ALUMNA : THALIA IVANA LLANTOY ALANIA

COLEGIO : MARIA INMACULADA

3RO A 2020

NUESTRA MISIÓN

Somos una institución educativa técnico-productiva, que brinda formación integral a nuestras estudiantes, en el campo científico, tecnológico, cultural y humanístico; desarrollando competencias y capacidades que les permita solucionar exitosamente los problemas cotidianos.

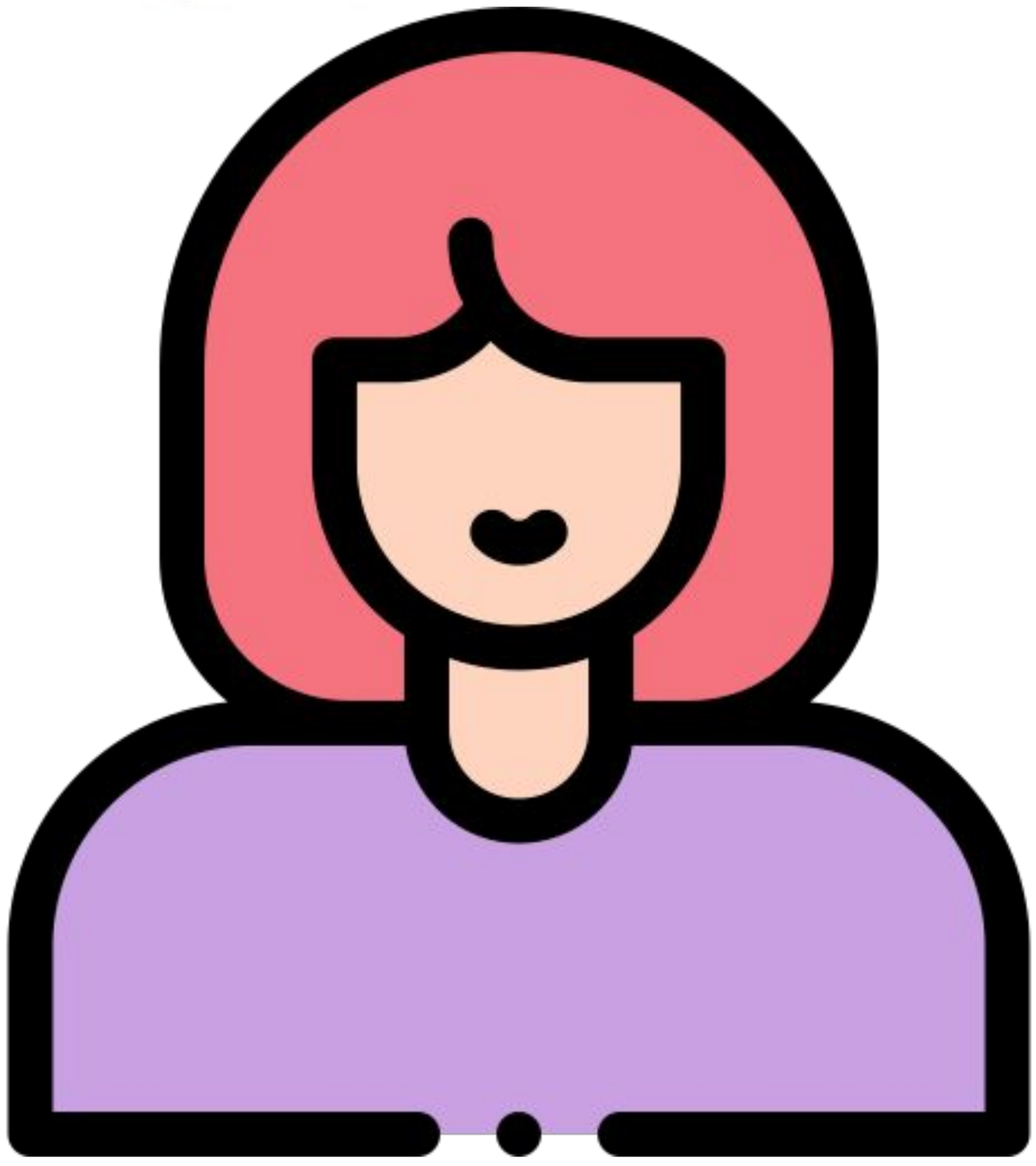
NUESTRA VISIÓN

Ser al 2020 una institución de calidad dirigida al desarrollo de la persona, sustentada en una formación científica, humanista, técnico-productiva, emprendedora, y cultural; practicando valores humanos y sostenibilidad ecológica.

NUESTROS VALORES

Respeto
Responsabilidad
Honestidad
Solidaridad

¡comenzamos!



Alumna - thalia ivana llantoy alania 3ro

1

¡COMUNICÁNDONOS MEJOR!

RESPUESTA DEL CASO DE ORLANDO Y SU MAMÁ

1 = ¿Como Hubieran Reaccionado Ustedes?

Me Hubiera Renegado y Hubiera Creado Conflicto como Una Persona Agresiva Y se Que Esta Mal Reaccionar Asi

2 = ¿Que Estaria Pensando Orlando Para No Responder A su Mamá?

Que su Mama Esta Muy enojado y Si el respondia de manera descontrolle se hiba a causar un problema.

3 = ¿En Que Momento Tendria Orlando Para Comunicarse Mejor?

Cuando Su Mama Esta Mas Calmada

4 = ¿Estas De Acuerdo Con La Forma Que Reacciono Orlando? ¿Por Que?

Si, Actuo como una persona asertiva en ese momento

5 = ¿Alguna Ves tuvistes Una Reaccion Parecida?

Si, pero pocas veces

Alumna - thalia ivana llantoy alania 3ro

RESPUESTAS :

1 - ¿ Que Es La Buena Comunicación ?

Poder Sibilisadamente Hoblar con las personas y expresarte mejor

2 - ¿ Cuales Son Los Tipos De Comunicación De Acuerdo Al Audio Explica Cada Uno De ellos ?

- Comunicación Posiva

No crean conflicto y solo Aceptan

- Comunicación Agresiva

Se Descontrola y no logra aceptar sus errores.

