

Título: **Comprendemos nuestras emociones y las regulamos (parte 2)**

**1. PROPÓSITOS Y EVIDENCIAS DE APRENDIZAJE**

Competencias y capacidades	Desempeños	¿Qué nos dará evidencia de aprendizaje?
<b>Construye su identidad.</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Autorregula sus emociones.</li> <li>• Vive su sexualidad de manera integral y responsable de acuerdo a su etapa de desarrollo y madurez.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Describe las emociones que experimenta en la pubertad y explica sus causas y posibles consecuencias. Aplica una de las estrategias de autorregulación (respiración, distanciamiento, relajación o visualización).</li> <li>• 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, etc.) en el aula, en la institución educativa y en su familia.</li> </ul>	<b>Describe y explica las causas y consecuencias de las emociones que experimenta en la pubertad;</b> así como sus características y los cambios que está viviendo. Durante el proceso, demuestra respeto por las diferencias y el cuidado del otro. Aplica estrategias de autorregulación de emociones.  <input checked="" type="checkbox"/> Escala de observación

Enfoques transversales	Actitudes o acciones observables
Enfoque Igualdad de género	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 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.</li> <li>• Los estudiantes aprenden a conocer sus emociones y a autorregularlas. Demuestran igual valoración hacia las formas de expresión de las mujeres y los hombres.</li> </ul>
Enfoque de Derechos	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Docentes y estudiantes participan de las actividades tratándose con respeto y procurando que los momentos compartidos sean una buena experiencia para todos.</li> </ul>

**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"> <li>• Leer las páginas 13 y 14 del Cuadernillo de fichas de Personal Social 5.</li> <li>• Leer el Anexo 1 o la obra <i>Hola, Andrés, soy María otra vez...</i></li> <li>• Fotocopiar el Anexo 1 en cantidad suficiente para todos los grupos.</li> <li>• Elaborar en un papelote reutilizable un cuadro de cuatro columnas que consigne lo siguiente: situación, emociones, causas y consecuencias (ver Desarrollo).</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Papelotes</li> <li>• Hojas</li> <li>• Plumones</li> <li>• Limpia tipo o cinta adhesiva</li> <li>• Copias del Anexo 1</li> </ul>

**3. MOMENTOS DE LA SESIÓN**

Inicio	Tiempo aproximado: 20 minutos
<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Dialoga con los estudiantes acerca de lo trabajado en la sesión anterior, especialmente, sobre el momento en que identificaron las emociones y sus manifestaciones físicas.</li> <li>▪ Para iniciar la <b>problematización</b>, pide que todos imaginen, en silencio, cómo sería un día sin emociones en su vida, donde nadie sabría expresar lo que siente o comprender lo que sucede.</li> <li>▪ Promueve el diálogo sobre la base de las siguientes preguntas:                     <ul style="list-style-type: none"> <li>¿Qué sucedería si nadie expresara emociones?, ¿por qué?; ¿cómo podrían saber los demás lo que sentimos?; ¿qué sucedería si estuviéramos en peligro?, ¿cómo podrían darse cuenta los demás de que nos pueden ayudar?; si nos doliera alguna parte del cuerpo, ¿cómo podrían saberlo?</li> </ul> </li> </ul>	

- **Comunica el propósito de la sesión:** “Hoy dialogarán sobre las causas y consecuencias de sus emociones a partir de los cambios que se producen durante la pubertad”.
- Motiva a los estudiantes a elegir las normas de convivencia necesarias para el desarrollo de la presente sesión.

<b>Desarrollo</b>	<b>Tiempo aproximado: 50 minutos</b>
-------------------	--------------------------------------

**En grupo clase**

- Comenta a los niños y las niñas que **analizarán** algunos casos de personas que están viviendo la etapa de la pubertad.
- Indica que, por grupos, leerán un caso y analizarán la información; luego, completarán un cuadro como el siguiente, el cual deberán reproducir en un papelote. Pega el que preparaste en la pizarra.

SITUACIÓN (¿Qué ha pasado?)	EMOCIONES (¿Qué siente?)	CAUSAS (¿Qué dio origen a la emoción?)	CONSECUENCIAS (¿Qué efectos provoca la emoción?)

