



YO Y MI MUNDO

Navegando hacia aguas calmas

MANUAL PROFESOR
SESIÓN 1.6 | 3º básico

pasos UANDES

Navegando hacia aguas calmas

EJE TEMÁTICO

Identificar, comunicar y regular las emociones de manera asertiva.

OBJETIVO

Aplicar estrategias de regulación emocional.

INDICADORES DE LOGRO

Aplica la estrategia PROA en diversas situaciones.

CRONOGRAMA

1. Inicio (5 minutos)
2. Se acerca la tormenta (10 minutos)
3. Aplicando la estrategia PROA (25 minutos)
4. Cierre: navegando hacia aguas calmas (5 minutos)

MATERIALES

- [Presentación](#) Power Point
- [Anexo 1](#) impreso (un caso para cada grupo)
- [Anexo 2](#) impreso (un ficha para cada estudiante)
- Lápices

NOTA:

En el presente documento, se utilizan de manera inclusiva términos como “el docente”, “el estudiante”, “el profesor”, “el niño”, “el compañero” y sus respectivos plurales (así como otras palabras equivalentes en el contexto educativo) para referirse a hombres y mujeres. Esta opción obedece a que no existe acuerdo universal respecto de cómo aludir conjuntamente a ambos sexos en el idioma español, salvo usando “o/a”, “los/las” y otras similares, y ese tipo de fórmulas supone una saturación gráfica que puede dificultar la comprensión de la lectura.

Inicio

El docente comenzará la clase preguntando: “¿Recuerdan que conversamos la clase pasada?, ¿qué hemos estado viendo en esta unidad?”. Se recogerán algunas respuestas de los estudiantes.

Continuará: “En la última clase conversamos sobre las emociones. Vimos qué es el emocionómetro y aprendimos que el semáforo emocional es una excelente herramienta para regularnos cuando sentimos una emoción intensa que nos cuesta procesar. ¿Recuerdan cuáles eran los tres pasos del semáforo emocional?”.

Se explicará que el día de hoy aprenderán una nueva estrategia de regulación emocional (PROA).

Cuando se avecina la tormenta

El docente les pedirá a sus estudiantes que se imaginen que están en un barco felizmente navegando. ¡De repente, ven que viene una tormenta gigante y las olas son enormes! El barco se sacude de un lado a otro, y los niños no saben qué hacer ¡La tormenta es muy intensa!

Luego, se les explicará que cuando estamos muy emocionados, ya sea tristes, enojados, frustrados o decepcionados, podemos sentir algo similar a esta tormenta y no saber cómo reaccionar ante la situación.

A continuación, se les hablará sobre la estrategia PROA, diseñada para ayudarlos a enfrentar las posibles "tormentas emocionales" que se avecinen. Se les explicará que, al igual que el semáforo emocional, esta estrategia les permitirá regular mejor sus emociones. ¡Así podrán volver a navegar hacia aguas calmas!

Se recomienda proyectar la imagen PROA (Ver presentación Power Point) explicando la estrategia a partir de la imagen:

- El primer paso es PARAR. Si estás sintiendo una emoción muy fuerte, muy intensa PARA.
- El segundo paso es RESPIRAR. Pon tu mano en tu estómago y respira, inhala y exhala. Esto ayudará a conectar tu cerebro, con tu cuerpo y tus emociones.
- El tercer paso es OBSERVAR. Observa tu cuerpo y las señales que te está dando, ¿qué emoción estás sintiendo? Nombra la emoción que hayas identificado (se recomienda mostrar el emocionómetro como apoyo).
- El cuarto paso es ACTÚAR. Busca una estrategia concreta para volver a la calma y ponla en acción.

Aplicando la estrategia PROA

El docente dividirá al curso en 6 grupos para llevar a cabo la actividad y aplicar la estrategia PROA. Luego explicará: “Voy a repartirles un caso a cada grupo para que lo lean y analicen en conjunto. Luego de esto, usarán la estrategia PROA en el caso que les fue asignado y escribirán cuáles son los pasos a seguir para esa situación”:

1. PARAR
2. RESPIRAR
3. OBSERVAR
4. ACTUAR

Se repartirá un caso para cada grupo (Anexo 1) y una ficha de trabajo (Anexo 2) para cada estudiante.

Una vez que hayan terminado de trabajar, el docente pedirá que un representante de cada grupo lea el caso asignado. Luego preguntará a los integrantes del grupo cómo usaron el PROA:

1. ¿Qué es lo primero que podrían hacer ante una situación así?
2. ¿Qué emoción identificaron en la situación?
3. ¿De qué manera se podría actuar ante una situación así?

Se espera que los estudiantes logren aplicar el PROA en las situaciones asignadas y respondan las preguntas.

Cierre: navegando hacia aguas calmas

El docente podrá cerrar la clase diciendo: “Quiero felicitarlos a todos por su participación en la actividad que acabamos de hacer. Veo que ya han aprendido a usar la estrategia PROA en distintas situaciones y ya están preparados para navegar hacia aguas calmas luego de la tormenta. Para que guarden en la memoria lo que aprendimos hoy, vamos a inventar un ritmo para esta estrofa”.

El docente podrá escribir la estrofa en la pizarra para que todos puedan leerla al mismo tiempo.

*En el mar de las emociones, **PROA** es mi timón,
PARAR para **RESPIRAR** y poner mucha atención.
OBSERVO mis emociones, mientras canto esta canción,
navegando hacia aguas calmas, y **ACTUANDO** con mi timón,
como un marinero sabio, repito esta canción.*

Se sugiere que todo el curso repita con ritmo la estrofa, unas 2 o 3 veces para que la puedan memorizar. Pueden cantarla con estilo rap, aplaudiendo, usando algún objeto de percusión, o la idea que se les ocurra.

pasos UANDES

Síguenos
@pasosuandes

