

**Lunes
04
de julio**

Quinto de Primaria Educación Socioemocional

Mi amigo Lolo

Aprendizaje esperado: *evalúa el vínculo de los sentimientos con lo que es importante para su persona y para la convivencia con los demás.*

Énfasis: *evalúa el vínculo de los sentimientos con lo que es importante para su persona y para la convivencia con los demás.*

¿Qué vamos a aprender?

Evaluarás el vínculo de los sentimientos con lo que es importante para tu persona y para la convivencia con los demás.

¿Qué hacemos?

Para iniciar nuestra sesión te comento algo muy interesante, nos entrevistaron para un documental sobre Lolo y me mandaron un primer corte.

Vamos a mirar cómo va quedando.

Locutor: Los científicos dicen que las aves evolucionaron de los dinosaurios. Estos magníficos animales emplumados han maravillado a la humanidad por milenios, son parte de nuestras mitologías, leyendas y cuentos. Las aves son una parte importante del medio ambiente y de nuestras vidas. Sus alegres colores y melodiosos cantos alegran nuestros días. Viven en la naturaleza, en las ciudades, estas criaturas aladas pueden llegar a ser nuestras mascotas, acompañantes o hasta nuestro mejor amigo.

Pirata: ¿Lolo? ¿Cómo nos conocimos? Uyyy es una larga historia. Empezaré por el principio yo era una pirata novata, entonces choqué el barco contra una isla muy pequeña. Mientras caminaba buscando madera para reparar mi nave, empecé a cortar un árbol y ¡zas! que derribo un nido. Primero me preocupé mucho porque pensé que había roto los huevos, pero para mi sorpresa dentro del nido solo había este pequeño cotorro rojo, muy lindo.

Pirata: Abrió los ojos y me dijo ¡Awk! ya ves que así le hace siempre y como me sentía avergonzada por haber derrumbado su casa, le ofrecí un poco de una manzana que traía conmigo, se la comió de un bocado. Luego volví a acomodar su nido en una rama, lejos de todo peligro y lo dejé ahí. Pero cuando estaba de vuelta en mi barco, escuché un pequeño aleteo era Lolo que me siguió.

Pirata: Era una isla pequeña, así que Lolo me hizo compañía mientras reparaba mi barco, pero como no sabía nada de carpintería pues me tardé meses y meses. La verdad la pasábamos muy bien Lolo y yo en esa isla, y lo pasamos mejor cuando aprendió a hablar, así no tuve que estar hablar y hablar sola. La primera palabra que dijo Lolo fue manzana.

No sabía que así había conocido la Pirata a Lolo, ahora que lo pienso siempre los he imaginado juntos, pero ya ves que no fue así. Al principio eran completos desconocidos, incluso hasta puede que Lolo se haya molestado mucho con la Pirata por haber derribado su nido.

Lo que contó la Pirata obviamente es como ella percibió la situación, si te das cuenta mencionó que se sorprendió al ver a Lolo bebé, la emoción de la sorpresa fue intensa y momentánea, luego dio paso a un sentimiento de vergüenza por haberlo asustado, por lo que le ofreció una manzana.

La Pirata hizo algo que no le pareció correcto, molestar a un animal indefenso, y por eso se avergonzó.

Si te fijas, un sentimiento es más complejo que una emoción. El sentimiento depende de la percepción de cada quien, por ejemplo, la Pirata pensó que el accidente de derribar el nido de Lolo perjudicó al animalito, por lo que se sintió mal. Seguro que la vergüenza le duró mucho tiempo.

Para hablar un poco más de esto tenemos una entrevista, con un alumno experto en expresar cómo se siente, nos va a responder las siguientes preguntas:

¿Qué circunstancias de la vida diaria te generan preocupación?

¿Cómo logras superarla?

¿Qué te ha generado frustración?

¿Cómo logras mejorar ese sentimiento para sentirte mejor durante el día?

Te invito a observar el video de Amauri, para que conozcas sus respuestas.

1. Amauri Navarrete.

https://youtu.be/_MjxCaEUliQ

Qué importante es saber hablar de lo que sentimos, así como de la forma de regular nuestras emociones, como lo hace Amauri.

Amauri supo expresar cosas que en su medio ambiente le causaban preocupación o frustración, dos sentimientos que si no sabemos regular nos hace sentir vulnerables.

