

SESION N°1

TITULO: El dinero y las emociones: ¿Cómo nos afecta el estrés económico en casa?

Institución Educativa	: 40694 Centro De Innovación Pedagógica ISPPA	Área	: Desarrollo Personal, Ciudadanía y Cívica
Directora	: Angelica Janett Amanta Molina	Docente	: Noemí Apaza Churata
Grado y Sección	: 3° de secundaria A	Turno	: Mañana
Horas	: 90 Minutos	Fecha	: 13-08-26

Propósito de aprendizaje: Hoy los estudiantes comprenderán las emociones asociadas al estrés económico y practicar estrategias de autorregulación desde la empatía.

COMPETENCIA	Capacidades	Desempeño	Criterios de evaluación	Producto/ evidencia	Instrumentos
Construye su identidad	Autorregula sus emociones.	Identifica las causas del estrés económico en su entorno familiar y explica, a partir de la empatía, cómo esta situación impacta en sus propias emociones y en el clima del hogar.	- Identifica situaciones que pueden generar estrés económico en una familia. - Reconoce y explica emociones que pueden aparecer frente a situaciones económicas difíciles. - Analiza cómo las emociones pueden influir en la convivencia familiar. - Propone estrategias de autorregulación emocional pertinentes y empáticas. - Evita juicios, estereotipos o culpabilizaciones hacia los integrantes de la familia.	Guion de juego de roles: elaboración escrita de un diálogo corto en el que se presenta y resuelve un conflicto económico familiar mediante comunicación asertiva y escucha activa.	Lista de cotejos

ENFOQUES TRANSVERSALES			COMPETENCIAS TRANSVERSALES		
Orientación al bien común	Empatía	Reconoce las emociones de otras personas y evita juzgarlas ante situaciones económicas familiares difíciles.	Se desenvuelve en entornos virtuales generados por las TIC.	Interactúa en entornos virtuales.	Utiliza recursos digitales, cuando están disponibles, para organizar información y comunicar sus conclusiones respetando las normas de convivencia digital.
Enfoque de derechos	Respeto	Comprende que las dificultades económicas no disminuyen la dignidad ni los derechos de ningún integrante de la familia.	Gestiona su aprendizaje de manera autónoma.	Organiza acciones estratégicas para alcanzar sus metas de aprendizaje.	Organiza sus ideas, identifica aquello que necesita comprender y revisa su producto para mejorarlo antes de presentarlo.
Inclusivo o de atención a la diversidad	Equidad	Participa respetando las diferentes realidades familiares y evita comparar las condiciones económicas de sus compañeros.			

Actividades de Aprendizaje	
SECUENCIA	NORMAS DE CONVIVENCIA ➤ Escuchamos las opiniones de nuestros compañeros con respeto. ➤ Participamos levantando la mano para intervenir. ➤ Trabajamos colaborativamente y cumplimos nuestras responsabilidades. ➤ Utilizamos un lenguaje respetuoso e inclusivo. INICIO – 15 minutos 1. Motivación: “Cuando el dinero preocupa” – 7 minutos, La docente presenta una situación ficticia: “En la familia de Mateo, durante las últimas semanas, han aumentado algunos gastos inesperados. Sus padres conversan constantemente sobre cómo organizar el dinero. Mateo escucha algunas conversaciones y empieza a sentirse preocupado. En el colegio está más callado y se irrita con facilidad. Un día, su hermana menor le pide ayuda con una tarea y él responde de manera brusca. Después se siente mal por su reacción.” La docente formula preguntas: • ¿Qué emociones podría experimentar Mateo? • ¿La situación económica puede influir en nuestras emociones? • ¿Cómo puede una preocupación familiar afectar la convivencia? • ¿Mateo es responsable de solucionar el problema económico de su familia? Los estudiantes participan voluntariamente y expresan sus ideas. 2. Conflicto cognitivo – 5 minutos La docente presenta la siguiente pregunta desafiante: “Si una persona no tiene control sobre la situación económica de su familia, ¿sí puede tener control sobre la manera en que responde emocionalmente ante ella?”

Los estudiantes se ubican en una posición: **“Sí”, “No” o “Depende”**, y justifican brevemente su elección.

Se genera el conflicto cognitivo al diferenciar entre **controlar una situación externa** y **autorregular las propias emociones y respuestas**.

3. Propósito y criterios – 3 minutos

La docente comunica el propósito de la sesión y explica que el aprendizaje se centrará en **comprender las emociones asociadas al estrés económico y practicar estrategias de autorregulación desde la empatía**. También presenta los criterios de evaluación de manera sencilla.

DESARROLLO – 60 minutos

Actividad 1: “Detectives de las emociones” – 15 minutos

La docente organiza equipos de 4 integrantes y entrega diferentes **casos ficticios** relacionados con situaciones económicas familiares.

Caso A: Una familia debe reorganizar sus gastos porque uno de sus integrantes ha perdido temporalmente su empleo.

Caso B: Una madre se preocupa porque los ingresos familiares no alcanzan para cubrir todos los gastos del mes.

Caso C: Un adolescente escucha una discusión familiar relacionada con el pago de algunas obligaciones.

