

Título: Practicamos una estrategia de respiración para calmarnos

Competencias/capacidades	Desempeños	¿Qué nos dará evidencias de aprendizaje?
<p>Construye su identidad.</p> <p>Autorregula sus emociones.</p> <p>Convive y participa democráticamente en la búsqueda del bien común.</p> <p>Interactúa con todas las personas.</p>	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Describe, a través de un gráfico, las emociones básicas (alegría, tristeza, miedo y enojo) que se suscitan en el grupo clase y explica las razones que las originan. Acepta e incorpora en sus acciones algunas normas básicas como límites que le brindan seguridad. ▪ Autorregula sus emociones en interacción con sus compañeros(as), con apoyo del(a) docente al aplicar estrategias básicas de autorregulación (respiración). ▪ Establece relaciones con sus compañeros(as) respetando la expresión de sus emociones. Cumple con sus deberes en el aula de acuerdo a su edad, para beneficio de todos. 	<p>Dialoga para proponer algunas normas básicas como límite que le brinden seguridad y pone en práctica la regulación de sus emociones, con apoyo del(a) docente.</p> <p><input checked="" type="checkbox"/> Escala de valoración</p>

Enfoques transversales	Actitudes o acciones observables
Igualdad de género.	- Docentes y estudiantes manifiestan libremente sus ideas y participan en las actividades desarrolladas en la sesión.
Enfoque Inclusivo o de atención a la diversidad.	- Docentes y estudiantes son respetuosos de las emociones que pueden expresar sus compañeros y compañeras al realizar determinadas actividades.

1. PREPARACIÓN DE LA SESIÓN

¿Qué necesitamos hacer antes de la sesión?	¿Qué recursos o materiales se utilizarán en esta sesión?
<ul style="list-style-type: none"> • Practica la estrategia de respiración. • Practica la canción: Si me tranquilizo, Anexo 1. 	<ul style="list-style-type: none"> • Papelotes, reglas y cinta adhesiva. • Plumones de diversos colores. • Tarjetas.

2. MOMENTOS DE LA SESIÓN

Inicio	Tiempo aproximado: 10 min.
--------	----------------------------

En grupo clase

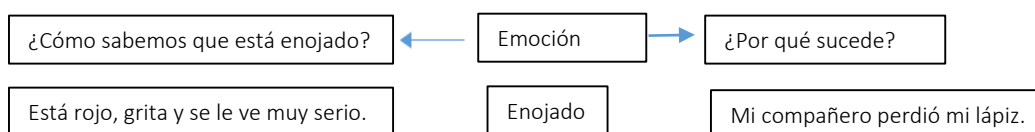
- Solicita que algunos(as) estudiantes de manera voluntaria comenten los resultados de la tabla de conteo, realizado en la sesión de Matemática, con relación a las emociones del grupo clase.
- Pregunta: ¿cuál es la emoción que más se presenta en el aula según el gráfico de barras?, ¿cómo se sienten al ver los resultados?
- Problematisa a partir de las siguientes preguntas: ¿por qué se presentan determinadas emociones en el aula?, ¿qué podemos hacer para calmarnos (tranquilizarnos)?, ¿qué sucede cuando no calmamos nuestras emociones?, ¿sabemos calmar nuestras emociones? Descubriremos las respuestas a estas interrogantes durante el desarrollo de la sesión.
- **Comunica el propósito de la sesión:** “Hoy aprenderemos juntos una estrategia de respiración para calmarnos, y estableceremos una norma que nos permita tener seguridad y confianza en nosotros(as) mismos y en nuestros compañeros(as)”.
- Selecciona con los(as) estudiantes aquellas normas de convivencia que son oportunas para el desarrollo de esta sesión.

