

Título: **Comprendemos nuestras emociones y aprendemos a autorregularlas (parte 3)**

1. PROPÓSITOS Y EVIDENCIAS DE APRENDIZAJE

Competencias y capacidades	Desempeños (criterios de evaluación)	¿Qué nos dará evidencia de aprendizaje?
Construye su identidad. <ul style="list-style-type: none"> Autorregula sus emociones. 	<ul style="list-style-type: none"> Describe las emociones que experimenta en la pubertad 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. 	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.
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. 	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.
		<input checked="" type="checkbox"/> Escala de observación

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

2. PREPARACIÓN DE LA SESIÓN

¿Qué se debe hacer antes de la sesión?	¿Qué recursos o materiales se utilizarán en la sesión?
Preparar: <ul style="list-style-type: none"> - Dos copias de la situación planteada en Inicio. - Tiras de papelógrafo con cada paso de la estrategia propuesta en Desarrollo. - Un papelógrafo con el caso planteado en Desarrollo. - Una copia ampliada de la imagen del Anexo 1 (opcional). Conseguir: <ul style="list-style-type: none"> - Un equipo de sonido y un CD con música relajante (opcional). 	<ul style="list-style-type: none"> - Dos copias de la situación planteada en Inicio - Tiras de papelógrafo con cada paso de la estrategia propuesta en Desarrollo - Papelógrafo con el caso planteado en Desarrollo - Copia ampliada de la imagen del Anexo 1 - Plumones, limpiatipo y cinta adhesiva - Equipo de sonido y CD con música relajante - Libro Personal Social 5

3. MOMENTOS DE LA SESIÓN

Inicio	Tiempo aproximado: 20 minutos
<ul style="list-style-type: none"> Recuerda a los estudiantes que en la sesión anterior analizaron algunos casos con la finalidad de identificar las causas y las consecuencias de las emociones. Pregunta si han escrito algo respecto a las causas y consecuencias de sus emociones en su diario personal y si alguien desea leer lo que escribió o compartirlo oralmente. Si nadie lo hiciera, comenta que no hay mayor problema, ya que en el diario personal se suele escribir sobre temas privados o confidenciales. Pide que dos voluntarios/as representen la siguiente situación: 	

Al terminar el almuerzo, la mamá de Carlos le recuerda que es su turno de lavar los platos, pero Carlos se levanta de la mesa y se va a jugar. Cuando su mamá le indica que deje de jugar y siga su indicación, Carlos la mira enfurecido y le grita que no es justo, que está harto, que no es un esclavo y que no quiere lavar los platos. Además, dice que es el único niño de su salón a quien mandan a hacer esa labor en casa.

- Para **problematizar** la situación, formula las siguientes preguntas: ¿Qué emoción expresó Carlos?, ¿por qué creen que reaccionó así?, ¿qué consecuencias podría traer expresar esa emoción de la forma en que él lo hizo?, ¿cómo hubieran reaccionado ustedes?
- **Comunica el propósito de la sesión:** “Hoy aprenderán a autorregular sus emociones mediante el uso de estrategias que les permitirán reconocer qué emoción están sintiendo y lo que les produce malestar. Así también, se promoverá entre todos un trato respetuoso e igualitario”.
- Selecciona con los estudiantes las normas de convivencia que los ayudarán a alcanzar los propósitos de aprendizaje.

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

En grupo clase

- Propicia el **análisis de la información** sobre la base de las siguientes interrogantes:
 - ¿Qué sucede cuando las personas actúan con enojo?, ¿qué sentimientos se producen en los demás al observar esta situación?, ¿cómo se sienten?, ¿por qué?
 - ¿Conocen algún caso, en su experiencia cotidiana, en el que una persona no haya podido contener o autorregular sus emociones?, ¿podrían describirlo?, ¿cómo fue?
- Recuerda a los niños y las niñas que nuestras emociones se manifiestan ante situaciones que percibimos y que pensamos, y lo que percibimos podemos traducirlo en pensamientos. En esos casos, es necesario aplicar la siguiente estrategia de tres pasos:

Primer paso: preguntarnos qué emoción estamos sintiendo y qué estamos pensando.

Segundo paso: comprender la relación entre las emociones y los pensamientos.

Tercer paso: preguntarnos si los pensamientos que nos producen malestar pueden estar equivocados.