En el caso de Amauri, él se siente preocupado por los problemas ambientales, su mente está ocupada por pensamientos negativos y su rostro refleja la intranquilidad que esa situación le provoca.

¿Pero te diste cuenta de que Amauri no tuvo una solución a su preocupación? Dijo que lo que se le ocurría era no pensar en eso, pero que le costaba trabajo.

¿De qué otra forma crees que pueda regular ese sentimiento?

Tal vez lo primero sea pensar que, aunque es un problema real al que nos enfrentamos todos, no es algo que pueda resolver una sola persona.

Pensar de manera optimista ayuda, porque hay estudios que dicen que las personas dispuestas a encontrar algo positivo en sus circunstancias tienden a desarrollar mejor su cometido que quienes se enfocan solo en lo negativo.

Continuemos con el documental de Lolo.

Locutor: Después de varios años como fiel compañero para la Pirata, Lolo fue pieza clave en su búsqueda del tesoro, pero diversas frustraciones al no poder lograr su cometido hicieron que Lolo tuviera que buscar apoyo Socioemocional, por lo que asistió a las clases de Aprende en Casa. Fue durante estas clases en que Lolo se volvió amigo de las maestras y maestros.

Esteban: ¡Lolo y yo somos grandes amigos! Es un pajarraco genial. Ya lo he invitado a que nos vayamos a rodar, pero no he encontrado una bicicleta a su tamaño. Sin embargo, la sigo buscando. Lolo y yo nos conocimos en Aprende en Casa. Me tocó platicar con él y nos caímos bien de inmediato, tenemos un sentido del humor muy similar y a ambos nos encantan las manzanas.

Esteban: Recuerdo una vez que hasta nos pusimos de acuerdo para ir a una fiesta de disfraces juntos, yo le propuse ir de "Halconero", ¿Sabes qué es eso? Los que llevan a un halcón en el brazo, con capucha, se ve muy genial.



Esteban: Lástima que Lolo no me pudo acompañar a esa fiesta porque tuvo que hacer algo con la Pirata, si te soy sincero tengo algo que confesar. Estaba muy celoso de la maestra Gaby y de la Pirata. Lo que pasa es que ellas pues son mucho más cercanas a Lolo que yo.

Esteban: Los celos son un sentimiento que no es nada agradable. Para mí fue como ese temor de que alguien que te agrada te pueda abandonar por alguien más. Y ese sentimiento de celos me duró un buen rato, hasta que mejor lo platiqué con Lolo y resultó que todo estaba en mi cabeza, que Lolo me consideraba su amigo al igual que a Gaby y a La Pirata y me dijo que a la próxima fiesta, él estaba apuntado.

No sabía que Esteban sentía celos de la amistad de Gaby y la Pirata con Lolo. Pero la amistad no es limitada, no se acaba con una persona, sino al contrario, es uno de los mejores vínculos que existen entre los seres humanos.

¿Has pensado cómo surge este sentimiento?

Hay miles de casos, pero por poner un ejemplo, un día entramos a la escuela primaria o secundaria y hay un chispazo, algo en otra persona hace que nos caiga bien, que se desarrolle una plática amena, algo que sientas que haces una conexión con la otra persona.

Lo hemos sentido, pero este chispazo instantáneo es solo el comienzo, ya que una amistad puede desarrollarse a través de los años, evolucionando con cada plática, con cada experiencia, y todas las amistades son distintas, algunas son muy unidas, de esas que se ven todos los días, todas las horas, pero también hay amistades que solo se ven cada cierto tiempo, incluso pueden pasar años sin verse, pero el sentimiento de amistad persiste.

A mí lo que me gusta mucho de la amistad es que es un vínculo, más libre, por ejemplo, un vínculo familiar tiene ciertas responsabilidades, ser buen hijo, si eres hermano mayor poner el ejemplo y cuidar a los menores. Una relación de trabajo también tiene otro tipo de responsabilidades. En cambio, la amistad, con el simple hecho de estar

ahí, platicar, es suficiente. Lo que quiero decir es que mientras que a tus familiares no los elegiste, a tus amistades las seleccionas libremente.

En mi caso diría que sí soy amiga de alguien, también tengo esa responsabilidad de ser buena amiga, de estar para lo que la otra persona me necesite, ambas son formas muy válidas de ver la amistad.