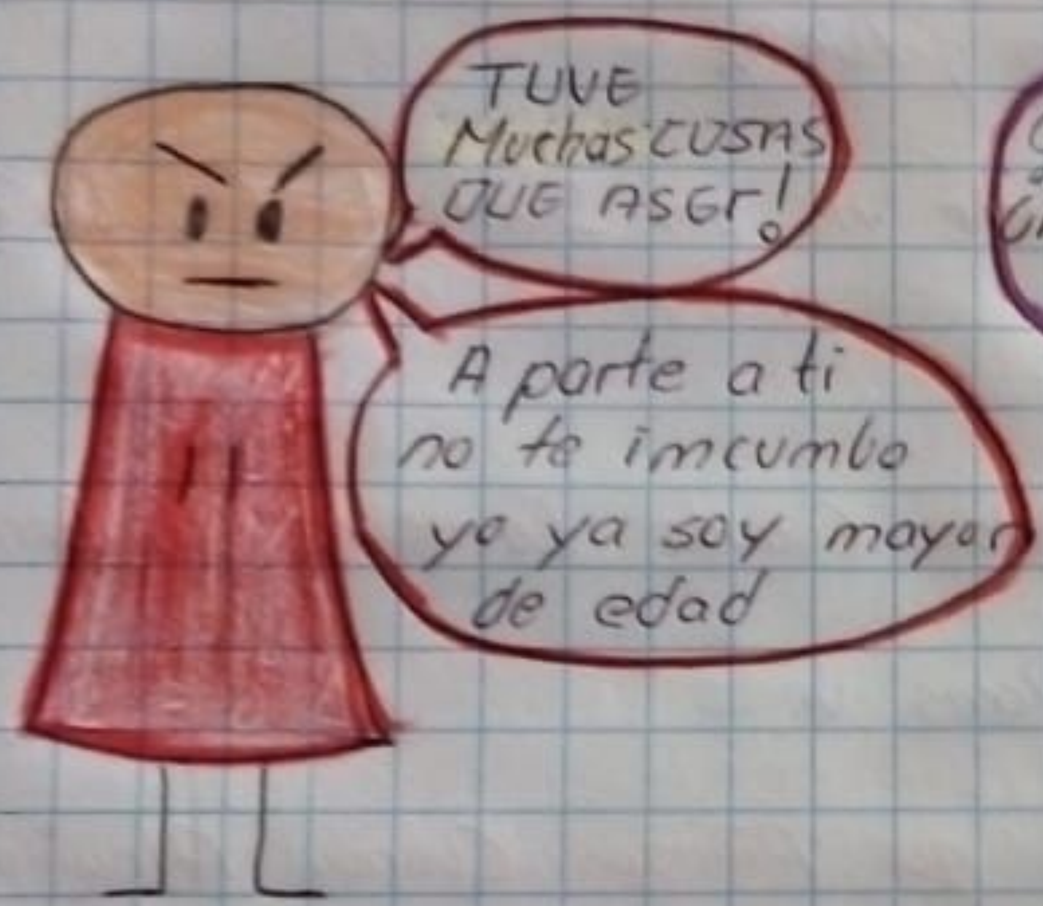
- Comunicación Asertiva

Se Expresa cloromente y Directo si dañar.

