

6.º grado

EXPERIENCIA  
DE APRENDIZAJE 1

APRENDO  
□ ○ ◆ ▲ en casa

MINISTERIO DE EDUCACIÓN

# 1. Nos conocemos y regulamos nuestras emociones para lograr nuestras metas

6.º grado

Cada día que empieza viene con nuevas actividades e interesantes oportunidades para aprender. En cada una de ellas aparecen retos y vamos tomando decisiones, en las que intervienen nuestras emociones. 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 y valorar mis cualidades.
- Reconocer los cambios que se dan en mí.
- Identificar mis emociones en distintas situaciones de la vida diaria para aprender a regularlas.
- Identificar cómo puedo lograr mis metas.



## ¿CUÁL SERÁ EL PRODUCTO?

Elaborar un cartel con mis metas.

## ACTIVIDAD 1

## Me conozco y me quiero



¡Empecemos!

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

**Reconocer mis cualidades y habilidades.**

- **Leo** lo siguiente:

Me imagino que voy a realizar un gran viaje y que el éxito que tenga dependerá de que muestre y utilice mis mejores cualidades. En mi maleta, deberé llevar lo mejor de mi persona.

- Ahora, ¿qué **debo colocar** en mi maleta?

### Mis cualidades

Ejemplo: *Amable*

---

---

---

### Mis habilidades

Ejemplo: *Hago diversos tipos de nudos.*

---

---

---

¿Resultó fácil reconocer mis cualidades y habilidades?, ¿por qué?

---

---

¿Siento o creo que me conozco bien?, ¿por qué? ¿Qué aspectos debo mejorar?

---

---

Las cualidades son las características que distinguen y definen a las personas, las podemos reconocer con el trato diario.



La habilidad es cuando una persona tiene facilidad para realizar alguna tarea.

- **Continúo** con este gran viaje para conocerme más.
- **Completo** las frases según lo que **siento** o **pienso** acerca de mí:

<input checked="" type="checkbox"/> Lo que más me gusta de mí es .....	<input checked="" type="checkbox"/> Lo que menos me gusta de mí es .....
<input checked="" type="checkbox"/> Soy capaz de .....	<input checked="" type="checkbox"/> Quisiera ser capaz de .....
<input checked="" type="checkbox"/> Algo que hago muy bien es .....	<input checked="" type="checkbox"/> Algo que no hago bien es .....
<input checked="" type="checkbox"/> Soy valiosa o valioso porque .....	<input checked="" type="checkbox"/> Creo que puedo mejorar en .....

- **Leo** la siguiente situación:

Una organización internacional de apoyo a la adolescencia convoca a estudiantes de sexto grado para encomendarles divertidas tareas según sus características. El requisito es publicar un anuncio indicando sus mejores habilidades y cualidades.

- A partir de la lectura, **preparo** un anuncio sobre mí:

**Yo soy**.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....

- **Comparto lo que aprendí.**

**Elijo** un aspecto que quiera mejorar de mí. Lo **comparto** con un familiar para que me ayude a superar ese aspecto y sentirme mejor conmigo misma o conmigo mismo.

Las personas somos valiosas y únicas. Tenemos habilidades, cualidades y también aspectos por mejorar, que forman parte de nuestra manera de ser.

**ACTIVIDAD 2**

**Estoy cambiando**

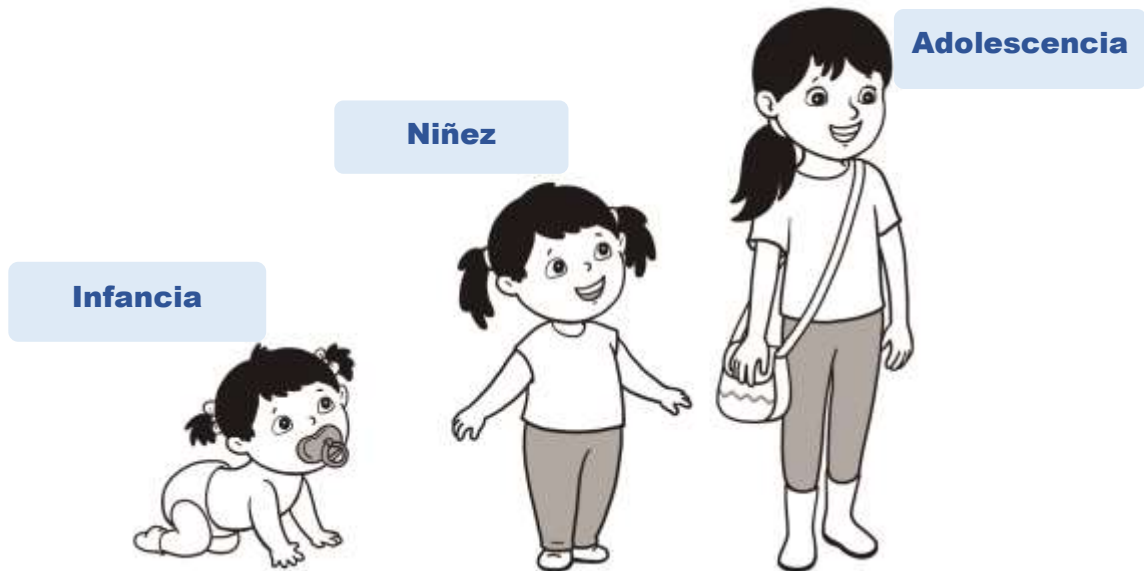


¡Empecemos!

