

Título: **Comprendemos nuestras emociones y las regulamos (parte 1)****1. PROPÓSITOS Y EVIDENCIAS DE APRENDIZAJE**

Competencias y capacidades	Desempeños	¿Qué nos dará evidencia de aprendizaje?
Construye su identidad. <ul style="list-style-type: none"> • Autorregula sus emociones. • Vive su sexualidad de manera integral y responsable de acuerdo a su etapa de desarrollo y madurez. 	<ul style="list-style-type: none"> • Describe sus emociones y explica sus causas y posibles consecuencias. Aplica estrategias de autorregulación (respiración, distanciamiento, relajación y visualización). • Se relaciona con sus compañeros con igualdad, respeto y cuidado del otro; rechaza cualquier manifestación de violencia de género (mensajes sexistas, lenguaje y trato ofensivo hacia la mujer o el hombre, etc.) en el aula, en la institución educativa y en su familia. 	<p>Describe y explica las causas y consecuencias de las emociones y los cambios que experimenta en la pubertad; describe sus emociones y hace uso de estrategias de autorregulación. Durante el proceso, demuestra respeto por las diferencias y por el cuidado del otro.</p> <p>Participa en diversas actividades relacionándose con sus compañeros/as y mostrando respeto por las diferentes características físicas o culturales y por el derecho a la privacidad.</p> <p><input checked="" type="checkbox"/> Escala de observación</p>
Convive y participa democráticamente en la búsqueda del bien común. <ul style="list-style-type: none"> • Interactúa con todas las personas. 	<ul style="list-style-type: none"> • Muestra un trato respetuoso e inclusivo hacia sus compañeros de aula y propone acciones para mejorar la convivencia a partir de la reflexión sobre conductas propias o de otros. 	

Enfoques transversales	Actitudes o acciones observables
Enfoque Igualdad de género	<ul style="list-style-type: none"> • Los estudiantes aprenden a conocer sus emociones y a autorregularlas. Demuestran igual valoración hacia las formas de expresión de las mujeres y los hombres. • Docentes y estudiantes no hacen distinciones discriminatorias entre hombres y mujeres, les otorgan las mismas oportunidades durante el desarrollo de las actividades: diálogos, entrevistas, reflexiones, etc.

2. PREPARACIÓN DE LA SESIÓN

¿Qué se debe hacer antes de la sesión?	¿Qué recursos o materiales se utilizarán en la sesión?
<ul style="list-style-type: none"> • Revisar las páginas 15 y 16 del Cuadernillo de fichas de Personal Social 5; así también, la página 14 del libro. • Preparar tarjetas con situaciones que produzcan emociones y otras con los siguientes nombres: "alegría", "miedo", "tristeza", "enojo", "desagrado" y "sorpresa". 	<ul style="list-style-type: none"> • Papelógrafos, plumones y hojas bond • Tarjetas con situaciones que produzcan emociones • Tarjetas con nombres de emociones • Limpia tipo o cinta adhesiva

3. MOMENTOS DE LA SESIÓN

Inicio	Tiempo aproximado: 20 minutos
---------------	--------------------------------------

En grupo clase

- Recuerda con los estudiantes lo trabajado en la sesión anterior, en la que entrevistaron a una compañera o a un compañero acerca de sus vivencias en la pubertad. Pregúntales si fue fácil compartir lo que les pasa durante esta etapa y lo que sienten sus compañeros y compañeras. Para motivar sus intervenciones, plantea las siguientes preguntas:
 - ¿Qué preocupaciones tienen sus compañeros/as?
 - ¿Qué semejanzas y diferencias encontraron entre lo que les pasa y sienten ustedes y lo que les pasa y sienten sus compañeros/as?

- Invita a todos a participar en un juego llamado “Expresa la emoción”.
 - Comenta que entregarás a algunos/as voluntarios/as una tarjeta en la que encontrarán una situación. Quienes reciban la tarjeta, saldrán al frente, la leerán en silencio y representarán con su rostro cómo se sentirían en dicha situación.
 - Los espectadores tendrán que decir qué está sintiendo su compañero/a durante la representación. Si aciertan, quien haya salido a representar la situación leerá la tarjeta en voz alta y los demás dirán si el sentir expresado coincide con la situación que se representó.
- Para generar la **problematización**, propicia un diálogo con los niños y las niñas mediante las siguientes interrogantes:
 - ¿Es fácil darnos cuenta de lo que estamos sintiendo?
 - ¿Cómo nos damos cuenta de lo que estamos sintiendo?
 - ¿Cómo nos damos cuenta de lo que sienten los demás en determinadas situaciones?
- Escucha sus respuestas y haz algunos comentarios que los ayuden a centrarse en el tema.
- **Comunica el propósito de la sesión:** “Hoy identificarán sus emociones y expresarán cómo se manifiestan, a partir del análisis de situaciones de la vida cotidiana. Mientras realizan esta actividad, aprenderán también a relacionarse con respeto, guardando de manera confidencial lo que cada uno exprese en la clase, y a respetar lo que todos sienten sin hacer diferencias entre niñas y niños”.
- Selecciona con los estudiantes las normas de convivencia que los ayudarán a lograr el propósito de la sesión.

Desarrollo	Tiempo aproximado: 50 minutos
-------------------	--------------------------------------

En grupo clase

- Para iniciar el **análisis de la información**, pide que todos ubiquen la **página 14** del libro **Personal Social 5**. Antes de empezar la lectura, formula las siguientes preguntas:
 - ¿Pueden reconocer cada una de las emociones de los niños/as que aparecen en las fotos?, ¿cuáles son?
 - ¿Esas emociones son voluntarias o involuntarias?, ¿por qué?
- Indica que realicen la lectura de manera silenciosa.
- Al finalizar la lectura, plantea estas preguntas:
 - ¿Podemos decidir qué emociones sentiremos en determinadas situaciones?, ¿por qué?
 - ¿Cómo puede ayudarnos el reconocer las emociones en los demás?