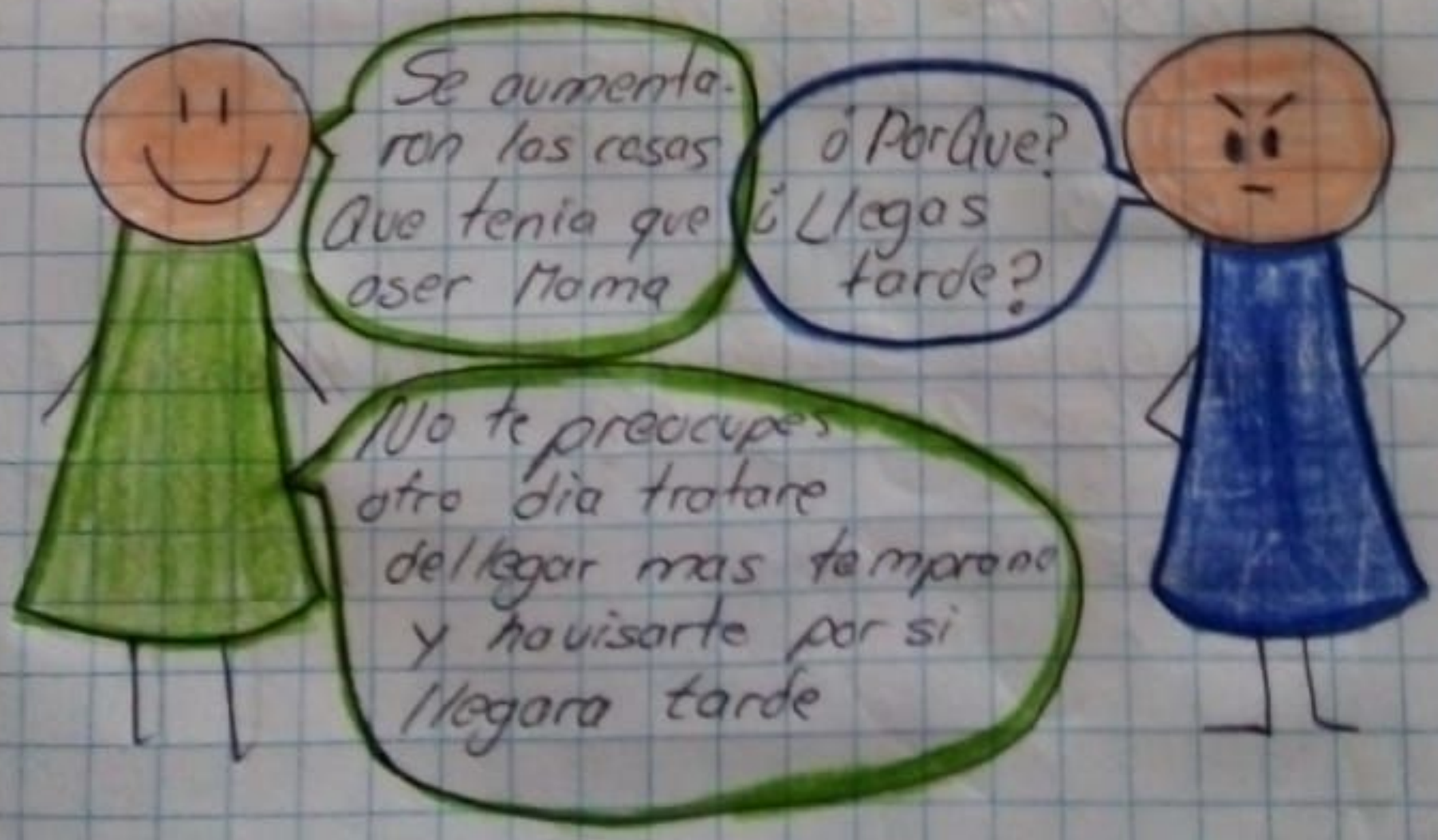
Alumna - thalia ivana llantoy alania 3ro