- Invítalos a analizar la experiencia de Carlos, de acuerdo con los tres pasos planteados.
 - **Primer paso:** ¿Qué emoción siente Carlos? (*Siente ira*)
¿Qué piensa Carlos? (*Piensa que es el único niño que lava los platos*)
 - **Segundo paso:** ¿Qué relación hay entre sus emociones y sus pensamientos? (*Piensa que es el único niño que lava los platos y que eso no es justo; esto le hace sentir ira*)
 - **Tercer paso:** ¿Los pensamientos que le producen malestar pueden estar equivocados? (*Sí, pueden estar equivocados, porque hay muchos niños y niñas que lavan los platos en sus casas, pues comparten algunas responsabilidades con sus padres y hermanos/as*)
- Presenta en un papelógrafo el siguiente caso, con sus respectivas preguntas, y conduce la lectura y el análisis del mismo:

Al salir del aula, un estudiante choca con Juana y la hace caer al piso. Ella piensa que fue a propósito y está muy triste.

- Primer paso: ¿Qué sentimientos tiene Juana?, ¿qué piensa Juana?
- Segundo paso: ¿Qué relación hay entre sus emociones y sus pensamientos?
- Tercer paso: ¿Los pensamientos que le producen malestar pueden estar equivocados?

- Anima a los estudiantes a recordar una experiencia personal y analizarla siguiendo los tres pasos. Pide que escriban las preguntas y respuestas en sus respectivos diarios.
 - Primer paso: ¿Qué sentimientos tuvo?, ¿qué pensó?

- Segundo paso: ¿Qué relación hay entre lo que sentí y lo que pensé?
- Tercer paso: ¿Los pensamientos que me produjeron malestar pudieron estar equivocados?

En parejas

- Indica que todos compartan su experiencia personal con un compañero o una compañera. Regula el tiempo de este intercambio y resalta la importancia de escucharse atentamente y respetarse el uno al otro.

En grupo clase

- Invita a algunos/as voluntarios/as a contar su experiencia personal a toda la clase. Formula las siguientes interrogantes:
 - ¿Será fácil aplicar la estrategia de tres pasos cuando no estamos calmados?, ¿por qué?
 - ¿Qué será importante tener en cuenta antes de aplicarla?
- A partir de sus respuestas, explica por qué es necesario estar calmados para aplicar esta estrategia. Luego, comunica que para lograr sentirse calmados, aprenderán la **estrategia de la respiración**, que es básica para tener éxito al aplicar la estrategia de los tres pasos. Si fuera posible, enciende el equipo de sonido y coloca un CD con música relajante.
- Comenta que para aplicar la estrategia en mención se debe modelar la respiración. Solicita que todos te sigan mientras das las siguientes indicaciones (puedes reforzar esta actividad mostrando la imagen ampliada del Anexo 1):

- Inhalar el aire por la nariz de manera profunda.
- Guardar el aire dilatando el diafragma (pueden colocar su mano sobre el abdomen alto para sentir la dilatación del diafragma).
- Exhalar el aire lentamente.

- Indica que repitan el ejercicio varias veces y que pueden hacer variaciones, por ejemplo: cerrando los ojos o estando sentados o de pie. Luego, pregunta cómo se sintieron al ejercitar la respiración y destaca lo positivo en sus respuestas y comentarios.
- Pide que lean la **página 16** del libro **Personal Social 5**, en ella podrán encontrar otras estrategias de autorregulación de las emociones.
- Acompaña la lectura y motívalos a pensar en qué situaciones podrían aplicar cada una de las estrategias presentadas en el libro. Invita a algunos/as voluntarios/as a comentar dichas situaciones.

En parejas

- Solicita que los niños y las niñas compartan una de las situaciones que pensaron a partir de la lectura y la dramaticen en parejas, de modo que cada uno/a pueda aplicar la estrategia que considere pertinente para la situación. Esta dramatización busca que vivencien la situación para que puedan ejercitar una de las estrategias. No se expondrá en plenario.
- A fin de promover la elaboración de una conclusión personal, indica que respondan la siguiente pregunta en su cuaderno: ¿Cómo nos pueden ayudar las estrategias de autorregulación de emociones durante la pubertad?, ¿por qué?

Cierre	Tiempo aproximado: 15 minutos
--------	-------------------------------

- Orienta la reflexión acerca de lo aprendido, mediante las siguientes preguntas: ¿Qué hemos aprendido hoy?, ¿cómo podemos aplicar lo aprendido en nuestra vida diaria?; ¿cuál de las estrategias les parece más efectiva?, ¿por qué?
- Anima a los estudiantes a escribir en su diario lo que aprendieron en esta sesión sobre la autorregulación de las emociones y cómo lo piensan aplicar.

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

Estrategia de la respiración



Anexo 2

Quinto grado

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

	Sí	En proceso	No	Observaciones
Constuye 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. 				