

**Viernes
10
de diciembre**

**Tercero de Primaria
Educación Socioemocional**

Con esfuerzo, los retos puedo superar

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

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

¿Qué vamos a aprender?

Aprenderás a identificar que, con base a tu esfuerzo puedes lograr lo que te propones.

Lee con atención la siguiente situación:

En el lugar hay poca luz, parece que hay un apagón. Lucia está sentada sobre tapetes de fomi, abrazando un elefante de peluche con un brazo y con la otra mano sosteniendo una lámpara de mano encendida. Se nota que está muy angustiada y nerviosa.

Adriana entra al lugar, con una lámpara encendida en la mano. Lucia al escuchar ruidos dirige la luz hacia la zona de donde proviene el ruido. Al chocar ambas luces, el reflejo las deslumbra y Lucia dando un salto, trata de esconderse detrás de la mesa:

Lucia: ¡aaaaaaaay!

Adriana: ¡tranquila, soy yo, Adriana! Respira, no pasa nada.

La luz ha regresado y Lucia está detrás de la mesa, hecha bolita, con los ojos cerrados, abrazando al elefante de peluche mientras la lámpara está en el suelo.
Adriana: ¡Ya regreso la luz!

Lucia poco a poco se incorpora, abre sus ojos, pasa saliva y respira profundo mostrándose muy aliviada.

Lucia: ¡ya era hora! Y tú, casi me matas de un infarto cuando entraste, no sabía que eras tú. ¡Qué susto me diste!... estaba aquí sola y...

Adriana: pero no estás sola, aquí están todos los estudiantes que nos acompañan en cada clase.

Lucia: pues no los veía y como no hacían ruido, pensé que estaba sola. Me hubieran dicho que estaban aquí y así me habría ahorrado un gran susto.

Adriana: y ¿quién más podría llegar a esta hora y en este lugar Lucia? Sólo nosotros.

Lucia: pues, pues, ¡pues no sé, algún extraño!

Adriana: ¿le tienes miedo a la oscuridad?

Lucia: ¡bueno, bueno, sólo un poco!...

Adriana observa con tranquilidad a Lucia para inspirarle confianza.

Lucia: ¡está bien, lo admito! Me horroriza la oscuridad, es algo que aún no puedo superar... ¡y no sé cómo hacerlo!

Adriana: ahí tenemos un buen reto para solucionar, ¿qué te parece si nos ponemos cómodas y platicamos de esto?

Lucia: de acuerdo.

¿Qué hacemos?

Conoce más sobre el caso de Lucia, las emociones aflictivas y constructivas.

Lucía: ya no se va a ir la luz ¿verdad?

Adriana: eso no lo podemos saber, pero aquí estamos acompañados. Estoy segura de que no eres la única que le tiene miedo a la oscuridad, ¿quién más se asustó con el apagón?

Lucia se da cuenta que también otras personas, tuvieron miedo durante el apagón

Lucia: si, son un montón. Con razón no hacían ruido.

Adriana: te entiendo perfectamente. Pero hay una ventaja y es que ya puedes decir lo que sientes. Por ejemplo: ¿qué sientes en el cuerpo cuando tienes miedo de la oscuridad?

Lucia: empiezo a sudar frio, me empiezo a desesperar, me sudan las manos y siento escalofrío y me dan muchas ganas de gritar. Sé que es un reto para mí superar este miedo, he intentado no tener este miedo, pero no sé qué hacer para ya no sentirlo. Y después, me da mucha vergüenza que se enteren que le temo a la oscuridad...

Adriana: bueno, vamos por partes: lo primero es que aceptas tu miedo a la oscuridad y las emociones aflitivas que sientes.

¿Recuerdas cuáles son las emociones aflitivas?

Las emociones aflitivas son las que nos paralizan o nos hacen sentir agitadas, incómodas. Esas que no nos ayudan a estar en calma.

- Como el miedo o la tristeza.

Adriana: exactamente. Bueno, ¿observaste que no eres la única que teme a la oscuridad?, ¿te diste cuenta cuántos niños levantaron la mano cuando pregunté, ¿quiénes se espantaron con el apagón?

Desde que somos pequeñas nos enfrentamos con el miedo a la oscuridad, pero algunas personas adultas nunca logran superarlo, ¿en qué piensas cuando estás en la oscuridad?

Lucia: pues siento en que puede llegar alguien, que quizá aparezca un fantasma, un animal y que yo no lo pueda ver...

Adriana: claro, la imaginación en este caso no te ayuda mucho porque imaginas cosas horribles que podrían llegar a pasar, ni siquiera son cosas que estén pasando. Hoy podemos hablar de algunas acciones que nos ayuden a superar este reto: que dejes de temerle a la oscuridad.

Lucia: y, ¿crees que algún día podré superar este reto?

