1 y 6 dados para jugador 2, al igual que una palangana (recipiente circular), sino sabes el significado o no queda claro búscalo en tu diccionario, para cada una. Has una respiración profunda antes de escuchar la explicación.

Explica el juego: Cada participante (jugador) colocará sus 6 dados en la palangana (recipiente circular). A la cuenta de 3, hay que voltear el recipiente para que los dados caigan y debemos realizar la suma. El primero en tener el resultado, debe gritarlo. El ganador obtiene 10 puntos que anotará en una hoja.

1ª. Variante: La segunda tirada es sólo con 2 dados, ahora se realiza una multiplicación. El primero en tener el resultado, se sienta en el piso y con la planta de sus pies alternando derecha-izquierda, dará el número de golpes de acuerdo al resultado. El ganador se anota 25 puntos.

2ª. Variante: Con un dado, deberá decirse en voz alta una palabra con el número de sílabas de acuerdo al número que caiga y después deletrear la palabra. El ganador se anota 50 puntos.

¿Cuántos puntos tuviste?

Tuve __ puntos. Anota los puntos que tuviste.

Lo más divertido de los juegos, es que, si te equivocas, intentas nuevamente y listo.

Nadie se molesta ni se siente mal porque sólo es un juego.

Recuerda que cuando nos equivocamos, nos enojamos con nosotros mismos porque esperábamos otro resultado o respuesta.

A ti te ha pasado que cometes errores que lastiman a amigas o amigos. Reconocer el error es muy difícil, pero no imposible. Y también puede pasar, que después de reconocer el error, la confianza se vuelve más fuerte que antes.

¿Te gusto este juego? cada variante era más difícil. Te diste cuenta de que si cometes un error, puedes intentar nuevamente y la segunda vez te saldrá mejor.

Claro. Cada error es un aprendizaje. No te preocupes si te equivocas muchas veces en la vida, ojalá puedas aprender de eso y no regañarte todo el tiempo. ¿No crees?

En el caso de lo que nos cuenta Nelly, cuando cometemos un error lo importante es darnos cuenta de 3 cosas:

- ¿Cuál fue el error que cometimos?
- ¿Qué fue lo que pasó, qué estábamos pensando o sintiendo en el momento que cometimos el error?
- ¿Qué podemos hacer para no volver a cometer ese error o para superar la dificultad en la que nos encontramos?

La maestra Verónica y nos propone que llamemos por teléfono a Nelly para que nos conteste las preguntas que acabas de ver y así nos aseguramos de que la ayuda llega a ella. ¡Me parece una excelente idea!

Lee con atención lo que contesto Nelly al marcarle a su celular:

Nelly: Hola

Adriana: Hola Nelly, soy la maestra Adriana de "Aprende en casa II". Voy a poner mi teléfono en altavoz porque muchas de las personas que nos ven quieren ayudarte y necesitan escuchar lo que te pasa. Nos entregaron tu carta, la leímos y pensamos que entre todas y todos podemos ayudarte a sentirte mejor ¿Qué te parece?

Nelly: Me parece muy bien. Gracias por llamar, sabía que podían ayudarme.

Mariana: ¿Sabes Nelly? Muchos estudiantes y docentes, al igual que Adriana y a mí, nos ha pasado alguna situación parecida a la tuya y sabemos cómo te sientes.

Nelly: ¿En serio?

Adriana: Si Nelly, a todos nos ha pasado. En tu carta nos cuentas que te equivocaste en la final del concurso de deletreo. Pero quisiéramos saber ¿Qué fue lo que pasó? ¿Qué estabas pensando o sintiendo en el momento que cometiste el error?

Nelly: Mmmmmm Había mucha gente que me estaba observando, era la primera vez que participaba en este concurso y saber que era la favorita hizo que me pusiera muy nerviosa, pensé que, si me equivocaba, decepcionaría a todas las personas que me apoyaban y creían en mí. Ahora me doy cuenta de que sentí mucha tristeza por haber perdido, enojo conmigo misma por haberme equivocado, desilusión porque mis amigos esperaban que yo ganara y no fue así.

Adriana: Nelly, me da gusto que puedas darte cuenta de lo que pasó el día del concurso, Primero quiero decirte, que todos tenemos el derecho a equivocarnos y que equivocarnos es una forma de aprender porque eso nos da experiencia y nos muestra lo que debemos corregir o cambiar para hacer las cosas de una mejor manera.

Aquí hay una alumna que se llama Myriam que le gustaría preguntarte ¿qué emociones sentiste antes de equivocarte?

Nelly: Me sentía nerviosa, ansiosa, estaba desconcentrada, también sentía miedo de perder.

Adriana: Dominic nos pide que te preguntemos, ¿Qué pensabas antes de equivocarte en el deletreo?

Nelly: Que, si me equivocaba, iba a decepcionar o desilusionar a muchas personas que creían en mí. También pensé que la niña con la que competía quizá era mejor que yo y que si perdía, tal vez algunas personas podrían burlarse de mí.

Marina: El maestro Carlos pregunta que si crees que todo eso que pensaste te ayudó o se convirtió en un obstáculo para ti el día de la final del concurso.

Nelly: Creo que todo eso que pensé fue como un monstruo que me atrapó, el miedo a equivocarme hizo que me equivocara (se escucha una risa de Nelly).

Adriana: Aquí tenemos a Alexandra quien te pregunta ¿Qué aprendiste de este error y de esta experiencia Nelly? Y Dulce pregunta ¿Qué crees que puedes mejorar para el próximo concurso en el que participes?

