

**Lunes
10
de enero**

6° de Primaria Educación Socioemocional

La decisión del conde Aflicción

Aprendizaje esperado: toma decisiones, ante una situación adversa, que proporciona beneficios a él mismo y a los demás.

Énfasis: toma decisiones, ante una situación adversa, que proporciona beneficios a él mismo y a los demás.

¿Qué vamos a aprender?

Tomarás decisiones, ante una situación adversa, que proporcionará beneficios a ti mismo y a los demás.

¿Qué hacemos?

Desarrollarás habilidades para la toma de decisiones ante una situación, en beneficio propio y de los demás.

Las emociones no son buenas ni malas. Las emociones existen en todos nosotros y debemos aprender a vivir con ellas, regulando permanentemente su intensidad.

Las emociones surgen dentro de cada quien y nosotros mismos debemos aprender a vivir con ellas. Debemos identificarlas y aprender a manejarlas a través de nuestro pensamiento para proponer acciones y tomar las mejores decisiones.

Regulando las emociones es la forma de enfrentarse con el Conde.

Conde solo conoce la parte aflictiva de las emociones. ¡Ésta es su gran debilidad! nos quiere hacer creer que el miedo solo te impide hacer cosas, inmovilizarte, cuando por ejemplo, no puedes dormir porque tienes miedo a ciertas cosas que te pueden suceder.

Conde existe para empujarnos a las emociones aflictivas, haciendo que perdamos el balance emocional. ¿Qué es lo que nos pasa si nos dejamos llevar por emociones como el miedo, la ansiedad, el enojo?

Todo este tiempo Conde ha estado interrumpiendo las clases e intentando hacernos caer, porque una parte de él sabe que al enseñar a las niñas y niños a regular sus emociones lo hace más débil. Por eso suena tan molesto, porque sigue fallando. ¿Recuerdas al Guardián emocional?

Él existe para ayudarte, por el bien tuyo y de los demás.

Guardián emocional observa al Conde aflicción quien se encuentra enojado, su cabeza casi vibra con cada palabra que dice.

Presta atención al siguiente diálogo:

Guardián: Tranquilo! no tengo intención de discutir o tener algún conflicto contigo. Solo que escuché lo que decías y quiero que sepas que te entiendo.

Conde: ¡Nadie me entiende! ¡Conmigo no van a funcionar tus trucos de empatía!

Guardián: No es ningún truco. Te propongo que utilices tu habilidad para ponerte en el lugar de alguien más y trates de comprenderme, yo sé que es algo que puedes hacer pues siempre estás ahí cuando alguien se siente mal. Pero ahora quiero que la uses conmigo para que me conozcas y sepas que no te deseo ningún mal, al contrario, quiero ayudarte y estar en sintonía emocional contigo.

Conde: ¡Puras palabras, tú no entiendes nada!

Guardián: No te enojes. ¿No te cansas de sentir coraje todo el tiempo? dime, ¿Cómo llegaste a ese estado emocional?

Conde: No lo sé. Solo sé que desde que encontré esta máscara, mis emociones aflictivas se han hecho más fuertes. Ser el Conde Aflicción me gusta, pero ahora que el maestro Esteban va logrando que sus alumnas y alumnos regulen sus emociones y tomen decisiones que benefician a todos, no me he sentido bien.

Guardián: Vamos despacio, calma, respira, ¿Dices que esa máscara hace que sientas más enojo y tengas más emociones aflictivas? yo te voy a ayudar. Solo escucha con calma. Mi trabajo es traer bienestar y calma. Deseo armonía y emociones constructivas para todas y todos.

Conde: ¿Todas, todos? ¿Hasta yo?

Guardián: Todas y todos, sin excepción. Te repito la pregunta, ¿Cómo llegaste a ese estado de aflicción permanente?

Conde: No me lo preguntes, no quiero hablar de ello.

Guardián: Conde, ¡mírame! todos los seres humanos tenemos emociones y sentimientos, todos sentimos de una forma particular. Lo que tú sientes es tan importante como lo que yo siento.

Conde: Pero yo no puedo sentir más que aflicción. ¡No lo entiendes!