Adriana: ¡claro que puedes lograrlo! No lo has logrado, pero si te lo propones y te esfuerzas en ello, verás que lo lograrás y te sentirás más segura de ti misma. Hay muchas maneras de ayudarnos a convertir las emociones aflitivas, como el miedo, en emociones constructivas, es decir, que te lleven al bienestar.

Lucia: ¿en serio?

Adriana: ¡claro! Te voy a poner un ejemplo: cuando era pequeña, me costaba mucho trabajo saltar la cuerda, no lograba hacerlo por más que me esforzaba en ello. Ahora, después de muchos intentos y fallas y nuevos intentos y nuevas fallas, ya puedo saltar, y además me sirvió para darme cuenta de lo que a mí me ha servido cada vez que tengo que enfrentar un nuevo reto.

❖ **“Buscar la calma”.**

La búsqueda de la calma cada persona la logra de forma diferente. A ella, por ejemplo, le sirve la respiración profunda, escuchar música que transmita serenidad y paz.

También el cerrar los ojos y pensar en algún lugar favorito.

A Lucia le ha servido mover un poco el cuerpo, estirar y alargar sus extremidades.

Es bueno tenerlos identificados.

❖ **“Pensar los pasos a seguir”.**

Es importante pensar los pasos a seguir para tener los resultados que esperas. Por ejemplo, si quieres llegar a algún lugar a cierta hora, buscarás cuál es la mejor ruta, cuál es el transporte más adecuado, a qué hora tienes que salir, etc. Lo mismo pasa con los retos: debes elegir qué hacer paso a paso hasta conseguir supéralo. Esto no se da en un abrir y cerrar de ojos, requiere tiempo y paciencia. Por ejemplo, Adriana para lograr saltar la cuerda, empezó a intentar diferentes formas de hacerlo, para lograrlo primero inicio colocando la cuerda solamente en el piso y saltaba de atrás para adelante y repetía la acción varias veces. Después fue aumentando la dificultad.

❖ **“Observar y observarme”.**

En el tercer paso, Adriana le explica a Lucia que observado a otros niños y niñas realizando la acción, se dio cuenta de que, al saltar, elevaban las rodillas para que les fuera más sencillo el salto, que medían la cuerda para que le quedara al tamaño adecuado y que mantenían la cuerda en “U”, además de saltar en el momento justo para no atorarse con la cuerda y llevar el ritmo al saltar. Adriana continúa contando que el observarse, le sirve para darse cuenta en qué puntos mejorar cada día y también en qué ha avanzado para cumplir su reto. Si está atenta, notará que cada vez le cuesta menos trabajo hacer lo que antes parecía imposible.

❖ **Esforzarme**

Este paso no quiere decir sólo usar la fuerza del cuerpo, sino desear o tener las ganas de luchar por lo que queremos conseguir.

Los pasos para enfrentar nuevos retos son:

- ❖ Buscar la calma.
- ❖ Pensar los pasos a seguir.
- ❖ Observar y observarme.
- ❖ Esforzarme.

Solo queda una duda, ¿dónde se consigue el esfuerzo?, ¿en la tienda podrán vender un kilo o mejor un costal de esfuerzo?

El esfuerzo no podemos comprarlo por litro ni por kilo, ¿qué te parece si mejor te invito a ver el siguiente video?, donde Erin, una niña que practica natación, nos muestra lo que es el esfuerzo y la forma en que ella lo dirige para lograr lo que se propone.

- **Once niñas y niños. Natación con Erin (8 de mayo, 2018).**
<https://youtu.be/7wGNrQlcfkU>

¿Qué tal?, ¿qué te pareció el mensaje que nos dio Erin?

Erin se esfuerza todos los días y enfrenta distintos retos para lograr su reto mayor que es llegar a los Juegos Olímpicos!

Así es, pero va paso a paso. De esa forma planea pequeños logros o metas cada día y si se mantiene enfocada y se esfuerza diariamente, ¿viste qué hace cuando no lo logra al primer intento?

Sí, se tranquiliza y al día siguiente, vuelve a intentarlo.

¡No dudes que la veremos en unos Juegos Olímpicos representando a México!

Tiene muy claro lo que quiere lograr.

Tiene retos claros, ¿podrías decirme qué emociones se pueden identificar en Erin mientras nos platicaba acerca de lo que desea lograr?

Lee con atención lo que comentan algunos alumnos:

- Elba de Huixquilucan, Estado de México, dice que ella identifica que Erin está muy motivada e ilusionada.
- Beatriz, de Chalchihuites, Zacatecas, dice que ella identifica felicidad, optimismo y disfrute en Erin.
- Lucia, ve en Erin confianza en sí misma y compromiso.

