|  |
| --- |
| **TÍTULO: “APRENDO A IDENTIFICAR Y MANIFESTAR MIS EMOCIONES” - VII CICLO** |
| **Área curricular.** Comunicación**Propósito de la sesión:** Recuperar y organizar información a fin de expresar nuestras ideas, emociones y comportamientos con juicio crítico, a partir del análisis de las causas y consecuencias que viene produciendo la enfermedad del Coronavirus, permitiendo a la vez desarrollar estrategias de autoregulación.**Aprendizajes a lograr:*** Recuperar y organizar información del texto oral que escucharás por la radio.
* Expresar oralmente sus ideas, emociones, sentimientos y comportamientos, y analiza sus casusas y consecuencias. Utiliza estrategias de autoregulación que le permitan establecer relaciones empáticas
* Emitir un juicio crítico sobre la adecuación de textos orales del ámbito escolar y social a la situación comunicativa.

  | **Fecha de entrega: 25 de marzo 2020** |
| **Público Objetivo:** Docentes, padres de familia y estudiantes del VII en general.  | **Duración:****23 minutos** |
| **Especificaciones Técnicas****Software:** Adobe Audition**Formato:** mp3**Lenguaje:** Fluido - formal**Tono:** Ameno/Entretenido/Crítico**Frecuencia:** Semanal.**Duración**: 25 minutos |
| **DESCRIPCIÓN** | **CONTENIDO** |
| **Locución** | **Efecto** | **Duración** |
| **INTRODUCCIÓN** |  | INTRO  | **10 “** |
| **-** ¡Buenos días a todas y todos los estudiantes de cuarto y quinto año de secundaria! **¡APRENDO A IDENTIFICAR Y MANIFESTAR MIS EMOCIONES**!Estimados estudiantes, padres y madres de familia, en esta oportunidad les presentamos el saludo del Ministerio de Educación y su importante iniciativa “Aprendo en casa”, que se desarrollará a través de la radio, cada semana durante tres días y en 30 minutos de duración cada sesión radial. “Aprendo en casa” es un programa radial dirigido a los estudiantes del país, de manera especial de las IIEE secundaria con residencia estudiantil, IIEE con secundaria tutorial y las IIEE de secundaria con alternancia del ámbito rural.Estimados padres y madres de familia se les invita a participar desde su casa, junto con sus hijas e hijos, apoyándolos en el desarrollo de interesantes sesiones y actividades que permitirán lograr importantes aprendizajes en el presente año escolar 2020. ¡Queridos estudiantes, mamá, papá… la educación no puede parar, tenemos que seguir aprendiendo! Sabemos de lo importante que es estar cerca de los amigos y compañeros de aula, pero también sabemos que tú quieres colaborar de todas las maneras posibles ante esta circunstancia que se vive a nivel nacional y mundial, por los efectos de la pandemia del coronavirus. Es fundamental saber que el aislamiento social busca reducir el contagio entre las personas, y por ello es importante quedarse en casa por el tiempo que sea necesario. Por ello, a través de este programa radial “Aprende en casa” pretendemos aprovechar estos espacios de aislamiento para ayudarte a potenciar tus competencias comunicativas de manera reflexiva y práctica a través de un conjunto de sesiones, donde podrás desarrollar algunas habilidades, como: fortalecer tu capacidad de controlar y canalizar las energías de tus emociones, expresar tus ideas oralmente, de una forma clara y precisa, haciendo uso de diversos recursos verbales, no verbales y paraverbales. Asimismo, podrás expresar tu opinión acerca del contenido de un texto que escuchas, a partir de la comprensión del mismo; dialogar con los miembros de tu familia acerca de temas que se te plantearán periódicamente, entro otras habilidades.* Consideramos que todo ello te será útil en tu vida cuando ejerces tu ciudadanía con responsabilidad.
 | [Voz en off sobre el tema de la sesión radial] | **3 min** |
| **CUERPO** | Bien amigos estudiantes, antes de iniciar esta sesión te recomendamos lo siguiente:* Invita a tu papá, mamá, hermano mayor o familiar de tu confianza para que te acompañe en esta experiencia de aprendizaje. Será de gran ayuda durante el desarrollo de la sesión de aprendizaje que compartiremos.
* No olvides tener a mano un cuaderno y todo lo que necesites para tomar apuntes.
* Coordina con tus padres o tutores para evitar todo tipo de interrupciones.

Para empezar, te invitamos a reflexionar en torno a las siguientes preguntas, respecto al impacto que viene causando la pandemia del coronavirus a nivel mundial.No es necesario que las redactes o escribas, solo escúchalas y trata de responderlas con ayuda de la persona que te acompaña. * ¿Por qué crees que es necesario el aislamiento social en tu comunidad?