En grupos pequeños

- Forma seis grupos y entrega a cada uno el nombre de una emoción (alegría, miedo, tristeza, enojo, desagrado y sorpresa). Indica que deberán escribir, en medio papelógrafo, las manifestaciones físicas de la emoción, es decir, lo que se observa en el rostro o en el cuerpo de una persona cuando la siente.
- Pide que sigan estos pasos:
 - Por turnos, cada integrante representará con su rostro la emoción que le ha tocado. El resto del grupo mirará con atención y elaborará, en una hoja bond, una lista de las manifestaciones físicas observadas.
 - Al lado de la lista, deberán dibujar un rostro correspondiente a la emoción.

En grupo clase

- Invita a un representante de cada grupo a exponer el listado a toda la clase. Luego, el resto de los integrantes del grupo deberá expresar físicamente la emoción.
- Al finalizar la exposición de cada grupo, pregunta al resto de la clase si agregaría alguna manifestación física a la lista elaborada.

En grupos pequeños

- Pide que los grupos se reúnan nuevamente e indica que ahora recibirán una tarjeta con el nombre de una emoción (alegría, miedo, tristeza, enojo, desagrado y sorpresa) y deberán mantenerlo en secreto.
- Señala que tendrán que pensar en una situación propia de la pubertad que les cause la emoción escrita en la tarjeta, para dramatizarla frente al grupo. La dramatización durará dos minutos como máximo y no deberán mencionar el nombre de la emoción en ningún momento.

En grupo clase

- Una vez terminada la preparación de las dramatizaciones, solicita a los estudiantes que formen un semicírculo para observarlas. Los integrantes de los otros grupos mantendrán silencio durante la observación, identificarán la emoción representada y dirán cómo se percataron de esta.
- Al finalizar cada dramatización, promueve la reflexión con las siguientes preguntas:
 - ¿Qué sucedió?
 - ¿Qué emoción fue representada?, ¿cómo se dieron cuenta?
 - ¿Han vivido alguna vez una situación parecida?, ¿por qué sucedió? (brinda un tiempo breve para que algunos/as voluntarios/as puedan comentarla).

- Coloca en la pizarra seis mitades de papelógrafos y escribe una emoción al centro de cada uno, respectivamente. Luego, invita a los niños y las niñas a acercarse con un plumón delgado y escribir, en cada papelógrafo, una situación que les cause dicha emoción, ahora que están en la pubertad. Al concluir, otorga un momento para que puedan observar lo que sus compañeros/as escribieron en cada papelógrafo e indica que mencionen situaciones similares a las que ellos plantearon. Para orientar esta actividad, formula las siguientes preguntas: ¿Quiénes han encontrado coincidencias?, ¿por qué creen que se producen estas coincidencias?

En forma individual

- Para la **toma de decisiones**, pide a los estudiantes que reflexionen sobre lo aprendido y den respuesta, a manera de ideas fuerza o de conclusiones, a estas preguntas:
 - ¿Las situaciones que generan ahora sus emociones son las mismas que cuando eran niños/as?, ¿por qué?, ¿qué ha cambiado?
 - ¿Por qué es importante que reconozcan y expresen sus emociones en esta etapa de sus vidas?, ¿cómo los ayuda a mejorar su convivencia con los demás?
- Guía la reflexión hacia el propósito de la sesión: identificar las emociones y describir cómo se manifiestan es importante para una convivencia sana y respetuosa. Logra que identifiquen que, si bien las emociones son las mismas que en su niñez, las situaciones que las generan han cambiado, ya que se encuentran en otra etapa de su vida: la pubertad.

Cierre	Tiempo aproximado: 20 minutos
---------------	--------------------------------------

- Haz un recuento de las actividades realizadas y promueve el análisis de los aprendizajes a través de estas preguntas: ¿Qué hemos aprendido?, ¿cómo lo hicimos?, ¿cómo nos hemos sentido al compartir temas personales?, ¿podemos aplicar en nuestra vida lo que hemos aprendido hoy?, ¿de qué manera?
- Recuerda a los estudiantes que para continuar comprendiendo sus emociones, en las siguientes sesiones trabajarán sobre sus causas y consecuencias, y también sobre las formas de regularlas.

4. REFLEXIONES SOBRE EL APRENDIZAJE

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

Anexo 1
Quinto grado

Escala de observación (para ser aplicada por el/la docente en las sesiones 4, 16, 17 y 18)

Competencias y desempeños	Sí	En proceso	No	Observaciones
Construye su identidad.				
<ul style="list-style-type: none"> • Describe sus emociones y explica sus causas y posibles consecuencias. Aplica estrategias de autorregulación (respiración, distanciamiento, relajación y visualización). 				
<ul style="list-style-type: none"> • Se relaciona con sus compañeros/as con igualdad, respeto y cuidado del otro; rechaza cualquier manifestación de violencia de género (mensajes sexistas, lenguaje y trato ofensivo hacia la mujer o el hombre, etc.) en el aula, en la institución educativa y en su familia. 				
Convive y participa democráticamente en la búsqueda del bien común.				
<ul style="list-style-type: none"> • Muestra un trato respetuoso e inclusivo hacia sus compañeros/as de aula y propone acciones para mejorar la convivencia a partir de la reflexión sobre conductas propias o de otros. 				