

5.º grado

EXPERIENCIA
DE APRENDIZAJE 1

APRENDO
□ ○ ◆ ▲ en casa

MINISTERIO DE EDUCACIÓN

1. Nos conocemos y regulamos nuestras emociones para alcanzar nuestras metas

5.º grado

Cada día que empieza viene con nuevas e interesantes oportunidades para aprender. En cada una de las acciones de la vida diaria, vamos tomando decisiones. Por ejemplo, cómo me organizaré para poder estudiar, qué haré si tengo una dificultad para resolver una tarea, etc. Por ello, necesito conocerme e identificar mis emociones para aprender a regularlas, asegurándome de que las decisiones que voy tomando sean a partir de la reflexión. Si tomo las decisiones adecuadas, podré cumplir mis metas.

EL RETO SERÁ:

¿Qué puedo hacer para valorarme y valorar a los demás?
¿Cómo identifico lo que siento y lo expreso de manera asertiva?
¿Cuáles son mis metas y cómo las puedo lograr?

¿QUÉ APRENDERÉ?

Aprenderé a reconocer lo valiosa o valioso que soy, emplear estrategias para regular mis emociones y darme cuenta de que soy capaz de lograr mis metas cuando me lo propongo.



¿QUÉ REALIZARÉ PARA LOGRARLO?

Para lograrlo, realizaré las siguientes acciones:

- Reconocer los cambios que experimento y que soy una persona única y valiosa.
- Reconocer y regular mis emociones, expresarlas de manera asertiva.
- Reconocer que los pensamientos positivos y la perseverancia me ayudarán a lograr mis metas.



¿CUÁL SERÁ EL PRODUCTO?

Elaborar un cartel con mis metas.

¡Te invitamos a desarrollar las siguientes actividades!

ACTIVIDAD 1

Estoy creciendo y estoy cambiando



¡Empecemos!

El desarrollo de la actividad me permitirá lograr la siguiente meta:

Reconocer los cambios que experimento y que soy una persona única y valiosa.

- **Observo y leo** lo que dicen las chicas y los chicos en las siguientes situaciones:



- **Reflexiono** sobre las siguientes preguntas:

¿Me están pasando situaciones parecidas?, ¿cuáles?	
¿Por qué creo que me suceden?	



Aproximadamente a partir de los 9 años, empiezan a manifestarse diversos cambios, tanto en nuestro cuerpo como en nuestro comportamiento. Los más notorios son en el cuerpo. **Estos cambios no se dan al mismo tiempo ni de la misma forma en todas las personas.**
¡Eso es natural!

También aparecen nuevos intereses y se sienten con mayor intensidad las emociones. Nos gusta decidir por nuestra propia cuenta, pasar más tiempo con amigas o amigos.



Descubriendo algunos cambios

En las chicas:

- Aumenta su estatura.
- Se ensanchan las caderas.
- Aparece el acné.
- Aparece la primera menstruación (menarquia).
- Aumentan las células sudoríparas.
- Crece vello en las axilas, las piernas y el pubis.

En los chicos:

- Aumenta su estatura (dan “un estirón”).
- Aumentan las células sudoríparas.
- Aparece el acné.
- Cambia la voz.
- Se ensanchan el tórax y los hombros.
- Aparecen las primeras eyaculaciones durante la noche (poluciones nocturnas).


- ¿Qué está pasando en mí? Para saberlo, **respondo**:
 - ¿Me encuentro en esta etapa?, ¿por qué lo creo?
 - ¿Qué cambios he notado en mí?
 - ¿Cómo me siento ante esos cambios?, ¿por qué?
 - ¿Todos cambiamos de la misma forma y al mismo tiempo?, ¿por qué?
- **Escribo** otras cosas que me caracterizan:

Lo que más me gusta de mi cuerpo	Mis cualidades	Lo que mejor sé hacer
Lo que más me emociona		

- ¿Cómo me siento con lo que escribí de mí misma o de mí mismo?, ¿por qué?
- ¿A qué persona de confianza puedo recurrir para compartir lo que estoy experimentando?

Reconocer mis características, mis cualidades y lo que mejor sé hacer me permite darme cuenta de que soy una persona única y valiosa.

- **Ahora**, respondo:



¿Qué características de mi persona me hacen un ser único y valioso?

- **Comparto lo aprendido.**

Dialogo con una persona adulta de mi confianza.

Le **pido** que me cuente sobre los cambios que experimentó cuando tenía mi edad y le hago preguntas si tengo alguna inquietud sobre los cambios que estoy experimentando.