Realiza Das Actividades

- 1 Comunicacion Agresiva



- 2 Comunicacion Asertiva



Alumna - thalia ivana llantoy alania 3ro

Responde Con Si o No

1 ¤ ¿ Puedes Expresar Tus Sentimientos Honestame

Pocas veces, No

2 ¤ ¿ Puedes decir no sin Sentirte Culpable?

Si

3 ¤ ¿ Pider Perdo Cuando Cometes Un Error?

No Pocas veces

4 ¤ ¿ Dices lo que Piensas Cuando Alguien te Molesta?

Si

5 = ¿ Si No Estas De Acuerdo Con Alguien lo Agredes Verbalmente?

No

6 ¤ ¿ Ofreces Soluciones A los Problemas En ¿Lugar De Quejorte?

No Pocas Veces

Alumna - thalia ivana llantoy alania 3ro

Preguntos:

1 - ¿ Que Aprendimos hoy?

Conocimos 3 tipos de Comunicación

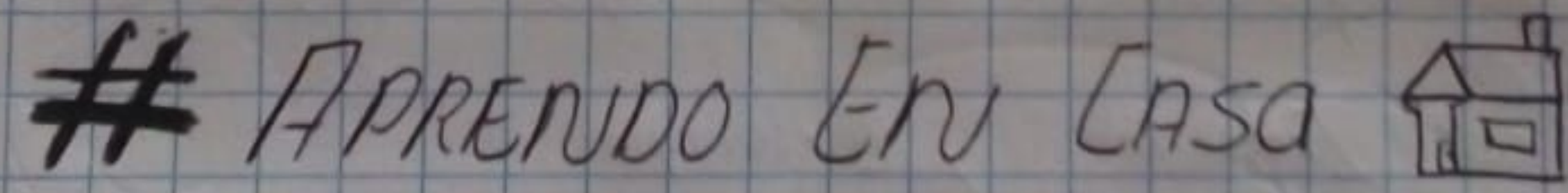
- Posiva
- Agresiva
- Asertiva

Y entender mas sobre estos Comunicaciones.

2 - ¿ Como te ayudara lo aprendido En Tu Dia Dia?

Combiar Mi comunicación Agresiva para llegar a ser asertiva

APRENDO EN CASA



rawpixel

Alumna - thalia ivana llantoy alania

3ro

2

Sesión 2

PLANIFICA MI TIEMPO Y ME ADAPTO A LOS CAMBIOS

- ¿Te has hecho Un horario para organizar esta cuarentena?