Desde pequeños necesitamos relacionarnos, crear lazos o vínculos de afecto, eso nos ayuda a formar nuestra identidad. Los amigos que tenemos cuando somos pequeños, son como si fueran un espejo, nos permiten aprender de nosotros mismos a través de ellos y esto nos trae bienestar emocional.

Las amistades nos dan bienestar, nos brindan la sensación de pertenecer, de ser aceptados, nos sentimos apoyados e incluso aumentan nuestra autoestima. Las relaciones de amistad son básicas en cualquier etapa de nuestras vidas.

Vamos a continuar con el documental.

Raúl: No sé si diría que Lolo es mi amigo. No me malentiendan, me cae muy bien y creo es un pájaro muy agradable. Simplemente no hemos convivido lo suficiente, es una relación más laboral, digamos.

Raúl: Pero lo que sí, es que tengo un gran sentimiento de admiración por él. Admiro la manera en que siempre trata de ayudar a la Pirata, a pesar de la inestabilidad emocional de ella, también me parece admirable que al no saber cómo ayudarla, decidió comenzar a acompañarnos en las clases, para aprender cada día más. Es un amigo leal que se preocupa por lo que le pasa a los demás.

Raúl: Ahora que lo pienso, en verdad me gustaría que Lolo fuera mi amigo.

Que bien la manera en que Raúl expreso su sentimiento de admiración por Lolo.

Raúl: Es algo que ha ido creciendo cada vez más en el tiempo en que lo conozco. Lolo es un gran amigo y eso siempre es de admirar.

Además, es obvio que Lolo cumple con lo que desde tu perspectiva o punto de vista son las características que debe tener un buen amigo o amiga, que sea leal, gracioso, dispuesto a ayudar.

Raúl: No lo había visto de esa forma, pero tienes mucha razón.

El vínculo emocional que tienes con Lolo, aunque tú mismo digas que no es amigo tuyo, se ha ido fortaleciendo con el tiempo y las experiencias que han vivido juntos.

Ahora te invito a leer un bello cuento que se llama Urakimataro. Urashima Tarō (浦島太郎) Es el nombre del protagonista de esta leyenda japonesa acerca de un pescador

que salva a una tortuga y es recompensado con una visita al Palacio del dios Dragón (Ryūgū-jō), en el fondo del mar. Permanece allí durante tres días, y al regresar a su aldea se entera de que han pasado 300 años. Este cuento se considera el ejemplo más antiguo de una historia acerca de los viajes en el tiempo.

Urashima Taro.

“Hace mucho tiempo, en una aldea junto al mar, un joven llamado Urashima Taro vivía con su anciana madre. El muchacho quería mucho a su madre y la cuidaba lo mejor que podía, pues no tenía a nadie más. Vivía de lo que Urashima Taro lograba pescar cada día. Un otoño, día tras día el mar se mantenía revuelto, por lo que Urashima Taro no podía pescar.

Una mañana muy temprano, el pescador fue a la playa y vio las altas olas. Se quedó mirando el mar un poco triste, pues ya llevaba varios días sin poder llevar a casa algo de comer.

En eso estaba, cuando vio a tres muchachos, muy cerca de él, que molestaban y golpeaban con palos a una tortuga.

¿Cómo se atreven a lastimar a una criatura como esta? gritó Urashima Taro, mientras perseguía a los muchachos. Los tres huyeron y Urashima Taro se acercó a la tortuga para ver si estaba lastimada. Cuando vio que la tortuga estaba bien, la devolvió al mar.

A la mañana siguiente, Urashima Taro regresó a la playa y vio la cabeza de la tortuga asomarse entre las olas.

Te debo la vida dijo la tortuga agradecida, mientras salía del agua y se acercaba al pescador. Como muestra de agradecimiento, quiero que vengas conmigo. Te llevaré a conocer el Palacio del Dragón.

Urashima Taro pensó que sería fantástico ir allí. Todos saben que el Palacio del Dragón está bajo el mar y hablan de su hermosura, pero nadie lo había avisto. El muchacho realmente quería ir, pero no quería dejar sola a su anciana madre.

No tardaremos, prometió la tortuga.

Urashima Taro aceptó la invitación y subió sobre el caparazón de la tortuga. La tortuga se sumergió en el mar.