Desarrollo	Tiempo aproximado: 70 min.
------------	----------------------------

Análisis de información

En grupo clase

- Solicita que observen la imagen de la **página 16, actividad 6, del Cuadernillo de Fichas de Personal Social 1**, y pregunta: ¿qué emoción expresa Carlos?, ¿cómo sabemos que está molesto o enfadado?, ¿por qué expresa esta emoción?; ¿situaciones como esta suceden en el aula?
- Comenta qué situaciones, como el caso de Carlos, se convierten en un problema mayor cuando no las hablamos; por ello, hablaremos de las emociones que sentimos en el aula y por qué suceden.
- Diles que dialogaremos teniendo en cuenta las siguientes preguntas:
 - ✓ ¿Cómo sabemos que nuestro compañero(a) está enojado?
 - ✓ ¿Por qué se presenta esta emoción en el aula?
- Indica que después de lo dialogado representen, en un dibujo, cómo se presenta la emoción y por qué sucede.
- Monitorea y acompaña el trabajo de los(as) estudiantes, ayúdales a darse cuenta cómo se presenta la emoción en ellos; por ejemplo, podrías decir: “Cuando tengo miedo, sudo frío y tiemblo”.
- Solicita que se ubiquen en semicírculo, y presenten su gráfico y explicación al grupo clase.
- Sistematiza en tarjetas las emociones y las causas que generan estas emociones.



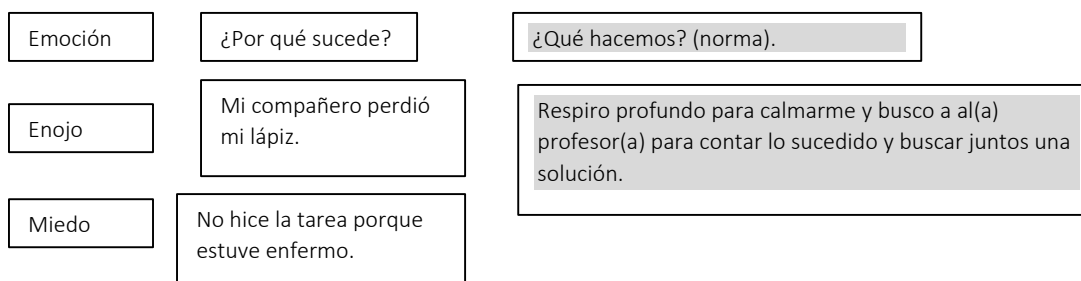
En grupo clase

- Después de las presentaciones, revisa con tus estudiantes las tarjetas colocadas en la pizarra y ayúdales a relacionar el enojo con la causa de este:
 - ✓ Las emociones tienen un porqué.
 - ✓ Cuando no sabemos calmarnos o tranquilizarnos y nos dejamos llevar por la emoción del momento, podemos lastimarnos a nosotros(as) mismos o a los demás.
- Diles que utilizaremos el molinito que elaboró en casa con apoyo de sus padres o familiar, para la estrategia de respiración.
- Guía la estrategia de respiración para calmar las emociones, teniendo en cuenta las siguientes instrucciones:
 - ✓ Que se coloquen de pie y sostengan el molinito en la mano derecha.
 - ✓ Que coloquen el molinito a la altura de su boca.
 - ✓ Que inhalen aire lenta y profundamente por la nariz, y lo retengan con la boca cerrada.
 - ✓ Exhalen lentamente por la boca en dirección al molinito y este se moverá.
- Repite la estrategia una vez más, si lo consideras necesario.
- Pregunta: ¿cómo se sienten después de esta estrategia de respiración?
- Escucha sus respuestas y explica que la respiración es una buena estrategia cuando estamos enojados(as), con miedo o tristeza, pues nos permite relajar el cuerpo y tranquilizarnos. Si estamos tranquilos(as) podremos pensar bien antes de actuar.

Toma de decisiones

En grupos

- Diles que después de dialogar sobre las emociones que se presentan en el aula, acordaremos algunas normas que nos permitan actuar con calma.
- Indica que observen las tarjetas de las emociones que identificamos en el aula y por qué sucede; luego, agrega una tarjeta más, como en el siguiente ejemplo:



- Solicita sus aportes con relación al qué hacemos, a manera de lluvia de ideas. Selecciona con apoyo de los(as) estudiantes una norma que sea oportuna de acuerdo al grado.
- Pregunta: ¿para qué hemos elaborado esta norma?
- Escucha sus respuestas y refuerza lo siguiente:
 - ✓ Cuando usamos alguna de estas formas para calmar nuestras emociones, podremos relajarnos y buscar una solución al problema que se presente.

