

**Viernes
10
de diciembre**

Cuarto de Primaria Educación Socioemocional

¡Lo logre!

Aprendizaje esperado: *Identifica que con base al esfuerzo puede lograr algo que se propone.*

Énfasis: *Identifica que con base al esfuerzo es posible lograr un cambio en la comunidad.*

¿Qué vamos a aprender?

Aprenderás sobre el secreto para lograr aquello que uno se propone: El esfuerzo. Por ejemplo:

- Hay una persona en silla de ruedas, desplazándose con la fuerza de sus manos.
- Hay un joven, con un poco de sobrepeso, esforzándose por caminar lo más rápido que puede.
- Hay dos personas de la tercera edad, caminando tomadas de la mano.
- Hay una mujer embarazada, haciendo ejercicio de flexibilidad.

Todos y cada uno de ellos y ellas tienen un secreto para lograr lo que quieren. ¿Cuál es el tuyo?

¿Qué hacemos?

Para lograr tus objetivos y tus metas debes emplear la habilidad de la Autoeficacia.

¿Has escuchado antes esa palabra?

Los atletas de alto rendimiento se preparan mucho más tiempo para poder llegar a los Juegos Olímpicos y poner a prueba todas sus habilidades para obtener una

medalla. Su secreto es que reconocen que el esfuerzo y dedicación que hacen durante el entrenamiento le dará frutos a la hora de la competencia.

¿Se puede desarrollar la Autoeficacia? ¿Llega por sí sola? ¿Se aprende?

Se puede desarrollar de una manera muy sencilla, no es que sigas una receta de cocina, pero, para lograrlo, tendrás que ser constante y perseverante, sobre todo controlar tus emociones y ser más positivo con tus pensamientos.

Cuando eres positivo puedes lograr mejores cosas. Aprender a controlar tus emociones, podrás resolver mejores situaciones difíciles que se te presenten.

La montañista mexicana, Elsa Ávila, quién para poder llegar a la cima, primero imagina todo lo que tiene que vencer para lograrlo. Se prepara física y mentalmente, se alimenta bien, descansa y se hidrata suficiente.

Observa el siguiente video.

- **Leyendas del Deporte Mexicano - Elsa Ávila, Montañista y mexicana.**
<https://youtu.be/8rGXUkmAR6Q>

Todo ese tiempo de preparación, claro que tiene sus sacrificios, pero la recompensa seguro que es esa vista hermosa.

Para lograr escalar una montaña es muy importante valorar el esfuerzo que se hace para llegar. En ocasiones las personas creen que lograr alguna cosa es fácil, pero cuando ven que la situación se complica, suelen dejar sus objetivos, se desaniman y ahí es donde debes de tener confianza en ti mismo, ser positivo para enfrentar nuevos retos.

¡Si las cosas que valen la pena fueran fáciles, cualquiera las haría!

Pon atención en los siguientes ejemplos:

“Dos calcetines”

Hace algún tiempo yo era un calcetín con obesidad y me di cuenta de que ya no cabía en algunos lugares, me la pasaba comiendo comida chatarra y tomaba muchos refrescos, cuando fui a una revisión con el médico, me dijo que mi sobrepeso me traería graves consecuencias de salud y, que, a la larga, podría convertirse en alguna enfermedad peligrosa.

Por lo tanto, uno de mis objetivos en esta pandemia es hacer ejercicio y comer saludable para disminuir de peso y evitar tener problemas de salud, en ocasiones es difícil para mí dejar de comer dulces, galletas o cualquier otra cosa que aumente mi peso corporal, sin embargo, cuando me alimento en forma correcta me siento bien conmigo mismo.

Yo estaba muy nerviosa porque tenía un examen importante, me preocupé y pensé que no iba a lograr pasar la prueba, sin embargo, fui a mi lugar de paz y me tranquilicé un poco.

Ya en calma, recordé que hace poco tiempo logré obtener un 10 de calificación.

Todo ello porque había estudiado lo suficiente para el examen.