  No, aun no lo pude hacer pero ahora lo hare para no estar aterrada

- ¿Qué metas te gustaría cumplir durante este tiempo en casa?

  hacer ejercicios dejar de levantarme tarde, poder ser mas organizada.

- ¿Que factores hacen que haya cambios?

  Los Internos y Externos

EJERCICIO: Pon la Palabra Segun Corresponda.

INTERNOS	EXTERNOS
• Emociones	○ Problemas
○ Comunicación	○ Clima
○ Pensamientos	○ la Cuarentena

rawpixel

Alumna - thalia ivana llantoy alania 3ro

FACTORES EXTERNOS x La economia, la competencia la politica, la competencia, los clientes e incluso el clima son factores incontrolables que pueden influir en el rendimiento de una organización.

FACTORES INTERNOS x Todas la cosas que están dentro de la empresa y bajo su control, sin importar si son tangibles o intangibles.

¿ Que hizo Que no Vayamos Al Colegio?

la pandemia del coronavirus - Covid 19, llego a peru ; tambien en la región Junin.

MI HORARIO

Lunes	Martes	Jueves	Viernes	Sabado	Domingo	hora
Despierto	Despierto	Despierto	Despierto	"	"	7:00
Aseo personal	Aseo personal	Aseo personal	Aseo personal	Despierto	"	7:30
Desayuno	Desayuno	Desayuno	Desayuno	Aseo personal	Despierto	8:45
clases	Clases	Clases	Clases	Desayuno	Aseo Personal	9:20
Clases	Clases	Clases	Clases	Ejercicios	Desayuno	10:00
Almuerzo	Almuerzo	Almuerzo	Almuerzo	Almuerzo	lavo mi Ropa	12:50
Clases	Clases	Clases	Clases	Deberes	Almuerzo	1:54
Descanso	Descanso	Descanso	Descanso	Aseo de cuarto	Internet	3:50
Ayudo	Ayudo	Ayudo	Ayudo	Tv	Lectura	5:40
Ceno	Ceno	Ceno	Ceno	Ceno	Tv	6:20
Tv	Tv	Tv	Tv	Tv	Ceno	7:58
Baño	Baño	Baño	Baño	Baño	Baño	9:30
Aseo	Aseo	Aseo	Aseo	Aseo	Aseo	9:40
Duermo	Duermo	Duermo	Duermo	Duermo	Duermo	10:20

Alumna - thalia ivana llantoy alania 3ro

3

RESOLUIENDO DE MANERA CONSTRUCTIVA SESION 3

TEMA: RESOLUIENDO CONFLICTOS DE MANERA CONTRUCTIVA
Competencia: Convive y participa democraticamente en busqueda del bien comun.

¿En que No Estan de Acuerdo su compañera y Cristina?

En que las dos quieren entreuista a diferentes personas

¿Porque crees que hasta ahora no an podido ponerse de acuerdo?

No conyevan una buena comunicación

¿Que consejo le darias a cristina y o su compañera para superar esta situación?

Que reaccionen de la mejor monera a su problema de comunicación.

¿QUE ES UN CONFLICTO?

Una situación que implica un problema una dificultad y puede suscistir posteriores enfrentamientos, generalmente entre dos partes o pueden ser más también.

Alumna - thalia ivana llantoy alania 3ro

TECNICA DE NEGOCIACIÓN

- Ser breve y directo
- El problema no son las parsonas
- Evitar disgusto
- Activar la escucha activa

MI HISTORIA

Cuando fuimos al cinos con unas compañeras fuimos al cine y cada una tuvimos diferentes opiniones entonces decidimos que la pelicula mas votada iramo a ver y asi solucionamos nuetro

¡ PROBLEMA !

Mi Opinion

la Comunicación es para atendernos . bis

Entre nosotros . . bis
Entre nosotros . . bis

lo lograremos . . . !