**En grupos pequeños**

- Organiza a los estudiantes para que formen seis grupos de trabajo.
- Asigna a cada grupo uno de los casos del Anexo 1, para que procedan a realizar la actividad. Indícales que tienen 20 minutos.
- Acércate a los grupos de trabajo y, si es necesario, formula preguntas que los ayuden a reconocer las causas y consecuencias de las emociones.
- Al concluir el tiempo, pide que cada grupo designe a dos representantes para presentar su trabajo.

**En grupo clase**

- Solicita que expongan de manera consecutiva los grupos que tienen asignados los casos 1A y 1B. Luego de la exposición de ambos grupos, plantea estas interrogantes al grupo clase, a fin de promover la reflexión:
  - ¿Qué emoción sintió Marcela? *Enojo/cólera*
  - ¿Qué diferencias hubo en su forma de actuar, ante la misma situación, en el primer y el segundo caso?
  - ¿Estuvo mal que Marcela sintiera enojo? *No, sentir una emoción es algo natural.*
  - ¿Cuál fue el problema? *La forma en que reaccionó.*
- Sigue el mismo procedimiento con los casos 2A y 2B, y 3A y 3B.

**En forma individual**

- Invita a los estudiantes a volver a sus asientos para continuar con el trabajo en forma individual.
- Para la **toma de decisiones**, pide que recuerden una situación que les provocó emoción y piensen cómo reaccionaron y cómo esta reacción afectó a otras personas o a sí mismos de forma negativa.
- Indica que escriban en una hoja un texto breve sobre la situación que han recordado y especifiquen la emoción, sus causas y sus consecuencias, y propongan una forma diferente de reaccionar. Es recomendable que incluyan este texto en su diario.
- Finalmente, anímalos a realizar la estrategia de relajación denominada “La semilla”:
  - Pide que se coloquen en cuclillas, como si fueran una semilla, y que se muevan de acuerdo a tus indicaciones:
    - Cae la lluvia, la semilla empieza a crecer y le salen ramitas (se van estirando).
    - Poco a poco la semilla va creciendo hasta convertirse en un árbol muy grande (respiran profundamente, se van levantando y estiran los brazos sobre la cabeza).
    - El árbol creció al máximo (realizan tres respiraciones profundas y, lentamente, relajan los brazos, hasta llevarlos a los lados del cuerpo).

<b>Cierre</b>	<b>Tiempo aproximado: 20 minutos</b>
---------------	--------------------------------------

- Motiva la reflexión en los estudiantes mediante las siguientes preguntas: ¿Qué aprendimos hoy?, ¿de qué manera nos ayudará en la vida diaria haber aprendido sobre las causas y consecuencias de las emociones?, ¿cómo podemos poner en práctica este aprendizaje?
- Para finalizar, felicita a todos por su desenvolvimiento durante la sesión y agradece su participación activa.

**Tarea a trabajar en casa**

- Pide a los niños y las niñas que comenten con sus padres u otros familiares lo que aprendieron acerca de las causas y consecuencias de las emociones. Luego, indica que dialoguen con ellos fin de que les

cuenten una anécdota ocurrida en su pubertad, relacionada con una emoción en particular. Resalta que no olviden darles las gracias por compartir sus experiencias.

#### 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 Análisis de casos

##### **Caso 1A:**

Marcela se sentía feliz porque sus amigos decían que era una buena jugadora de fútbol. Un día, estaba jugando fútbol en el recreo y su equipo iba ganando por un gol, cuando de pronto Esther se confundió y metió un autogol. Así, quedaron empatados. Marcela estaba muy molesta, les gritó a Esther y a los otros miembros del equipo. Estaba tan molesta que al correr sin mirar se chocó con Pepe cerca del arco y les cobraron un penal. Pepe pateó el penal y anotó. Al final, como todos estaban desanimados por la reacción de Marcela, terminaron perdiendo el partido y regresaron muy tristes al salón.

