

**Viernes  
17  
de diciembre**

## **Quinto de Primaria Educación Socioemocional**

*Una ardilla y un partido de fútbol*

**Aprendizaje esperado:** *utiliza el diálogo interno y la reflexión metacognitiva para controlar la ansiedad.*

**Énfasis:** *utiliza el diálogo interno y la reflexión metacognitiva para controlar la ansiedad.*

### **¿Qué vamos a aprender?**

Aprenderás que debes poner en práctica breves discusiones o pláticas internas, así como elaborar escritos personales para que te ayuden a superar obstáculos.

### **¿Qué hacemos?**

Cuando tenemos objetivos que alcanzar, ya sean de trabajo, escolares o personales, pueden presentarse varios obstáculos que debemos superar para alcanzarlos y esto nos puede generar ansiedad.

Es un sentimiento de miedo, temor e intranquilidad que nos hace sentir inquietos y hasta como si nuestro corazón se acelerara.

Todas y todos tenemos la capacidad de planear, de anticipar, de aplicar estrategias y diseñar planes para mejorar algunos aspectos que nos van a favorecer el pensamiento reflexivo y eso puede ayudar a reducir la ansiedad.

El pensamiento reflexivo, es el tipo de pensamiento que consiste en darle vueltas a un tema en la cabeza, considerarlo desde diferentes puntos de vista y buscar posibles soluciones, con todas sus consecuencias. Es algo muy útil cuando nos enfrentamos a un obstáculo.

Durante nuestra vida, siempre vamos a tener retos y metas que cumplir y depende de cada uno de nosotros usar las herramientas adecuadas para superarlos y alcanzar los objetivos para avanzar.

Imagina que nos piden alguna tarea, puede ser hacer una maqueta o un dibujo, el cual será calificado en cuanto al resultado final, obviamente vamos a querer que nos salga perfecto, por lo que hay que anticipar un resultado en nuestra mente, pero, ¿Qué pasa cuando nos angustiamos o desesperamos porque creemos que nos va a salir mal?

Tenemos que pensar no solo en el resultado, sino en los pasos para lograrlo.

Otro ejemplo puede ser, en un partido de fútbol, la meta es meter la pelota en la portería del equipo contrario y evitar que metan la pelota en nuestra portería, son varios jugadores al mismo tiempo y cada uno debe de cumplir una misión durante el juego, pero puede pasar que uno de esos jugadores no esté concentrado y preparado física y mentalmente en el partido. Debe mantener un diálogo consigo mismo, decir que van a ganar, sin importar que haya jugadores mejores, pensar que se hará todo lo posible por ganar y aprovechar las oportunidades que se presenten.

Para jugar fútbol no solo hace falta una buena condición física, la mente debe de estar enfocada, tú crees que con la mente nublada como brillantina o de mono saltando de un pensamiento a otro, lo logrará, también deben tener la mente atenta para superar los miedos, ¿Crees que será fácil participar en un partido, en un estadio lleno de gente y obtener el triunfo?

Nosotros en nuestra vida diaria también tenemos metas a corto, mediano y largo plazo. Algunas de ellas las alcanzamos de inmediato, como participar en la clase de Educación Socioemocional y otras, tardamos un poco más, como terminar la educación primaria.

Seguro tú tendrás algunas metas que no has cumplido y que, tal vez, te puedan causar miedos, sin embargo, debes confiar en tus habilidades y buscar superar tus limitaciones. Habrá situaciones que se te hagan más fáciles y otras que requieran de más esfuerzo, de esta manera, como lo hemos aprendido en clases anteriores, lo importante es esforzarse y no rendirse.

Nadie dijo que fuera fácil, pero las cosas que valen la pena de la vida requieren de esfuerzo y dedicación. Imagínate, si todo fuera fácil, cualquiera podría obtenerlo. Hay una palabra que puede sonar muy rara, pero es muy importante y la mayoría lo hacemos sin darnos cuenta.

Esa palabra es **METACOGNICIÓN**, es reflexionar sobre nuestros propios pensamientos.

Es la conversación que tenemos en la cabeza, cuando discutimos con nosotras mismas, o nosotros mismos mentalmente o hacemos planes.

Eso mismo, al reflexionar sobre nuestros propios pensamientos obtenemos perspectiva, es decir, consideramos las cosas desde diferentes puntos de vista y con ello, es posible darnos cuenta de un cambio positivo hacia el bienestar.

¿Te ha pasado que a veces piensas que eres “bueno” o “malo” para algo? yo de niña escuchaba a mi mamá decir cosas como: “Gaby es muy buena para el inglés” o “las matemáticas no son lo tuyo” el escuchar o decirnos este tipo de frases nos hace creer que son ciertas y que es algo que no podemos cambiar, lo cual es falso. Si utilizamos la metacognición para comprender la forma en que aprendemos, sin duda, lograríamos confianza en nuestra capacidad para crecer, aprender y mejorar.