Al avanzar por entre el agua, se acercaron a un castillo que relumbraba por estar cubierto por oro y plata. Del castillo salió una princesa hermosa, ricamente vestida. Iba rodeada por sus damas de compañía y una corte de peces de colores. La princesa invitó a Urashima Taro a entrar al castillo. El muchacho estaba maravillado, mucho más se sorprendió al ver que adentro había un espléndido banquete servido para él.

El joven pescador se deleitó comiendo platos y postres exquisitos que parecían no acabarse nunca, también bebió vinos magníficos. Entre tanto, hablaba con la princesa sin dejar de pensar en lo hermosa que era, además Urashima Taro se entretenía oyendo una música que lo envolvía y viendo a las doncellas y a los peces bailar graciosamente. Urashima Taro estaba bajo un encanto, antes de que pudiera darse cuenta, habían pasado lo que a él le parecieron 3 años.

*Finalmente, el pescador salió del encanto y quiso volver a su casa. Sentía mucho dejar a la princesa y el fantástico Palacio del Dragón, pero quería volver a ver a su madre. La Princesa del Mar pareció entristecerse mucho. Como regalo de despedida, le entregó al pescador un pequeño cofre con tres cajones, y le dejó:
Si alguna vez te encuentras en problemas o te sientes perdido, ábrelo
Urashima Taro subió de nuevo sobre el caparazón de la tortuga, llevando el cofrecillo bajo su brazo.*

Así emprendió el regreso a casa para ver a su madre. Subiendo por el agua, al fin llegaron a la playa.

De regreso en la aldea, Urashima Taro se sorprendió al ver que los ríos y las montañas habían cambiado su forma hasta hacerse irreconocibles, y que muchos árboles habían muerto. Al acercarse a un viejo campesino, Urashima Taro le preguntó:

¿Acaso sabe dónde puedo hallar la casa de Urashima Taro, un pescador que solía vivir cerca de aquí?

El viejo le respondió:

Cuando mi abuelo era un hombre joven, se decía que alguien así llamado había viajado al Palacio del Dragón. Jamás se volvió a saber de él.

Urashima Taro se sintió muy solo y abatido. Su querida madre había muerto y todo lo que quedaba de su casa era un jardín crecido.

Sin saber que hacer, Urashima Taro recordó el cofrecillo y las palabras de la Princesa del Mar. Lo tomó en sus manos y abrió con cuidado el cajón de arriba. En él encontró la pluma de una grulla. Luego abrió el cajón del medio y de inmediato salió un humo blanco que lo envolvió. En apenas un instante, Urashima Taro se convirtió en un hombre encorvado y de pelo blanco. Al mirarse en el espejo en el fondo del cofrecillo, Urashima Taro se sorprendió al ver cuanto había envejecido.

Mientras pensaba en cómo era esto posible, una ráfaga de viento levantó la pluma de grulla y la llevó por el aire hasta posarla sobre la espalda de Urashima Taro. En un momento quedó convertido en una grulla. Desplegó sus alas y voló hacia el cielo, la tortuga asomó su cabeza sobre las olas para verlo volar. La tortuga no era otra que la Princesa del Mar."

Qué bonita historia, habla en parte de lo que es importante para cada uno y también la forma en que se relaciona con los otros sentimientos.

Pasa igual en la sociedad, convivimos personas muy diferentes y todas y todos sentimos cosas distintas, por eso, al aprender acerca de nosotros mismos, nuestras emociones, estados de ánimo y sentimientos estaremos en mejores condiciones de establecer interacciones saludables y crear vínculos tan importantes como el de la amistad.

Y hablando de amistad vamos a continuar con el documental.

Malú: Fíjate que a pesar de que tengo muy poco tiempo de conocerlo, pero considero a Lolo uno de mis amigos más cercanos. Me encantan todos los animales, pero ese pajarito tiene un lugar especial en mi corazón. Creo que es muy sincero, siempre dice lo que está pensando, pero nunca es cruel y se preocupa por todas las personas que conoce.

Malú: Aunque hemos convivido relativamente poco, siento que nuestra unión es muy fuerte. Tal vez sea porque Lolo me recuerda mucho a un periquito que tenía cuando era niña, era mi mejor amigo y siempre le contaba todos mis problemas. Cuando conocí a Lolo, sin darme cuenta le empecé también a contar mis preocupaciones, y él siempre se ha portado muy paciente, me escucha sin juzgarme, me comprende y me da muy buenos consejos.