ACTIVIDAD 2

Las emociones son parte de mí

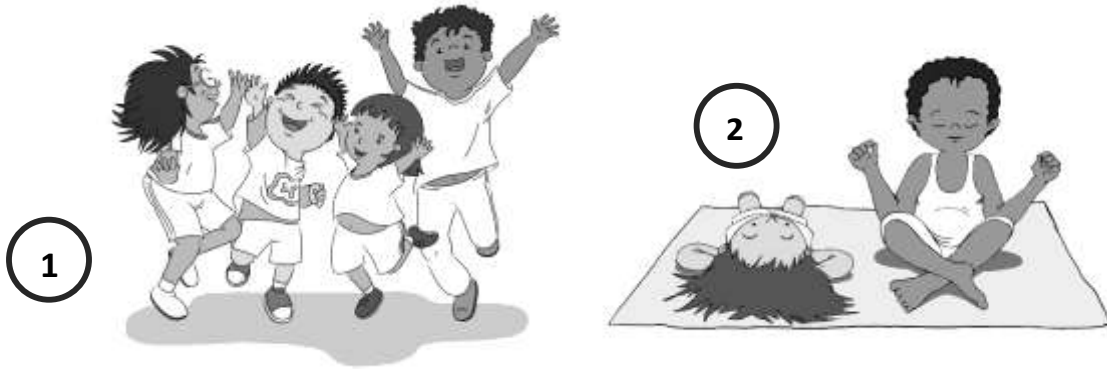


¡Empecemos!

El desarrollo de la actividad me permitirá lograr la siguiente meta:

Reconocer mis emociones.

- **Observo** a las chicas y los chicos de estas imágenes.