Hay veces que debemos confiar en nuestra capacidad en situaciones no muy agradables y esperar obtener los mejores resultados.

Otro ejemplo es el cuento de una ardilla que no sabía que podía volar.

Observa el siguiente video.

**1. Cuento de la ardilla que no sabía volar. Narración de Ángel Aranda (Alas y raíces).**

<https://www.facebook.com/watch/?v=368296441020797>

Qué linda ardilla, me gustó como habló consigo misma, primero que no iba a poder y después, se repetía a sí misma: “Lo voy a lograr” una y otra vez.

Eso es algo muy importante: Las afirmaciones positivas, nuestra mente es muy poderosa y las palabras tienen su poder, decía Renato Russo: “Las palabras cortan más que los cuchillos, ellas no perforan la piel, rasgan el alma”.

Es impresionante como las palabras tienen tanto valor que pueden hacer tanto daño como un corte de un cuchillo.

Ahora imagínate si te repites a ti misma (mismo) una y otra vez, “no voy a poder”, “me voy a equivocar”, “esto nunca me sale.

Lo que pensamos puede hacerse realidad, pero no digo que si tenemos hambre y pensamos en algo delicioso significa que va a aparecer frente a nosotros.

Lo que quiero decir es que los pensamientos nos pueden ayudar u obstaculizar, son como las emociones, debemos repetir en silencio, para nosotros mismos, palabras de

aliento, centrándonos en el esfuerzo que debemos hacer para obtener un resultado o alcanzar una meta.

Imagínate que vas a presentar un examen, digamos de matemáticas, ya que para la gran mayoría es una materia difícil y que requiere de un esfuerzo adicional.

Primero, es importante repasar, hacer ejercicios diarios de unos 5 minutos, para tener la habilidad con las matemáticas, después, tener pensamientos que nos ayuden a tener confianza en uno mismo, como: “haré todo lo posible” o “haré lo mejor que pueda”, debemos concentrarnos en el esfuerzo que necesitamos hacer y para realizarlo.

Ponte frente al espejo y al observarte, ¿Te gusta lo que ves? ¿Te miras a los ojos? ¿Te sientes cómoda o cómodo observándote? ¿Realmente conectas con la imagen que está en el espejo? Imagina que cada vez que te ves en el espejo, por ejemplo, en las mañanas mientras te peinas o lavas los dientes, esas miradas al espejo te llevan a pláticas internas, contigo misma o mismo.

Mírate a los ojos y ve en esa persona a tu mejor amiga. A alguien que tienes plena confianza y le contarías todo, ¿Cómo hablarías con esa persona? ¿Qué le dirías si necesitará tu apoyo? ¿Y si te dijera algo como que está ansiosa por el examen de matemáticas?

Le diría que ha estudiado mucho, que ha repasado muy bien y que ponerse nerviosa solo le complicaría las cosas, que ella puede lograrlo, que debe tener confianza en lo que ha aprendido y si siente que le falta algo, aún tiene tiempo para aprenderlo o pedir ayuda.

Esta es una forma de tener un diálogo interno. No es necesario el espejo, pero puede ayudar, lo principal es saber escuchar lo que pensamos y sentimos y aprender a hablarnos de manera positiva.

También podemos tener este diálogo interno por medio de nuestra bitácora de viaje, escribiendo lo que pensamos y sentimos.

De esta manera podemos lograr cambiar las emociones aflitivas, como la ansiedad, por emociones constructivas, como la seguridad al hacer algo.

Confiar en nuestras habilidades y los aprendizajes nos ayudará a que con esfuerzo alcancemos las metas.

Te invito a pensar en alguna situación difícil a la que te enfrentes o te hayas enfrentado en el pasado, ¿Qué te dirías? ¿Qué palabras usarías para hablar contigo mismo o misma? ¿De qué manera esas palabras te pueden ayudar u obstaculizar?

Yo, por ejemplo, me enfrento al trabajo a distancia, dar clases en línea, no soy buena con las tecnologías, me da miedo equivocarme o fallarles a mis alumnos.

Pero pienso, ¿Qué es lo peor que puede suceder? la tecnología no depende de mí, pero si estoy bien preparada, me digo que puedo hacerlo y que no tenga miedo, que confíe en mis habilidades y aplique lo que he aprendido.

## El Reto de Hoy:

Te invito que también identifiques tus miedos y temores ante diversas tareas y te prepares emocionalmente, a través de la reflexión y el diálogo interno, para enfrentar en forma satisfactoria los desafíos que se avecinan.

Recuerda que es importante no rendirse y el autoconocimiento te va a ayudar a enfrentar y superar obstáculos para alcanzar metas.

**¡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)