



Mapa de desempeño de la sesión: Tengo un volcán

Objetivos	Indicadores de evaluación	Contenidos	Actividades y tareas	Contribución a las competencias básicas
Identificar y expresar situaciones que generen rabia o agresividad.	Identifica situaciones que generan desregulación y descontrol. Reconoce comportamientos inadecuados. Canaliza la agresividad a través de la respuesta verbal y la respiración. Mejora la capacidad de inhibición.	Identificación de la ira. Reconocimiento de la ira. Comunicación asertiva.	¡Boom! Lectura-visionado del cuento Tengo un volcán. Dos verdades y una mentira. ¿Cómo me siento hoy?	Aprender a aprender. Competencias sociales y cívicas.
Desarrollar habilidades de autoconciencia y autorregulación para gestionar la emoción de la ira.	Reconoce las sensaciones corporales generadas por la rabia (aumento de ritmo cardíaco, tensión muscular, respiración agitada, etc.). Identifica la respiración y la meditación como medio para volver a la calma. Utiliza la escalera de la rabia para regular dicha emoción. Controla las reacciones fisiológicas ante situaciones emocionalmente intensas.	Respiración consciente. Meditación. Regulación de la ira. Reacción fisiológica de la ira.	Meditación guiada "El volcán". Hacer un volcán. Técnica del volcán. La escalera de la rabia. Pensamientos ¿fríos o calientes?	Aprender a aprender. Competencias sociales y cívicas.
Fomentar la convivencia positiva y los buenos tratos para prevenir cualquier tipo de violencia (de género, acoso escolar, ciber <i>bullying</i>).	Confía en los compañeros y en sí mismo en el reto "Ayúdame a no explotar". Analiza causas y consecuencias de una situación de violencia. Toma conciencia de que nuestras emociones influyen en las de los demás. Planifica estrategias en el juego.	Buen trato. Prevención de violencia. Responsabilidad compartida.	Ayúdame a no explotar. Solos se puede, pero juntos es mejor.	Aprender a aprender. Competencias sociales y cívicas.