Siempre recuerdo con agrado que mi Papá me estuvo ayudando a repasar algunos temas que no entendía. Así, al recordar cómo superé esa situación, utilicé los mismos pasos para prepararme y enfrentar ese reto con éxito.

Lee dramáticamente, la siguiente historia.

Rosita y Juan Carlos llegan jugueteando al salón de clase, abren la puerta y se dan cuenta que Jorge molesta y empuja a Rubén, quien a raíz del empujón ha caído y se ha lastimado seriamente un brazo. Él no se contiene más y empieza a llorar. En eso llega la maestra Ale y se da cuenta de lo que pasa, preguntando a todos, ¿Qué pasa aquí? ¿Por qué lloras? ¿Cómo ocurrió?

La maestra le pregunta a Juan Carlos y a Rubén que pasó; ellos dicen que no vieron nada, que seguramente se tropezó. Luego pregunta a Rosita. Ella se queda reflexiva y duda en contestar. Rosita sabe que Jorge tiene muchos reportes y con uno más lo pueden expulsar, pero también mira lo que sucedió a Rubén, quien ha sido víctima de una agresión.

Ella tiene que tomar una decisión que le causa un conflicto: Decir la verdad, contribuyendo así a que no se reproduzca el acoso en la escuela ni que se siga agrediendo a Rubén, pero también ella sabe que al hacerlo van a expulsar a Jorge y, además, estaría traicionando la amistad con Juan Carlos y Rubén, quienes dijeron que no sabían nada.

¿Cómo crees que se siente Rosita?

Sin duda tiene una emoción aflictiva, pero esa emoción se convertirá en constructiva cuando ella tome la decisión correcta. Se sentirá bien consigo misma.

Si dice la verdad sobre lo que pasó, tal vez en la escuela digan que es “muy comunicativa”, pues se pudo haber quedado callada.

Tal vez, pero si miente, seguro contribuirá a que siga el acoso dentro de la escuela. Esa es una meta a lograr, aunque en este caso, perjudica a otros.

Aquí está la situación de Jorge, quien logró lo que quiso: Aventar a Rubén. Es un gran dilema y es una decisión muy difícil porque por un lado está la lealtad a tus amigos y por otro decir la verdad a la Maestra.

¿Qué opinas?

Antes de tomar una decisión, considera, ¿Cómo se sienten todos los que estuvieron en la escena?

¿Si tú estuvieras en el lugar de Rosita, qué decisión tomarían? ¿O en el lugar de Jorge? ¿O Rubén, quién sufrió la agresión?

¿Qué hizo Rosita?

Su decisión fue decir la verdad sobre lo que ocurrió y que efectivamente, las emociones aflitivas se fueron y llegaron las constructivas.

Cualquier decisión que tomes, no olvides, que tu conducta se debe orientar por valores humanos como la honestidad, la lealtad, la solidaridad, entre otros. De esa forma, desarrollas tú autonomía, considerando también a los demás.

Aunque seas persona autónoma, esto no te da derecho de comportarte como quieras sin tomar nada en cuenta. Al contrario, lo ideal es comportarte de manera ética, moral y empática. Pensar en que tus decisiones y acciones tienen consecuencias. Como en esta historia.

Observa el siguiente video.

- **El efecto mariposa.**

https://www.youtube.com/watch?v=oCA63J8L_VE

En esta sesión tuviste ejemplos sobre la autoeficacia y como cada persona, la desarrolla para poder cumplir sus objetivos.

Recuerda que puedes lograr cada una de tus metas. Se trata de fijar un objetivo, poner en práctica las acciones necesarias para conseguirlo, valorar tu esfuerzo y, por supuesto, llegar a la meta.

Ser perseverante. Confiar que puedes hacer todo lo que te propones y, sobre todo, también pedir ayuda cuando lo necesites.

El Reto de Hoy:

Diseña tu frasco de frases inspiradoras o positivas.

Siempre que ya no puedas más y estés por rendirte acude a tu frasco de buenos deseos, lee una frase que hayas depositado en el interior y que te motive para seguir adelante.

¡Buen trabajo!

Gracias por tu esfuerzo.