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

**Reconocer los cambios que se dan en mí**

- **Observo** atentamente las imágenes de Karina en tres etapas de su vida:



— ¿Qué diferencias encuentro en el cuerpo de Karina con relación a las etapas anteriores? \_\_\_\_\_

— ¿En qué etapa me encuentro yo? \_\_\_\_\_

- Ahora, **respondo**:

¿Siento que mi cuerpo está cambiando? SÍ ( ) NO ( )

Si marqué "SÍ", indico: ¿cuáles son estos cambios? \_\_\_\_\_

¿Cómo me siento con estos cambios?

Contenta o contento ( )

Preocupada o preocupado ( )

Triste ( )

Avergonzada o avergonzado ( )

Molesta o molesto ( )

Emocionada o emocionado ( )

### Estoy creciendo

Habrás notado que tu cuerpo empieza a cambiar. Quizá estos cambios te harán sentir un poco confundida o confundido. Pero alégrate, porque significa que estás creciendo. Estás iniciando la etapa de la adolescencia y dejando atrás la etapa de la niñez. Estos cambios pueden ser a veces confusos, pero poco a poco te irás adaptando.

- **Completo** este cuadro para darme cuenta de los cambios que he tenido:

#### Cómo era cuando tenía 5 o 6 años

Me gustaba jugar a.....  
 Me divertía.....  
 Quería estar con.....  
 Me gustaba ir a .....  
 Me gustaba vestirme .....



#### Cómo soy ahora

Me gusta jugar a.....  
 Me divierte.....  
 Quiero estar con.....  
 Me gusta ir a .....  
 Me gusta vestirme .....

— ¿Qué diferencias encuentro entre cómo era antes y cómo soy ahora?

.....  
 .....

- **Voy a escribir** un correo o una carta.



Se trata de escribirle un correo o una carta a la persona en quien más confío para contarle cómo me siento con los cambios que estoy viviendo.

- **Comparto lo que aprendí.**

En casa, **converso** con una persona adulta de mi confianza y le **pido** que me cuente su propia experiencia de vida de cuando fue adolescente.

**ACTIVIDAD 3**

**Las emociones son parte de mí y las regulo**



¡Empecemos!

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

**Identificar mis emociones en distintas situaciones de la vida diaria para aprender a regularlas.**

- **Observo** las siguientes imágenes y **leo** lo que dicen Rosmery y Luis:

**Caso 1**



¡Qué alegría,  
gané el concurso!  
Valió la pena el  
esfuerzo.

**Caso 2**



¡Perdí, el concurso!  
Pero me preparé  
para la próxima vez.

- **Reflexiono** en cada caso y **respondo**:

**Caso 1:**

— Rosmery está ..... porque .....

**Caso 2:**

— Luis está ..... porque .....

— ¿Qué pienso de la actitud de Luis? .....

.....

A las personas nos alegra ganar y nos gusta alcanzar lo que nos proponemos. Hay ocasiones en que no lo logramos y esa situación puede provocar que nos enojemos o nos sintamos tristes o frustrados. Lo importante es analizar la situación, identificar qué generó la emoción, aprender a regularla para no dañarnos y seguir adelante tratando de ser mejores cada día. ¡Valora tu esfuerzo!



En las siguientes frases incompletas, **identifico** alguna de las causas que originan mi emoción y sus consecuencias. Para ello, primero **leo** el ejemplo de Juan:



Estoy alegre porque **aprendí a manejar bicicleta.**  
Entonces, **me siento satisfecho conmigo mismo.**

- Estoy molesta o molesto porque .....
- Entonces, .....
- Siento vergüenza porque .....
- Entonces, .....
- Me siento triste porque .....
- Entonces, .....
- Siento miedo porque .....
- Entonces, .....
- Me siento aburrida o aburrido porque .....
- Entonces, .....
- Me siento preocupada o preocupado porque .....
- Entonces, .....

- A continuación, **encuentro** dos estrategias para superar o regular las siguientes emociones:

MIEDO
1.....
.....
2.....
.....

ENOJO
1.....
.....
2.....
.....

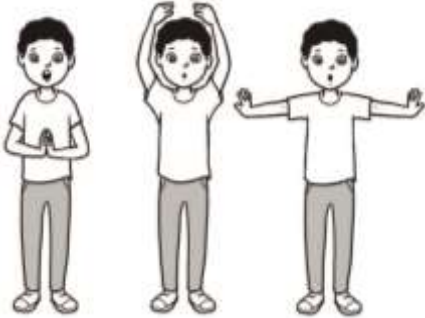
TRISTEZA
1.....
.....
2.....
.....