Alumna - thalia ivana llantoy alania

3ro

Elaborando mi proyecto de vida

- ¿qué es lo más importante para definir nuestro proyecto de vida ?

  tener en cuenta nuestros propósitos, determinar tus valores, tus necesidades, analizar tus expectativas según lo que quieres hacer
- ¿porque iyari quiere estudiar medicina ?

  Porque es algo que le gusta

  Explicación: admira a los médicos y quiere ser como ellos
- ¿cual seria tu consejo para francisco ?

  que es normal sentirse así pero es muy importante tener metas para tener un futuro con éxito

¿Qué es un proyecto de vida?

Es una imagen mental de lo que deseamos ser y tener en el futuro en los diferentes aspectos de nuestra vida. Es como un mapa de ruta que guiará nuestras acciones y pasos con la intención de no perder de vista esa imagen que deseamos alcanzar. El proyecto de vida es un plan de que lo soy y seré, de lo que hago y haré, de lo que tengo y tendré, para lograr mi misión en la vida, mi razón de existir y en suma mi felicidad.

rawpixel

Personas que hoy en mi Vida

Mis Padres
Mis hermanos
Tios, abuelos

Mis anhelos

Ser profesion

Mi logro

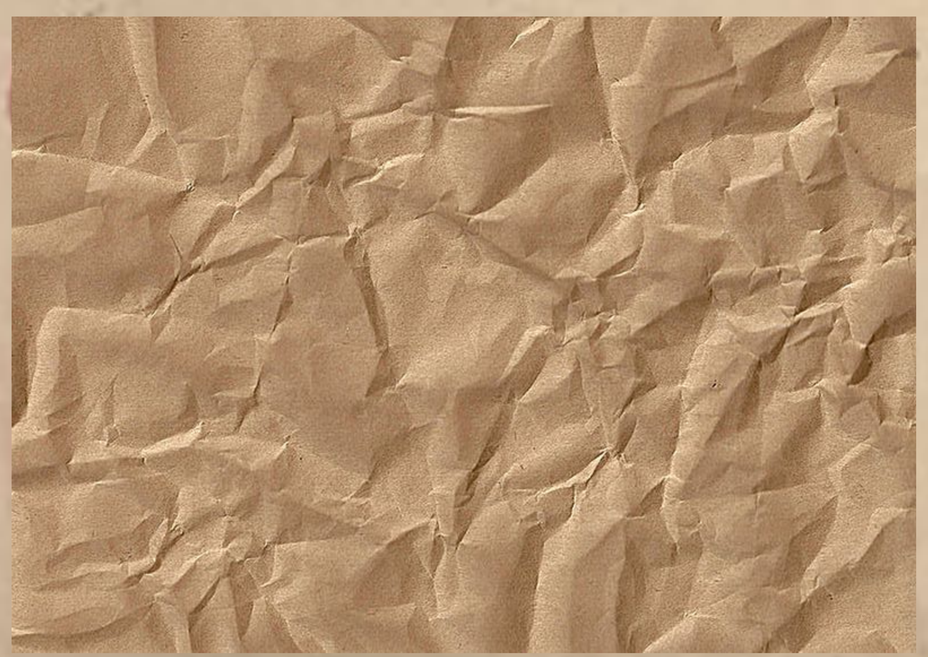
Mi estudios primero del curso

Tengo para dar:

amor
amistad
apoyo
solidaridad.

Mención de honor

Tener negocio



Tallo

Mi familia

Para sitos

Mal genio

Raices: Mis Valores aprendizaje

Alumna - thalia ivana llantoy alania 3ro

5

SESIÓN 5

DE TOMA DECISIONES RESPONSABLES

MARIA FERNANDA Y DANIEL

1= ¿ Qué Decisión Tomo Maria Fernanda y que consecuensia Tuvo?

Haber con su amiga despues de tiempo y su consecuencia es aver quemado los lentejes.