PAUSA (5 segundos)* ¿Cómo puedes aportar individualmente para que nuestro país logre vencer esta batalla para recuperar la salud y el bienestar general?

PAUSA (5 segundos) * ¿Estás preparado para ayudar a tu familia y a los miembros de la comunidad en esta lucha contra el coronavirus?

PAUSA (5 segundos)Sabemos que no es fácil mantener con alegría y serenidad el aislamiento social para jóvenes como tú, que están acostumbrados a interactuar constantemente con los compañeros de aula y amigos en general.Cada joven responde de una manera distinta a las situaciones. Algunos están ansiosos, otros preocupados o sorprendidos y quizás otros quieren continuar su vida con normalidad.Detrás de estas reacciones se encuentran diversas emociones como el miedo, cólera, la tristeza, la alegría o la sorpresa. Estas emociones son muy importantes en nuestra vida.* ¿Sabías que ante una situación de peligro algunos pueden actuar con egoísmo, es decir solo se piensa en sí mismo? Y otras personas ¡actúan de otra manera!

Es decir, es posible tener otro tipo de emociones que son controlados por nosotros. A estas se les llama emociones inteligentes. Esta inteligencia emocional es la habilidad para tomar conciencia de las emociones propias y ajenas es la capacidad para regularlas. La inteligencia emocional nos permite manejar nuestras emociones para sentirnos mejor. Lo importante es saber cuan informados nos encontramos sobre la situación que enfrentamos como individuos, cómo familia y cómo sociedad, para tomar posición sobre ella, desde mi actuación. Por ello, a medida que nos informamos, tenemos mayores elementos para desarrollar esa inteligencia emocional. Para lograr nuestro propósito, te invitamos a escuchar un relato que describe el comportamiento de personas como nosotros, que supieron manejar sus emociones y decidieron ayudar en esta lucha contra el COVID 19.**¡IMPORTANTE!**Es necesario que desarrolles una escucha activa que te permite recuperar la información que se te presenta. Luego, organizarás esa información para analizar las causas y consecuencias que viene produciendo la enfermedad del Coronavirus, permitiendo a la vez desarrollar estrategias de autoregulación. Finalmente podrás expresar tus ideas, emociones y comportamientos con juicio crítico.Pon mucha atención a la siguiente narración:**HÉROES Y HEROÍNAS DEL CORONAVIRUS**Era diciembre cuando el médico chino Li Wenliang, detectó las primeras señales de alarma. El joven médico de 34 años que trabajaba en el hospital de Wuhan, China, observó que siete de los pacientes que había atendido presentaban un virus que se asemejaba al SARS, otro coronavirus mortal responsable de una epidemia global en 2003. Hizo entonces lo que la lógica indicaba: el 30 de diciembre mandó un mensaje por chat, intentando advertir a sus colegas sobre el hallazgo, y recomendándoles usar ropa adecuada para protegerse.La Oficina de Seguridad Pública de China, lo obligó a firmar una carta en la que se lo acusaba de “hacer comentarios falsos”, que habían “perturbado severamente el orden social”, y amenazaban con llevarlo ante la Justicia, de persistir en esa “actividad ilegal”. El resto es historia conocida. Contagiado una semana después, por esta nueva cepa de coronavirus que, sin querer había detectado, Li Wenliang murió finalmente a principios de febrero de este año.Agravado su caso por la negativa oficial a reconocer la situación, con la consiguiente demora en actuar, este joven profesional se convirtió no sólo en héroe a nivel nacional, sino en la primera víctima de quienes, en hospitales, clínicas, sanatorios, batallan día a día en la primera línea de fuego contra la pandemia.Adaptado de <https://www.bbc.com/mundo/noticias-internacional-51371640>**Después de haber escuchado esta historia, te invito a una primera reflexión**:Pero recuerda, no es necesario que escribas tus respuestas. Basta con comunicarlas a la persona que está a tu lado y puedas entablar un diálogo posteriormente.* ¿Cómo te sentiste durante la narración de este relato? ……… PAUSA (5 segundos)

En el texto, encontramos información importante que nos ayuda a comprender el porqué de las consecuencias fatales que ha producido este mal en China.* ¿Cuál es esa información?....................... PAUSA (5 segundos)