Nelly: Aprendí que, si mi mente está en calma y regulo mis pensamientos, las emociones que siento son tranquilidad, confianza en mí misma y seguridad de que puedo hacer las cosas bien. Puedo mejorar en practicar sin presionarme y entender que el que sea la favorita, no me obliga a ganar. También aprendí que, si disfruto lo que hago, las cosas salen mejor. Muchas gracias por tomarse el tiempo de hablar de lo que me pasó.

Mariana: Nelly ¿Y ahora qué piensas de lo que te pasó en el concurso? ¿Has pensado en un plan que te ayude a mejorar en el próximo concurso de deletreo?

Nelly: Sí, ahora me doy cuenta de que, para haber sido mi primer concurso, obtuve muy buenos resultados y que, para mejorar el próximo año, practicaré un poco más de tiempo y con palabras cada vez más difíciles, también aprenderé a trabajar en mis emociones y mi mente para ganar confianza y seguridad y que los nervios no me traicionen, ¡Estoy segura de que la próxima vez me saldrá mejor!

Nelly: Gracias por ayudarme a entender que cometer errores es algo normal que nos ayuda a mejorar y aprender.

Nelly: Muchas gracias por tomarse el tiempo de hablar de lo que me pasó.

Adriana: Nelly, nos da mucho gusto haber podido ayudarte, sigue practicando para el próximo concurso ¡Hasta pronto!

Te das cuenta de que Nelly está más tranquila. Hay dos cosas que nos llegan a causar malestar o molestia. Una era cometer errores ¿Y la otra?

- Las dificultades.

Las dificultades son cosas que nos hacen más difícil realizar una actividad o afrontar algún reto.

A unos se le puede dificultar mucho pero mucho, aprender cosas de memoria y es un problemón, porque a veces por trabajo, lo tienes que hacer y parece difícil.

Qué les parece si observas un video que nos habla de Saúl Mendoza, un hombre que ha aprendido a ver la dificultad con optimismo y actitud positiva para superarla.

Es un amigo que conocí hace muchos años. Fue algo muy inspirador, él es una de las personas a quien admiro ¿Quieren ver por qué? ¡Pues vayamos a ver el video!

1. Fragmento del Video Leyendas del Deporte Mexicano - Saúl Mendoza, Fuerza pura sobre ruedas (Canal 11). 13 octubre 2010. En la columna del video se especifican los fragmentos para unirse.

<https://youtu.be/xkW60ahJM6o>

En el caso de Saúl las dificultades a las que se enfrentó lo hicieron ser más fuerte y convertirse en uno de los mejores atletas del mundo ¡Qué inspiradora historia!

Cuando las cosas se complican o enfrentamos dificultades es importante darnos cuenta de lo que está pasando en nuestro interior para poder elaborar un plan que nos ayude a superar la situación. Por ejemplo, en el video de Saúl vimos que uno de sus planes para obtener los resultados que quería en las competencias, fue diseñar su propia silla de ruedas para competir y ser más veloz, pero que también se preparaba física, mental y emocionalmente para aprender cada día algo que le ayudara a mejorar. En sus 25 años de carrera deportiva seguramente mientras entrenaba o competía tuvo muchos errores, pero eso no lo hizo abandonar su deporte, al contrario, aprendió a valorar sus resultados y a desarrollar una actitud positiva ante el error.

- El día de hoy aprendiste sobre los errores y lo que sentimos cuando nos equivocamos. Como Nelly, que se sentía triste, enojada y decepcionada por haberse equivocado en la última etapa de su concurso.
- También conociste sobre las dificultades, que son esas cosas que nos impiden realizar una actividad o comportarnos de la manera que esperábamos.
- Lo que aprendiste es que, es muy importante reconocer los errores y las dificultades como formas de aprendizaje y crecimiento.

Empecemos por entender que tendremos dificultades y errores a lo largo de nuestra vida, así que será mejor que vayamos encontrando su lado bueno: que nos dan oportunidad de aprender a hacer las cosas de manera distinta.

El Reto de Hoy:

Comenta con tu familia o con tu maestra o maestro acerca de lo que aprendiste de tu más reciente error o dificultad y si te es posible, elabora en tu “DIARIO DE APRECIO Y GRATITUD” un PLAN EMOCIONAL a través del cual puedas describir acciones o tareas sencillas que te permita mejorar a partir de la dificultad que enfrentaste o el error que cometiste. Por ejemplo, en el caso de Nelly, Saúl o Adriana, los 3 aceptaron que se sintieron nerviosos en una situación de concurso, competencia o un trabajo nuevo.

Retomando lo que nos comenta Saúl en el video y de acuerdo a lo que has aprendido durante tus clases de Educación Socioemocional, algunas acciones que podrían formar parte de NUESTRO PLAN EMOCIONAL serían:

1. Acepto que me pongo nervioso ante una situación diferente o una dificultad y que eso me puede hacer cometer un error.
2. Entiendo que es normal cometer un error.
3. Aplico alguna de las técnicas que he aprendido para relajarme y regular mi emoción como “Cuerpo de montaña”, “Parar”, “Escucha y habla atenta” y vuelvo a intentarlo con una actitud positiva que me da la seguridad de que la segunda vez me saldrá mejor, porque he aprendido a través de la experiencia y me he fortalecido emocionalmente a través de las prácticas que realizo en la clase de Educación Socioemocional.

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.