2 = ¿ Si tu fueras Daniel que decisien tomaria y por que?

Que igual tomarle mucha importancia a estos clases para aprender.

¿ Que deciciones responsables has tomado en algun momento de tu vida?

Cotorme el cabello ir a una psicologa, mejorar mis notas.

Yo muestro Que Tomo decisiones responsables cuando quiero proponerme algo y lograrlo ☺

¡ Siempre !

Alumna - thalia ivana llantoy alania 3ro

Mi Obra De Teatro

" Embarazo no Planeado "

Ronaldo : Hola, Carmen ♡^_^

CARMEN : Que tal Ronaldo ^_^

Ronaldo : Bien muy! bien! oye te quiero decir algo, hemos pasado mucho tiempo tu y yo felices y quisiera .... que seas mi enamorada ♡♡

Carmen : Ayy!! Ronaldo claro que sii, si!! TE AMO ♡♡

Ronaldo : Eyy!! Gracia Carmen ... o te puedo decir cariño

1) DESPUES DE 3 MESES

Carmen : Amor que querios hablar conmigo

Ronaldo : over, si tu me amas quiero que me des la prueba del amor!

Carmen : yo te amo!! asi que lo are

En la Noche

Carmen : Ronaldo!! yo nomas.

Alumna - thalia ivana llantoy alania 3ro

DESPUES DE 1 SEMANA

Carmen : Ronaldo ! -_- estoy Embarazada

Ronaldo : Como? No Carmen yo no puedo

y Despues de tiempo Ronaldo Desaparesio
y Carmen tuvo asu hijo y llego
a ser madre soltero y no pudo volver
a estudiar

¿Que Decisión responsable hizo la profesora Marlene -tutora de 3ro Secundario?

Dar las Clases puntuales

rawpixel

Alumna - thalia ivana llantoy alania

3ro

RESOLVIENDO CONFLICTOS DE MANERA CONSTRUCTIVA

¿quien que no está de acuerdo cristina y su compañera ?
En Qué ambas tienen diferentes opiniones , Cristina Quiere entrevistar a un doctor de salud y su compañera a un político joven
¿porque crees que hasta ahora no se pudieron poner de acuerdo?
Porque se comunican muy poco y tienen conversaciones cortantes por ello no pueden llegar a un acuerdo
¿ crees que el problema se solucionara si cada vez se comunican menos ?
jamás, hablando se entiende la gente, reñir aumentaría más la tensión y sería perjudicial para la salud tanto física como mental
¿qué consejo le darías a cristina y su compañera para superar esta situación?
Le daría el consejo de que sus ideas la organizan bien y se ayudan de los demás a opinar de cada uno de sus casos , para que puedan tener una solución concreta

¿Cuál es el concepto de conflicto?

El conflicto define al conjunto de dos o más hipotéticas situaciones que son excluyentes: esto quiere decir que no pueden darse en forma simultánea. El conflicto puede analizarse a partir de diversas perspectivas a nivel social

técnicas de resolución de conflictos?

Elección de un grupo encargado de la investigación y mediación en el problema.
Establecer los objetivos a alcanzar.
Priorizar dichos objetivos en orden de importancia.
Elegir una solución consensuada entre las distintas partes implicadas.

Técnicas de mediación

- **Mediación. Esta técnica trata de implicar a una tercera parte que no está inicialmente afectada por el conflicto y que lo hace es ofrecer una visión pacífica desde fuera, tratando de llegar a ese acuerdo. ...**
- **Arbitraje**
- **Negociación**

Alumna - thalia ivana llantoy alania 3ro

Cuando discuto con mi hermano...

Pues una fecha yo y mi hermano estabamos jugando y como hacidmos mucha bulla y mi mama nos mando a ordenar toda lacosa, y tue ahi donde comenzo el conflicto, pues ninguno queria hacer las cosas. En ese momento solo nos gritamos y nos quedamos muy molestos.

¿Como lo resolvetia?