¡Claro!.Si hubiesen escuchado la alerta de un médico desde un punto de vista técnico, científico, se habría actuado a tiempo, sin demora y evitar la propagación del mal.De acuerdo a tu respuesta, te invito ahora a escuchar otro hecho:Hace apenas más de dos semanas, muchos ciudadanos peruanos no se imaginaban las dificultades que esta enfermedad traería. Hoy todos saben de las consecuencias que trae esta pandemia. Miles de familias son víctimas de ello. Unos pierden a sus miembros como consecuencia de esta pandemia y otras, aun no estando infectadas, tienen a un miembro cumpliendo deberes en instituciones que deberán enfrentar cara a cara al peligro para evitar que cause menos desgracia. Es el caso de miles de mujeres y hombres policías, personal de limpieza, doctoras, enfermeras, miembros de las fuerzas armadas, entre otros, que tienen la orden, y el deber, de salvaguardar la integridad de todos nosotros. ¡Ustedes seguro ya saben que se ha movilizado a la policía, personal médico en los centros de salud o posta médica de tu comunicad, listos para atender una emergencia…!Adicional a ellos, también hay muchos ciudadanos peruanos que demuestran la solidaridad de la que somos capaces, compartiendo alimentos, bebidas, máscaras y hasta frases de aliento, para que estas personas anónimas no pierdan la fortaleza y el buen ánimo, en la lucha para evitar más dolor en más peruanos.¿Qué tal amigo estudiante?Como ves, hay bastante información respecto a este tema. No solo son las estadísticas que a diario se anuncian, sino también hay acciones de muchas personas que son importantes para esta situación.**Te invito a una segunda reflexión:****Cuando nuestro Presidente nos dice que para salir victoriosos de esta pandemia se necesita de la participación de todos, comenta al respecto:*** ¿Qué relación encuentras entre el texto escuchado y el pedido de nuestro Presidente?

¡Muy bien! Existe una estrecha relación, ya que el texto nos habla de las familias que envían a sus miembros a luchar, desde el rol que cumplen, frente a esta pandemia. * ¿Y nosotros, cómo debemos participar?

¡Claro, amigos! No saliendo de casa…. Así de sencillo.Otra pregunta:Cuando el texto dice: “hay muchos ciudadanos peruanos que demuestran la solidaridad de la que somos capaces, compartiendo alimentos, bebidas, máscaras y hasta frases de aliento, para que estas personas anónimas no pierdan la fortaleza y el buen ánimo…”* ¿Cuál sería tu opinión al respecto? PAUSA… (3 segundos)
* ¿Está bien lo que hacen? ¿Por qué? PAUSA … (5 segundos)

Bien amigos. Para fortalecer tus respuestas hablaremos ahora de las emociones. Te pregunto:* ¿Cuáles serán las emociones que sienten en este momento estos personajes que nos narra el relato? PAUSA…. (5 segundos)
* ¿Qué ideas te vienen a la cabeza ante las acciones de los personajes, descritas en el relato?

PAUSA… (5 segundos)Muy bien. Seguro que tienes respuestas muy acertadas.La emoción que identificas en las enfermeras, en el médico, en los policías y miembros de las FF.AA., así como en los ciudadanos solidarios, son de tristeza, el agobio y hasta un poco de molestia frente a un hecho muy peligroso y que afectará a muchos…Como sabrás, todas las personas experimentamos emociones ante relatos u hechos como estos, y las emociones motivan nuestro actuar. En ese sentido, es necesario que aprendamos a identificar nuestras emociones para planificar nuestras acciones frente a determinadas circunstancias o hechos. Cuando escuchamos a nuestras emociones tenemos la oportunidad de actuar debidamente para tener bienestar, es decir, de estar bien con uno mismo, de cuidar nuestro derechos y deberes y, también de los demás.**Conversemos ahora de la situación en que nos encontramos. Para ello, te invito a otra reflexión, que lo debes realizar individualmente, a través de estas preguntas:*** ¿Me siento bien frente a este hecho de aislamiento social?
* El que yo me sienta bien o mal ¿Depende de mí? o ¿depende de otra persona? ¿Por qué?
* Si me siento mal o incómodo ¿Qué puedo hacer para dejar de sentirme así frente a este hecho?

Recuerda amigo estudiante. Podemos clasificar las emociones en tres grupos: * placenteras (alegría, felicidad, amor, entusiasmo, dicha, esperanza, entre otras)
* no placenteras (tristeza, pena, agobio, desencanto, melancolía, decepción, aburrimiento, entre otros)
* emociones de ira (frustración, ira, rencor, rabia, entre otros).

