



## EXPERIENCIA DE APRENDIZAJE



"El conocimiento de la ciencia y los saberes ancestrales en el cuidado de la salud"

## ACTIVIDAD

Siento vergüenza y experimento frustración.

## Nuestro propósito

Hoy Identificaremos los sentimientos de la vergüenza y la frustración para aprender a manejarlas en familia.

## El producto de hoy

1. Respuestas a las preguntas sobre situaciones vividas de vergüenza y frustración.
2. Video de la actividad "¡Te cuento, me cuentas y así nos ayudamos!"



## ¡EMPEZAMOS!

1. **Lee** las siguientes conversaciones:

Mi cuerpo está cambiando, no quiero que me vean y se den cuenta los demás.



A mí me gusta cómo cambia mi cuerpo porque estoy creciendo.

¿Alguna vez he estado en situaciones parecidas?



Me enoja cuando mis amigas y amigos no me hacen caso. Les pido que me pasen la pelota para meter gol y todos prefieren dársela a Akira.

2. **Responde** la siguiente pregunta poniéndote en lugar de los personajes

¿Qué emociones crees que sienten las niñas y los niños?

3. **Ordena** las siguientes sílabas y forma dos palabras que nombran las emociones que has identificado.

güen

za

ver

Ción

tra

frus

4. **Lee y observa** las siguientes situaciones cómo se sintieron ellas y ellos con relación a las emociones que has identificado.

Cuando algo no me sale bien, siento mucha cólera y me duele la cabeza. No quiero sentirme así.



Cuando quise atajar la pelota para que no ganara el otro equipo, me metieron gol. Sentí que mi rostro se puso rojo como tomate y en ese momento quise desaparecer. Me sentí en ridículo y con vergüenza frente a mi equipo. Mi cuerpo y mis manos se pusieron rígidos y duros como una piedra. Quisiera que no me afectara tanto.



No hice ningún punto en el partido de hoy. No sirvo para el vóley. Mejor ya no practicaré más este deporte; siempre me va a ir mal...  
Estoy de mal humor, triste, y quiero llorar de impotencia. ¡Esto es muy frustrante!

5. **Dialoga** con un familiar y responde las siguientes preguntas:

• ¿En qué situaciones sientes vergüenza?

• ¿Cómo sientes la vergüenza?

• ¿En qué situaciones sientes frustración?

• ¿Cómo sientes la frustración?

La forma como sientes la vergüenza y la frustración te puede generar emociones intensas que resultan dañinas para ti. Si esto es muy frecuente o te limita en tus posibilidades de hacer lo que deseas, es necesario pedir apoyo a las personas en quienes más confías.



## ELABORAMOS LOS PRODUCTOS

- a) **Escribe** de forma creativa la siguiente información con las respuestas a las preguntas anteriores.

Recuerda una situación que te produjo vergüenza o frustración



1

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

¿Qué pensaba cuando pasó esa situación?



2

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

¿Cómo cambiaría ese pensamiento por otro más positivo?



3

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

¿Qué apoyo necesité para enfrentar esa situación?



4

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

Ten presente que el primer paso para enfrentar la vergüenza y la frustración es cambiar los pensamientos que no te ayudan por unos positivos.

## Compartimos en familia

- b) **Invita** a tu familia a realizar la siguiente actividad y graba un video.

¡Te cuento, me cuentas y así nos ayudamos!

## MATERIALES:

- Dos objetos pequeños de diferente color. Pueden ser lápices o colores, bolitas, piedras pintadas, bolas hechas de papel y goma, o cualquier par de objetos que entren en una bolsa.
- Un color representa la frustración y el otro color, la vergüenza.



## INSTRUCCIONES

1. Por turnos, cada participante saca un objeto.
2. De acuerdo con el color del objeto que saque, será la experiencia que va a compartir.
3. Los demás participantes pueden preguntarle lo siguiente:
  - ¿Cómo resolviste esa situación?
  - ¿Qué técnica usas para regular tu emoción?
  - Al finalizar, todos pueden compartir qué necesitan mejorar y de qué manera les pueden servir las técnicas que estás aprendiendo.

## Reflexiona sobre lo aprendido

4. **Responde** de manera oral

¿Por qué debemos conocer nuestras emociones y cómo las expresamos?

¿Qué ejercicios has aprendido para regular tus emociones?

¿Qué harás cuando sientas vergüenza o frustración?