- ✓ La elaboración y cumplimiento de una norma, nos permite hacer de nuestra aula un espacio grato, en el que podamos compartir y aprender con respeto.
- ✓ Estas normas también se pueden usar en la casa, con los amigos en la calle, etc.

Cierre	Tiempo aproximado: 10 min.
---------------	-----------------------------------

- Conversa con los(as) estudiantes sobre cómo se sintieron en esta sesión y qué aprendieron. Escucha sus respuestas y pregunta: ¿para qué nos sirve aprender a calmarnos cuando estamos muy enojados, cuando sentimos miedo u otra emoción?, ¿podemos aplicar la estrategia aprendida en otras situaciones?, ¿nos hemos respetado entre compañeros(as) durante la sesión?
- Diles que expresar nuestras emociones no es malo, pero debemos aprender a calmarnos para evitar lastimarnos a nosotros(as) mismos o a los(as) demás.
- Destaca las actitudes de respeto entre compañeros(as) y, si no fuera el caso, conversen sobre lo que pueden hacer para mejorar.
- Cierra la sesión cantando con los(as) estudiantes la canción “Si me tranquilizo”, Anexo 1.

Tarea:

- Solicita a los(as) estudiantes que dibujen en su cuaderno una emoción y por qué sucedió; luego, con el apoyo de sus padres o familiares, escriba una estrategia para calmarse en dicha situación.

REFLEXIONES SOBRE EL APRENDIZAJE (docente)

- ¿Qué avances tuvieron los(as) estudiantes?, ¿qué dificultades experimentaron?
- ¿Qué aprendizajes debo reforzar en la siguiente sesión?
- ¿Qué actividades, estrategias y materiales funcionaron y cuáles no?

Anexo 1**Si me tranquilizo**

Respiro muy deprisa cuando me enfado
 Si me tranquilizo respiro más despacio
 Hablo muy deprisa cuando me enfado
 Si me tranquilizo hablo más despacio.
 Y cuando me enfado 1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8, 9, 10
 Yo me tranquilizo.
 Si vuelvo a enfadarme 1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8, 9, 10
 Sé tranquilizarme.

Ando muy de prisa cuando me enfado
 Si me tranquilizo ando más despacio
 Me duele la cabeza cuando me enfado
 Si me tranquilizo se me pasa.
 Y cuando me enfado 1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8, 9, 10
 Yo me tranquilizo.
 Si vuelvo a enfadarme 1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8, 9, 10
 Sé tranquilizarme.

Pierdo los papeles cuando me enfado
 Si me tranquilizo los voy encontrando
 Salen mal las cosas cuando me enfado
 Si me tranquilizo mejora el resultado.
 Y cuando me enfado 1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8, 9, 10
 Yo me tranquilizo.
 Si vuelvo a enfadarme 1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8, 9, 10
 Sé tranquilizarme.

Si me tranquilizo respiro más despacio
 Si me tranquilizo hablo más despacio
 Si me tranquilizo ando más despacio
 Si me tranquilizo mejora el resultado

<https://www.youtube.com/watch?v=aixHCo0HIP4>

Anexo 2
Escala de valoración

Competencia: construye su identidad.

Capacidad: autorregula sus emociones.

Competencia: convive y participa democráticamente en la búsqueda del bien común.

Capacidad: interactúa con todas las personas.

Desempeños del grado Nombres y apellidos	Describe, a través de un gráfico, las emociones básicas (alegría, tristeza, miedo y enojo) que se suscitan en el grupo clase y explica las razones que las originan. Acepta e incorpora en sus acciones algunas normas básicas como límites que le brindan seguridad.			Autorregula sus emociones en interacción con sus compañeros(as), con apoyo del(a) docente al aplicar estrategias básicas de autorregulación (respiración).			Establece relaciones con sus compañeros(as) respetando la expresión de sus emociones. Cumple con sus deberes en el aula de acuerdo a su edad, para beneficio de todos.		
	Lo hace	Lo hace con ayuda	No lo hace	Lo hace	Lo hace con ayuda	No lo hace	Lo hace	Lo hace con ayuda	No lo hace
Mario Sotelo Yaranga									
Lucía Pinares Saavedra									
Alicia Quispe Huamán									