Las emociones no son ni buenas ni malas, pero las acciones que vienen con ellas pueden ayudarnos o traernos problemas.Ellas, contienen energía que vitaliza nuestras vidas. Cuando estamos alegres experimentamos ese cambio de temperatura corporal, y lo mismo cuando estamos tristes…Las personas que desarrollan la capacidad de canalizar la energía de las emociones tienen más oportunidades de vivir en bienestar.¡Imagínate a Miguel Grau, nuestro héroe del milenio! Frente a la emoción de tristeza o frustración que pudo experimentar, tomó decisiones y acciones para la defensa de nuestra soberanía.Finalmente, para cumplir con el propósito de nuestra sesión de hoy, te pido que des respuesta esta pregunta:Luego de identificar las diversas emociones que experimentan los personajes del relato* ¿Qué acciones vinieron después de ello? PAUSA ................. (30 segundos)

La respuesta a la pregunta presenta la síntesis de lo que estamos hoy aprendiendo:La tristeza y el agobio que experimentaron en un momento se transformó en energía para las emociones de esperanza, entusiasmo y acciones de iniciativa y **determinación frente a un problema común**.Las consecuencias del COVID 19 se convierte en un **asunto público**, un problema común, porque perjudica el bienestar de muchos ciudadanos del mundo. Dejó de ser un asunto privado.Por ello, nuestro Presidente viene comunicando frecuentemente las acciones que se realizan para contrarrestar esta pandemia, porque lo considera como **un asunto público** que demanda del compromiso de todos los peruanos para evitar una tragedia.Al inicio de este relato, identificamos un hecho para reflexionar: ¿Qué importancia tuvo que el médico Li Wenliang sea capaz de dejar la tristeza y atreverse a comunicar su hallazgo? Así es. Pese a que inicialmente no se le hizo caso al Dr. Li Wenliang y que posteriormente falleció, sus acciones fueron de suma importancia para iniciar la lucha a nivel mundial.De Igual manera, las acciones de muchos ciudadanos peruanos que anónimamente hacen frente a esta pandemia COVID 19, se expresan en un gesto de solidaridad, de ser firmes en los deberes de salvaguardar la integridad de la persona, superando esas emociones de agobio, tristeza, frustración.¡Excelente! Amigos**.****Cuán importante es tener una escucha activa para identificar información y emitir una opinión sobre el tema. Hemos aprendido que r**egular o canalizar nuestras emociones nos abre las puertas a ser ***escuchados por las personas que nos rodean***, nos permiten actuar en bien de nuestros prójimos, nos permiten contribuir a resolver problemas complejos y aportar al bienestar de las personas que nos rodean. Y por último, nos permite que nuestros derechos, y el derecho de los demás, sea respetado. |  | 15 min |
| **FINAL** | **Cierre (2 minutos)**¡Felicitaciones a todos y todas por esta experiencia vivida! Pero, esta experiencia no debe quedar aquí.Con lo aprendido el día de hoy y con la información que vienes adquiriendo a diario de distintos medios acerca de este problema, debes establecer diálogos con tu familia.En estos diálogos, debes hacer evidencia de lo siguiente:* Recuperas y organizas información del texto oral que escucharás por la radio.
* Expresas oralmente tus ideas, emociones, sentimientos y comportamientos, y analizas sus causas y consecuencias.
* Utiliza estrategias de autoregulación que le permitan establecer relaciones empáticas.
* Emites opinión acerca de un tema con juicio crítico.

Con finalidad de demostrar si logramos el propósito de esta sesión te dejamos como tarea lo siguiente:1. **Si eres estudiante del tercer grado de secundaria:**

Realizar un comentario respecto a la siguiente pregunta:* ¿Qué hubiera pasado si el Dr. Li Wen Liang se hubiese quedado con las emociones de tristeza, frustración, ira?

Escribe en tu cuaderno y comunica tu respuesta a tu familia.**Si eres estudiante del cuarto grado de secundaria:**Averigua entre tus familiares las diferentes emociones que experimentan a diario los médicos y enfermeras y cómo lo controlan para hacer frente a esta pandemia. Luego, conversa con ellos ¿Por qué lo hacen?**Si eres estudiante del quinto grado de secundaria**:Escribe una historia teniendo como tema lo siguiente:* ¿Qué pasaría si nuestros compatriotas anónimos que ahora luchan, se quedan sólo con las emociones de tristeza, frustración, ira o agobio?

Los productos de estas tareas, te servirá como insumo para el aprendizaje de las sesiones que seguirán en adelante.Y cuando retornes al aula, estos aprendizajes te servirán de base para continuar satisfactoriamente y seguir desarrollando tus habilidades de Escuchar, hablar y escribir. En ese sentido, es importante que guardes lo que vas registrando en tu cuaderno, ya que estos apuntes te servirán de insumo para interactuar con tus demás compañeros de clase.Esperamos que este encuentro te haya ayudado a descubrir el genio que cada uno lleva en su corazón.¡Hasta nuestro próximo encuentro! |  | **4 min** |
|  | * Spot de cierre del MINEDU: Aprende en casa
 |  | **15”** |
| **TOTAL** |  |  | 22 min y 15” |