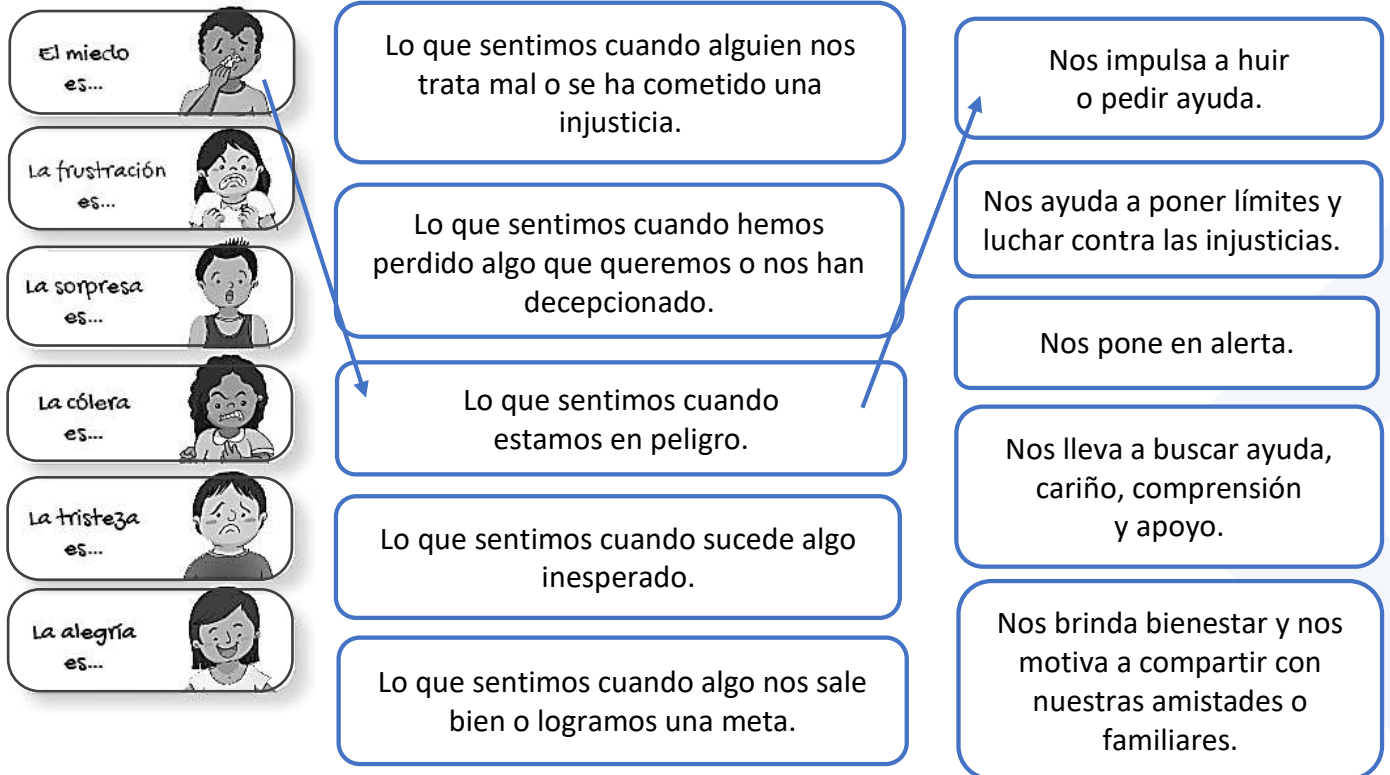


- ¿Cómo creo que se sienten las chicas y los chicos de la imagen 1? _____
- ¿Por qué se sentirán así? _____
- ¿Cómo creo que se sienten la chica y el chico de la imagen 2? _____
- ¿Por qué se sentirán así? _____
- ¿En qué ocasiones me he sentido como las chicas y los chicos de la imagen 1? _____
- ¿En qué ocasiones me he sentido como la chica y el chico de la imagen 2? _____

Las emociones son lo que experimentamos o sentimos cuando algo nos sucede. También pueden surgir ante nuestros pensamientos o recuerdos y nos llevan a actuar de una determinada manera. Reconocer nuestras emociones nos ayuda a regularlas para sentirnos y relacionarnos mejor con los demás.

- Las emociones que **siento**:
 - Me **siento** alegre cuando _____
 - Me **siento** triste cuando _____
 - **Siento** cólera cuando _____
 - **Siento** miedo cuando _____

- **Descubro** que las emociones tienen un por qué.



- **Elijo** una emoción y la **expreso** a través de un texto, una canción, un poema o un dibujo. ¡**Uso** mi creatividad!

- **Comparto lo aprendido.**

Comparto mi trabajo con mi familia o alguien de mi confianza.
Le explico por qué elegí esa emoción.

ACTIVIDAD 3

Regulo mis emociones



¡Empecemos!

El desarrollo de la actividad me permitirá lograr la siguiente meta:

Regular mis emociones y expresarlas de manera asertiva.

- **Leo** la siguiente historia:

Yuri está buscando un objeto muy preciado para él. Es un regalo que le hizo su abuelito. Busca entre sus cosas, pero no lo encuentra. Busca por otros lugares de la casa, pero tampoco lo encuentra.

Recordó que ayer su hermano menor se lo pidió, pero él le dijo que no. De pronto ve una caja y envolturas de regalo sobre la cama de su hermano. Yuri se enoja muchísimo, su cara se pone roja, le late el corazón muy rápido, parece que le va a explotar. Así se acerca a su hermano que tiene el regalo en sus manos y le reclama gritándole. Su hermano se asusta y de pronto el regalo sale disparado y cae al piso quebrándose.

- ¿Qué estaba buscando Yuri? ¿Por qué se molestó?
- ¿Cómo fue su reacción? ¿Cómo lo hubieras resuelto tú?

- **Conozco** formas de comunicarnos.

Existen tres formas diferentes de comunicarnos:

De manera pasiva. Cuando callamos por temor a lo que puedan decir o pensar de nosotras o nosotros.

De manera agresiva. Cuando respondemos gritando, amenazando, insultando.

De manera asertiva. Cuando decimos lo que pensamos o sentimos sin dañarnos o sin dañar a otras personas.

- ¿Cuál de las formas de comunicarnos creo que utilizo con mayor frecuencia?

- **Leo** las siguientes historias:

Teresa está comentando sobre cómo le fue en el desarrollo de su tarea y su hermano Marcos la interrumpe a cada rato. Ella le dice: **“Ya cállate, no me importa tu opinión”**.

Rosina quiere leer un cuento que le agrada, pero Jorge, su primo pequeño, quiere jugar con ella e incluso la distrae. Entonces, ella le dice: **“Jorge, estoy leyendo mi cuento favorito. Si me dejas terminar de leer, jugaré contigo”**.

Leo no quería ordenar su cuarto, que era su responsabilidad, y le dijo a **Luis**, su hermano menor, que lo hiciera por él. **Luis**, que estaba haciendo otras tareas, no fue capaz de decirle que no. **Finalmente, hizo lo que Leo le ordenó.**

- **Identifico** qué manera de comunicarse utilizó cada personaje y **escribo** por qué lo creo.