##### **Caso 1B:**

Marcela se sentía feliz porque sus amigos decían que era una buena jugadora de fútbol. Un día, estaba jugando fútbol en el recreo y su equipo iba ganando por un gol, cuando de pronto Esther se confundió y metió un autogol. Así, quedaron empatados. Marcela estaba muy molesta, pues no quería perder, y aunque sabía que era un juego, se sentía enojada. Hizo señas y salió del juego un momento, pero les pidió a sus compañeros/as que sigan jugando. Fue al baño y se lavó la cara, respiró con calma y cuando ya no se sentía tan molesta, regresó al juego. Finalmente, quedaron empatados, pero Marcela estaba tranquila y todos los miembros del equipo sentían que habían pasado un buen rato jugando.

##### **Caso 2A:**

Cuando Carla se preparaba para visitar a una amiga por su cumpleaños, se puso su polo favorito, pero se dio con la sorpresa de que le quedaba ajustado. Había crecido. Su mamá le dio un polo de su hermana mayor, pero a Carla no le gustaba mucho. Se lo puso porque ya era tarde, pero se sentía triste porque ya no podría usar el polo que más le había gustado en la vida. Llegó a la casa de su amiga, la saludó y se sentó triste en una silla sin hablar con nadie. Cuando la llamaban para jugar o conversar, decía: "No, gracias." Pasaron las horas y cuando su mamá la fue a recoger, se despidió y salió llorando. Dijo que había sido la peor tarde de su vida.

##### **Caso 2B:**

Cuando Carla se preparaba para visitar a una amiga por su cumpleaños, se puso su polo favorito, pero se dio con la sorpresa de que le quedaba ajustado. Había crecido. Su mamá le dio un polo de su hermana mayor, pero a Carla no le gustaba mucho. Se lo puso porque ya era tarde, pero se sentía triste porque ya no podría usar el polo que más le había gustado en la vida. Llegó a la casa de su amiga, la saludó y se sentó triste en una silla sin hablar con

nadie. Entonces, pensó que no podía desaprovechar la oportunidad de pasar un buen momento con sus amigos. Fue al baño, se lavó la cara y salió a jugar y conversar. Pasaron las horas y cuando su mamá la fue a recoger, se despidió y salió muy contenta. Dijo que había sido una de las mejores tardes de su vida.

**Caso 3A:**

Durante una campaña de salud, la enfermera de la localidad fue al colegio de Pablo a pesar y medir a los niños y las niñas. A Pablo siempre le había preocupado su talla, porque sus hermanos mayores le decían “chato”. Cuando le tocó el turno, la enfermera le dijo a Pablo que era el niño más alto del salón. Pablo empezó a saltar de alegría y a burlarse de sus compañeros/as más bajos. Estaba tan feliz que no se dio cuenta de que su compañero Pepe, que era bajito, lo miraba con un poco de tristeza. La profesora le llamó la atención y le pidió que se retire de la sala. Él no comprendía por qué; creía que no había hecho nada y solo estaba feliz.

**Caso 3B:**

Durante una campaña de salud, la enfermera de la localidad fue al colegio de Pablo a pesar y medir a los niños y las niñas. A Pablo siempre le había preocupado su talla, porque sus hermanos mayores le decían “chato”. Cuando le tocó el turno, la enfermera le dijo a Pablo que era el niño más alto del salón. Pablo empezó a saltar de alegría y a decir que era alto, pero cuando se dio cuenta de que su compañero Pepe, que era bajito, lo miraba con rostro de tristeza, decidió calmarse y, aunque por dentro seguía brincando de alegría, prefirió no ser tan efusivo.

## Anexo 2

## Quinto grado

Instrumento: Escala de observación (para ser aplicada por el/la docente)

Competencias y desempeños	No	En proceso	Sí	Observaciones
<b>Construye su identidad.</b>				
Describe las emociones que experimenta en la pubertad. Explica las causas y posibles consecuencias de sus emociones. Aplica una de las estrategias de autorregulación (respiración, distanciamiento, relajación o visualización).				
<b>Convive y participa democráticamente en la búsqueda del bien común.</b>				
Se relaciona con sus compañeros/as con igualdad, respeto y cuidado del otro.; aplica una de las estrategias de autorregulación (respiración, distanciamiento, relajación o visualización).				