Es importante aprender a regular nuestras emociones y saber relajarnos, es decir, hacer que nuestro cuerpo se sienta bien para que estemos más tranquilas o tranquilos, podamos pensar mejor y tomar decisiones acertadas.



- Me **imagino** que estoy triste, molesta o molesto, y entonces...



**Respiro profundamente:** tomo aire por la nariz y lo boto lentamente por la boca.



Espero unos minutos antes de decir o hacer algo, para eso cuento hasta 20. Al terminar de contar, me siento más tranquila o tranquilo.

Ahora, practico el siguiente ejercicio:  
**Convierto un pensamiento negativo en uno positivo.**

Pensamiento negativo	Pensamiento positivo
Las actividades escolares son difíciles, creo que no podré responder las preguntas.	La actividad trae preguntas sencillas y otras más complejas, las resolveré.
No ganaré, mejor no hago nada.	
Mis padres me castigarán si les cuento lo que pasó.	
No tengo internet, no aprenderé.	

- **Elijo** uno de los ejercicios que he aprendido. Luego de practicarlo, **respondo**:
  - ¿Cómo me sentí al practicarlo?.....
  - ¿Me alivió o relajó?.....
  - ¿Qué otra idea tengo para relajarme?.....
- **Comparto** con mi familia distintas ideas para relajarse y los **invito** a realizar los ejercicios.

**ACTIVIDAD 4**

**Lo que soy capaz de hacer para lograr mis metas**



**¡Empecemos!**

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

**Identificar cómo puedo lograr mis metas.**

**Observo y respondo** las preguntas:



— ¿Cuál es el sueño de la niña? ¿Y el del niño?

---

---

— ¿Qué deberá hacer la niña para llegar a ser astronauta?

---

---

— ¿Qué deberá hacer el niño para llegar a ser pintor?

---

---

— ¿Cuál es mi sueño? ¿Lo he pensado?

---

---

---

- **Descubro** lo que es alcanzar un sueño.

A Miriam le encanta los deportes, ella es una maratonista y tiene una meta que quiere cumplir, competir en carreras de 42 km. Ella se esfuerza a diario, se prepara corriendo todos los días, acudiendo al gimnasio y cuidando su alimentación. A veces se siente agotada, pero también algo frustrada, porque algunas personas le dicen que, como es bajita y delgada, no creen que lo consiga. Al comienzo su familia no la apoyaba y eso la ponía muy triste, pero, cuando se dieron cuenta de su decisión, le dijeron “el que se esfuerza lo consigue”.

- **Pienso y reflexiono** sobre la historia de Miriam:
  - ¿Qué quiere conseguir Miriam?
  - ¿Qué está haciendo Miriam para conseguir su meta?
  - ¿Creo que alcanzar nuestras metas es fácil o difícil?, ¿por qué?

Una meta es un logro que deseamos alcanzar en un determinado plazo, realizando las actividades que sean necesarias. Requiere del conocimiento de las propias habilidades, así como de mucha voluntad y decisión.



- **Completo** en el siguiente recuadro, marco “Sí” o “No”.

¿Qué hago cuando me propongo una meta?	Sí	No
a. Cuando me propongo algo, no paro hasta conseguirlo.		
b. Cuando algo me sale mal, me da cólera y lo dejo.		
c. Siempre dejo las cosas a medias.		
d. Siempre trato de terminar bien lo que comienzo.		
e. Pongo todo mi empeño y esfuerzo para lograr lo que me propongo.		
f. No me gustan los retos; voy por lo fácil.		
g. Si algo me sale mal, lo vuelvo a hacer con más cuidado y esfuerzo.		
h. Yo decido qué hacer tomando en cuenta los buenos consejos de mi familia, mis amigas y amigos.		

Si he contestado "Sí" en **a, d, e, g y h**, voy muy bien: soy perseverante, laboriosa o laborioso, y empeñosa o empeñoso.

Si he contestado "Sí" en **b, c y f**, necesito regular mis emociones y reconocer cuáles son mis cualidades, ellas te ayudarán a lograr tus metas. Recuerda, nadie es perfecto ni todo lo hacemos bien.



"Paso a paso se va lejos", dice el refrán. Un sueño no se logra como por arte de magia. Se consigue poco a poco con esfuerzo y voluntad.

Las claves para lograr con éxito mis metas son conocer bien mis cualidades y habilidades; ser perseverante, empeñosa o empeñoso, responsable y optimista; aceptar retos y no retroceder ante las adversidades.

- Ahora, **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 lo que necesito para conseguirla.

**La meta que quiero lograr es**

.....

<p><b>¿Qué necesito para lograr mi meta?</b></p>	
<p><b>¿Con qué valores me identificaré?</b></p>	
<p><b>¿Cuáles serían los pasos que voy a seguir?</b></p>	<p>Primero:</p> <p>Segundo:</p> <p>Tercero:</p> <p>...</p>
<p><b>¿Cómo me veo luego de lograr mi meta?</b></p>	

- **Converso** con mi familia sobre la importancia de ser perseverante y esforzarse por lograr nuestras metas.

**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! 