Muy bien, veo que has aprendido a observar e identificar las emociones en las demás personas. Eso es muy importante porque les ayuda a tener empatía con ellas.

También es importante darnos cuenta de que podemos alcanzar lo que nos proponemos cuando:

- ✓ Tenemos claridad en lo que queremos alcanzar.
- ✓ Enfocamos nuestro esfuerzo en ello.
- ✓ Nos comprometemos con nosotros mismas en mejorar día con día.

Y en el caso de Lucia, ¿qué puede hacer para vencer el miedo a la oscuridad?

Se propone que todas y todos los que le temen a la oscuridad, que empiecen por elegir los pasos a seguir. Hagan cosas que les ayuden poco a poco a vencer su miedo, por ejemplo: ¡jueguen con la oscuridad!

Lucia se interesa con lo que Adriana le propone y le pide más ideas. Pon atención, puedes hacer las siguientes actividades...

- Hacer un pequeño campamento en tu habitación con cobijas, coloca a tus muñecos favoritos e invita a tus hermanos a jugar. Y si sientes angustia, si se acelera tu corazón y tu respiración, acuérdate de buscar la manera de volver a la calma, ya sea respirando, cantando, estirando tu cuerpo... lo que te sirva más.



<https://www.tramasmas.com/img/cms/blog/aaa.jpg>

- Jugar a una búsqueda, elige algunos de tus juguetes, haz una lista de ellos, asignándoles puntuación y después escóndelos en lugares seguros para que tus hermanos o tú, encuentren los juguetes utilizando una lámpara. El que sume más puntos gana. Incluso pueden crear su propio mapa.

Y no olvides observar a quienes no le temen a la oscuridad y observarte a ti también para ver cuánto vas avanzando cada vez.



<https://i.pinimg.com/originals/1d/9b/a2/1d9ba296497738eafeb94d5476ea8c23.jpg>

- Cuando sientas temor en la oscuridad, piensa en alguien que te protege y te hace sentir segura, seguro e imagina que está a tu lado.

Por ejemplo, la sobrina de Adriana, cuando era más pequeña y se quedaba a dormir en su casa, llevaba una fotografía de ella con sus papás y la ponía en una mesita al lado de la cama, de esa forma no lloraba ni extrañaba tanto a sus papás, ahora ya no necesita la fotografía.

Cuando sientas que no puedes más de tanto miedo, retoma todos los pasos anteriores y esfuérate para ir logrando tu objetivo que es, no temerle a la oscuridad.



- También podrías cantar para ayudarte a vencer el miedo, por ejemplo, el siguiente texto corresponde a la letra de una canción que les enseñaba a los alumnos cuando los llevaba de campamento y empezaba a oscurecer.

*Si el miedo toca tu corazón,
Y te dice: déjame entrar.
Dile no, no, no.
Aquí hay amor,
Y no hay lugar para ti.*

Después de cantar, jugábamos un buen rato con la luz de la lámpara y se daban cuenta que la oscuridad puede ser muy divertida.

- ¿Qué piensas de estas estrategias para vencer el miedo a la oscuridad?, ¿te gustaría probar algunas para ver si funcionan?, ¿cómo te hace sentir el pensar

en diferentes estrategias o acciones que te ayuden a superar el miedo a la oscuridad?

Lucia le contesto que Intentaría “jugar con la oscuridad”.

-Lucia: nunca había pensado en la oscuridad de esa forma, creo que puede resultar ¡muy divertido! Me siento motivada a intentarlo y segura de que puedo ir avanzando en otros retos con la oscuridad.

- Adriana: tienes toda la razón, después de jugar con la oscuridad, verás que ya no resulta tan aterradora.

- Lucia: se me ocurre que puedo hacer una búsqueda del Tesoro con mi familia, mis sobrinos y sobrinas no le tienen miedo y así podemos seguir jugando con la oscuridad y continuar avanzando hasta alcanzar mi reto de perder el miedo a la oscuridad.

-Adriana: ¡esa es una gran idea y así participa tu familia!

-Lucia: ¡nunca pensé que todo eso se podía hacer con la oscuridad!

-Adriana: ¡uy, hay muchísimas actividades que puedes realizar en la oscuridad!, ¿qué te parece si vas pensando en algunos otros retos que puedas realizar en la oscuridad?

-Lucia: ¡así lo haré!

¿Qué aprendiste el día de hoy?:

- Pudiste ver algunos avances en el camino de Lucia para alcanzar su reto de vencer el miedo a la oscuridad.
- ¿Cómo crees que le hace sentir eso?

El Reto de Hoy:

Realiza el siguiente reto:

- Escribe en tu “Diario de Aprecio y Gratitud” 10 retos que has logrado superar a lo largo de tu vida.
- Plantea 3 retos que quieras superar.
- Recuerda compartir con tu familia o con tus maestros estos retos.

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.