Historia de...	Lo que dijo o hizo	Manera de comunicarse
Teresa		Se comunicó de manera agresiva porque _____ _____
Rosina		Se comunicó de manera _____ porque _____ _____
Luis	Hizo lo que Leo le ordenó.	Se comunicó de manera _____ porque _____ _____

- **Leo** la situación y **respondo**.

Situación

La hermana de Juan le dice que sus dibujos están feos, que los haga otra vez.

Si fuera Juan, ¿qué haría para calmarme y responder de manera asertiva?

- **Conozco** estrategias para regular mis emociones.

- Reconozco mi emoción, es decir, lo que siento en ese momento.
- Respiro profundamente.
- Cierro los ojos.
- Me tranquilizo.
- Cuento hasta 10.
- Pienso en otro asunto.
- Hablo con alguna persona de mi confianza y le cuento cómo me siento.



- **Elijo** la estrategia o las estrategias que me ayudan a regular mis emociones y las **pongo en práctica**.

ACTIVIDAD 4

Lo que soy capaz de hacer para lograr mi meta



¡Empecemos!

El desarrollo de la actividad me permitirá lograr la siguiente meta:

Reconocer que los pensamientos positivos y la perseverancia me ayudarán a lograr mis metas.

- **Observo** y leo la siguiente situación:



— ¿Cuál es la diferencia entre lo que piensa Rosa y lo que piensa Alberto?

— ¿Quién crees que conseguirá cumplir con su meta?, ¿por qué?

- **Leo** la siguiente información:



Ante una misma situación, las personas podemos tener diferentes pensamientos, que pueden ser positivos o negativos.

Cuando nuestros pensamientos son positivos, tenemos confianza y nos motivamos. Esto nos ayuda a esforzarnos por lo que deseamos y a conseguir nuestras metas.

Cuando tenemos pensamientos negativos, nos concentramos solo en las cosas malas que nos suceden y eso no nos ayuda a conseguir nuestra meta.

- Ahora, **leo** la historia de Renato.

Renato había planeado armar un barco. Para ello, había conseguido dos cajas de zapatos, papel, colores, lana, tijeras y goma.

Él comenzó a armar su barco, recortó las piezas, las pegó, echó goma y lo forró con papeles de colores. Luego le tocaba hacer las chimeneas, las armó, pero no se sostenían. Estaba molesto porque su idea no funcionaba. Intentó una vez más, pero desistió al ver que era difícil y dejó tirado su barco.

Renato le contó a su abuelo lo que había pasado y este le dijo: “Has encontrado un obstáculo, pero no hay que darse por vencido tan pronto, siempre hay que volver a intentarlo, lo bueno de empezar de nuevo es que ya sabes qué errores debes evitar para conseguir colocar las chimeneas en tu barco”. Renato se quedó pensando.

¿Qué quería hacer Renato?

¿Por qué dejó de hacerlo?

¿Qué habrá querido decir el abuelo de Renato?

Las dificultades son obstáculos que nos impiden avanzar para lograr nuestros sueños o metas. Debemos ser perseverantes y concluir lo que nos propusimos hacer, a pesar de las dificultades que se presenten, pues siempre habrá formas de superarlas.

- Me **digo**: “¡Sí se puede!”.
— ¿He pasado por una experiencia similar?, ¿qué hice?, ¿por qué?

Escribo aquí mi experiencia:

- **¡Muy bien!** Ahora sé que los pensamientos positivos me ayudarán a tener más confianza en mí misma o en mí mismo y en lo que puedo hacer para lograr mis metas.
- A continuación, **pienso** en mí misma o en mí mismo y **planteo** mis metas.

¿Qué es lo más importante para mí en este momento?	
¿Cuáles son los intereses o deseos que tengo ahora?	

- Luego, **elijo** una meta que pueda lograr a corto plazo y **respondo** en el siguiente cuadro qué necesito para lograrla.

La meta que quiero lograr

.....

¿Qué necesito para el cumplimiento de mi meta?	
¿Con qué valores me identificaré?	
¿Cuáles serían los pasos que voy a seguir?	Primero: Segundo: Tercero:
¿Cómo me veo luego de lograr mi meta?	

- **Comparto lo aprendido.**

Converso con mi familia sobre cuáles son mis metas y sueños; además, **explico** por qué es importante tener pensamientos positivos y ser perseverantes para lograrlos.

Mis reflexiones finales

¿Qué aprendí de mí misma o de mí mismo?

¿Cómo aprendí a regular mis emociones?

¿Para qué me sirve regular mis emociones y plantearme metas?



¡Lo logré!