Caso D: Una familia decide reducir algunos gastos para poder afrontar una situación inesperada.

Los equipos identifican: **Situación → pensamiento → emoción → reacción → posible consecuencia**

Por ejemplo: **Situación:** disminuyen los ingresos familiares. **Pensamiento:** “¿Podremos afrontar todos los gastos?” **Emoción:** preocupación.

Reacción: irritabilidad o aislamiento. **Consecuencia:** puede generarse tensión en la convivencia.

La docente enfatiza que **cada persona puede reaccionar de manera diferente ante una misma situación**.

Actividad 2: “Cambio de lentes: mapa de empatía” – 25 minutos

Cada equipo recibe una plantilla de **Mapa de Empatía** sobre uno de los personajes del caso.

MAPA DE EMPATÍA

- **¿QUÉ PIENSA?** ¿Qué podría estar pasando por su mente?
- **¿QUÉ SIENTE?** ¿Qué emociones podría experimentar?
- **¿QUÉ DICE?** ¿Qué podría expresar verbalmente?
- **¿QUÉ HACE?** ¿Cómo podría reaccionar?
- **¿QUÉ NECESITA?** ¿Qué apoyo podría necesitar?
- **¿CÓMO PODRÍA AUTORREGULARSE?** ¿Qué estrategia podría utilizar para manejar sus emociones?

Los estudiantes analizan el personaje sin juzgarlo.

La docente orienta mediante preguntas de alta demanda:

- ¿Por qué una misma situación económica puede generar emociones diferentes?
- ¿Qué relación existe entre pensamiento, emoción y conducta?
- ¿Qué ocurre cuando una persona reacciona impulsivamente ante una preocupación?
- ¿Cómo podría una respuesta autorregulada mejorar el clima familiar?
- ¿Qué diferencia existe entre comprender una emoción y justificar una conducta que puede dañar a otros?

Estrategias de autorregulación que los estudiantes pueden considerar:

- Respirar y hacer una pausa antes de responder.
- Identificar y nombrar la emoción.
- Expresar lo que siente mediante comunicación asertiva.
- Buscar un momento adecuado para conversar.
- Pedir apoyo a un adulto de confianza.
- Evitar asumir responsabilidades económicas que corresponden a los adultos.
- Buscar soluciones sin culpar ni atacar a otros.
- Realizar una actividad que permita recuperar la calma.

Actividad 3: “Semáforo emocional” – 20 minutos

Cada equipo recibe tres tarjetas:

ALTO: ¿Qué reacción conviene detener porque puede empeorar la situación?

PIENSO: ¿Qué emoción estoy sintiendo? ¿Qué necesito antes de actuar?

ACTÚO: ¿Qué respuesta autorregulada y empática puedo elegir?

Los equipos aplican el semáforo a una situación del caso trabajado.

Ejemplo:

ALTO: responder con gritos porque existe preocupación.

PIENSO: “Estoy preocupado y necesito tranquilizarme antes de hablar”.

ACTÚO: expresar la preocupación con respeto y buscar apoyo de una persona adulta.

Cada equipo presenta brevemente su propuesta.

La docente retroalimenta destacando que **autorregularse no significa ocultar o negar las emociones**, sino reconocerlas y elegir una respuesta adecuada.

CIERRE – 15 minutos

1. Socialización – 5 minutos

Los equipos presentan una conclusión de su mapa de empatía.

La docente recoge las ideas principales y construye con los estudiantes una conclusión:

Las dificultades económicas pueden generar preocupación, tristeza, miedo, frustración o irritabilidad. Aunque no siempre se puede controlar la situación externa, sí es posible aprender a reconocer las emociones, regular las respuestas, comunicarse de manera asertiva y actuar con empatía.

2. Metacognición: “Mi brújula emocional” – 7 minutos

Cada estudiante responde individualmente:

Antes pensaba que...

Ahora comprendo que...

Cuando una situación me preocupa, puedo...

Una estrategia de autorregulación que puedo practicar es...

Una forma de ser empático con mi familia consiste en...

Me llevo de esta sesión...

3. Cierre reflexivo – 3 minutos

El docente plantea:

“No siempre podemos elegir las circunstancias que enfrentamos, pero podemos aprender a reconocer nuestras emociones y elegir respuestas que cuiden nuestra dignidad y la de los demás.”

Los estudiantes entregan su mapa de empatía o diario reflexivo como evidencia.


DIRECTORA

Angelica Janett Amanta Molina



Noemí Apaza Churata

N.º	Criterios	Sí	En proceso	No
1	Identifica causas que pueden generar estrés económico en una familia.			
2	Reconoce emociones relacionadas con situaciones de preocupación económica.			
3	Explica la relación entre pensamientos, emociones y reacciones.			
4	Analiza cómo el estrés económico puede influir en el clima familiar.			
5	Propone estrategias pertinentes para autorregular las emociones.			
6	Demuestra empatía y evita juzgar o culpabilizar a los integrantes de la familia.			
7	Organiza sus ideas de manera clara en el mapa de empatía o diario reflexivo.			