A Lolo le va a encantar este documental, se debe sentir conmovido al escuchar lo que dicen sus amigos sobre él.

Lolo se lo ha ganado a pulso ya que se hace amigo de todas las personas y ofrece una amistad sincera. Una amistad se construye con valores y sentimientos como la sinceridad, el afecto, la paciencia, la comprensión, la generosidad, saber escuchar y saber perdonar.

Yo tengo muy buenas amigas y amigos, pero no me había dado cuenta de la importancia de este sentimiento.

Por eso es importante evaluar la relación o el vínculo que tenemos entre nuestros sentimientos y lo que es importante para nosotros y esto nos ayuda a convivir con otras personas y crear lazos como la amistad o el amor.

Nuestros sentimientos cambian y se reconstruyen a lo largo de nuestras vidas, todas y todos nacemos con la capacidad de reaccionar, como por ejemplo llorar. Pero las razones por las que lloramos van cambiando conforme a las experiencias que vamos viviendo.

De un sentimiento como la amistad pueden crearse sentimientos como el amor, la comprensión, la generosidad, entre otros, que nos ayudan a darnos cuenta de que la amistad más allá de ser una manera de compartir con amigas y amigos nos enseña a amar y respetar a quienes nos rodean.

Y eso es muy importante, ya que como vivimos en sociedad necesitamos unos de los otros, como cuando hablamos de Amauri y su preocupación con el medio ambiente, no es algo que podamos resolver de manera individual. A través de conocer lo que sentimos y aprendiendo a expresarlo, podemos construir vínculos sólidos que al ir creciendo nos ayudarán a alcanzar nuestro bienestar.

Espero que esta clase te haya enseñado la importancia del vínculo entre los sentimientos y lo que es importante para nosotros y para las personas con las que convivimos.

Vamos a ver que dice Lolo en su documental.

Lolo: ¡Gawk! Claro que tengo muchas amigas y amigos, soy muy afortunado. Me han llegado cartas o mensajes de todas partes del país y cada niña y niño pueden considerar a Lolo como su amigo. Mientras más amistades, mejor, es lo que siempre he dicho. Nunca me imaginé cuando la Pirata me invitó a dejar mi nido en esa isla todas las aventuras que viviría.

Lolo: He vivido tantas cosas al lado de mi querida amiga Pirata, cosas bonitas, cosas no tan bonitas, algunas peligrosas o que me dieron miedo. Pero a final de cuentas hemos estado juntos y eso es lo mejor de todo. La amistad es una palabra muy bonita, pero es mejor experimentar el sentimiento. Es un lazo que, aunque no lo podemos ver, nos une entre todas y todos. Es casi como magia, alguien se cruza un día en nuestras vidas y de pronto se convierten en personas súper importantes para nosotros. ¡Awk!

Lolo: Una amistad verdadera no conoce fronteras, ni tiene fecha de caducidad. Mi gran amigo el profe Esteban me enseñó que la amistad se apoya en la empatía, es decir, la capacidad de comprender y ponerse en la piel de la otra persona, de sufrir y alegrarse con ella y mi queridísima maestra Gaby me dijo que un tal filósofo que se llamaba Séneca dijo: "Una de las más bellas cualidades de la verdadera amistad es entender y ser entendido."

Lolo: Qué bonito, ¿no? ¡Gawk! Por eso le quiero dar gracias, además de a mi amada Pirata, a todas las alumnas, alumnos, maestras y maestros, coordinadora, subcoordinadores, por ser las mejores amigas y amigos que este cotorro pueda tener. ¡Gawk!

"Mi amigo Lolo"

El reto de hoy:

Te invito a que apuntes en tu bitácora de viaje tres sentimientos y la manera en que estos te unen a los demás, a tus amigas y amigos, a tu familia, maestras, maestros y a tu comunidad.

Algunos sentimientos que puedes considerar son la amistad, el amor, la paciencia, la esperanza, el orgullo y hasta los celos o vergüenza. Hay muchos sentimientos de los cuales elegir.

¡Buen trabajo!

Gracias por tu esfuerzo.

Para saber más:

Lecturas



https://www.gob.mx/cms/uploads/attachment/file/533117/5o_Cuaderno_PNCE_2019.pdf