Guardián: Conde, mira este video.

- **Compartiendo alegría, amor y felicidad.** 22 seg.
https://www.youtube.com/watch?v=e_5KGD5I5JI&t

Conde: ¡Bah! eso solo me dice que tuviste una fiesta aquí y no me invitaste. ¡Ya ves, no es para todos! ¡No me consideraste, me excluiste y eso me hizo sentir triste!

Guardián: Todos podemos utilizar la alegría y el amor para transformar nuestras emociones aflitivas en constructivas. Observa la siguiente prueba de lo que digo.

- **Sonríe y pinta tu mundo de colores.** 32 seg.
https://www.youtube.com/watch?v=Yu_eSSMPR_4

Conde: ¡Ya veo! como tú no estás allí divirtiéndote, debo entender que todos podemos utilizar la alegría como una emoción de vida.

Guardián: Puedes tomar la decisión de convertir la alegría en una forma de vida. Uno también puede ser feliz siendo empático con las personas, colocándose en la misma sintonía emocional de las personas. En este caso, me siento alegre porque mi amiga Alejandra y mi amigo Héctor están felices.

Conde: ¿Y esos quiénes son?

Guardián: Ah, es que tomaron la decisión de buscar otra forma de estar alegres y ser felices. Ale se convirtió en reportera y Héctor en Feferefe, el payaso. El Conde se queda en silencio. DESAPARECE.

El Guardián mira de un lado a otro.

Guardián: ¡Conde! ¡Sé que tienes miedo y enojo! ¡Pero no tienes por qué estar solo! no dejes que tu máscara te controle.

Conde: La máscara es lo único que tengo. Tu debes de entenderme, también tienes la tuya.

Guardián: ¡Vamos Conde! ¡Quítate ese peso que tienes encima! ya te enseñé lo más importante: las emociones no son ni buenas ni malas. Debemos aprender a convivir con ellas, conocerlas y regularlas para tomar las mejores decisiones.

Conde: ¡No puedo, no sé cómo hacerlo!

Guardián: Vamos todo depende de ti, de las decisiones que tomes para buscar tu bienestar personal y el bienestar de los demás. Utiliza toda la fuerza de las emociones para salir adelante.

El Conde está a punto de quitarse la máscara.

Conde: No puedo, lo siento.

El Guardián piensa un segundo.

Guardián: He tomado una decisión que creo que nos va a ayudar a ti y a mí.

El Guardián SE QUITA LA MÁSCARA.

Guardián: ¿Ves Conde? decidí quitarme la máscara para acompañarte en tu decisión. ¿Puedes hacerlo?

El Conde se quita la máscara.

Guardián: El Conde nos ha mostrado su verdadera cara.

Conde: Gracias por ayudarme. (*Sonríe*) creo que he tomado la mejor decisión.

El Conde era una parte de todos nosotros, esa voz que tenemos dentro y que nos dice que NO podemos, es lo que nos da miedo y que nos hace creer que nuestro mejor esfuerzo, nunca sea recompensado, esa parte que nos hace dudar y nos quita el balance empujando las emociones aflictivas a tomar control de nuestras vidas.

¡Cuántas emociones! ellas son nuestras grandes compañeras en la vida. Si las conocemos bien y las manejamos en forma adecuada para tomar la decisión correcta, nos harán sentir orgullosos de nosotros mismos.

¡Hasta luego! recuerda que ser felices es una decisión personal.

El reto de hoy:

Escribe un cuento o un cómic corto en donde muestres al conde aflicción y cuáles son las emociones aflictivas que a veces te controlan. Anota también las decisiones que debes tomar para aprender a regularlas.

Si en tu casa hay libros relacionados con el tema, consúltalos, así podrás saber más. Si no cuentas con estos materiales no te preocupes. En cualquier caso, platica con tu familia sobre lo que aprendiste, seguro les parecerá interesante.

¡Buen trabajo!

Gracias por tu esfuerzo.

Para saber más:

Lecturas



https://www.gob.mx/cms/uploads/attachment/file/533118/6o_CUADERNO_OK_PNCE.pdf