Pues creo que ubriera utilizado la tecnica de la negociacion, pues eso obsiera evitado que nos ubbiesamos quedados molestos.

rawpixel

Alumna - thalia ivana llantoy alania

3ro

7

TOMEMOS DECISIONES RESPONSABLES

1. ¿Qué decisión tomó María Fernanda y qué consecuencias tuvo?

María Fernanda decidió irse de la cocina, para hablar por teléfono con su amiga, en vez de estar atenta a la preparación de sus lentejas y por eso no se dio cuenta que las lentejas ya se estaban quemando.

2. ¿Si tu fueras Daniel qué decisión tomarías y por qué?

Debería prestar más atención a sus clases a distancia y organizarse mejor para hacer sus tareas, por ejemplo, haciendo un programa de sus actividades, además no estoy de acuerdo con el consejo su hermano, porque no busca lo mejor lo mejor para Daniel.

LA TOMA DE DECISIONES RESPONSABLES ES:

La habilidad de elegir nuestros actos de manera libre y autónoma, pero buscando principalmente tu bienestar y el de los demás.

BENEFICIOS DE TOMAR DECISIONES RESPONSABLES:

1. Nos ayuda a conseguir objetivos y metas en nuestra vida personal, social y académica.

2. Nos ayuda a poner en práctica nuestros valores.

3. Nos ayuda a ser personas más confiables.

4. Esforzarnos por hacer lo correcto

Completar la frase:

Yo muestro que tomo decisiones responsables cuando...

1. .... Cuando cuido mi salud

rawpixel

Alumna - thalia ivana llantoy alania 3ro

CREAR UN GUIÓN DE UNA OBRA DE TEATRO

UN TRABAJO MUY DESESPERADO

En el colegio Gustavo Ries, en el 4to grado de secundaria, los alumnos Javier, Luis, Pamela, Sofía y Esteban, necesitaban hacer un trabajo grupal para el siguiente día. Sólo había un detalle, es que Sofía tenía sus 15 años en la noche de aquel día.

Javier: Oye Luis ¿cómo haremos todo rápido?

Luis: Pues en verdad no sé, en la noche son los 15 años de Sofía, que ella haga algo en su cumpleaños lo veo injusto.

Pamela: Sí, pero también tiene que ser responsable, ya que la otra vez que nos reunimos no hicimos nada y sólo yo con Esteban estábamos avanzando algo, pero ustedes sólo perdían el tiempo, ahora ustedes ¿creen que sigue siendo injusto?

Luis: Pues Pamela tiene razón Javier.

Javier: Lo tengo que aceptar

Esteban: Chicos, hay que calmarnos un poco, es cierto que aún no llega Sofía y es probable que no venga. Primero hay que respirar tranquilamente ¿ok? Luego hay que coordinar que haremos cada uno, con o sin Sofía lo haremos.

Luis: Y adivinen quién llegó...

Sofía: Hola chicos, ¿ya avanzaron algo?

Pamela: Y aún decides preguntar...

Sofía: ¿Por qué me miran raro?

Javier: En primer lugar, saludarte por tus 15 años y que tengas un lindo día.

Sofía: Y Javier, que lindo eres.

Javier: Pero tenemos cosas que hacer y tienes que aceptar tus responsabilidades hoy.

Sofía: Se refieren a que la otra vez nos distrajimos ¿verdad? Disculpas por eso, hoy la quiero pasar bien y no quiero que una tarea nos separe como amigos que somos, hoy haré acabaremos la tarea juntos y, es más, exigiré a mí misma que haré lo mejor posible.

Esteban: Ese es un gran paso, bueno chicos y chicas hay trabajo por hacer. Vamos, hay que darnos un abrazo de equipo, ¿qué les parece?

rawpixel

Alumna - thalia ivana llantoy alania 3ro

Javier: Me parece una buena idea

Sofía: A mí también

Pamela: Estoy de acuerdo.

Luis: Supongo que tengo que decir que sí.

(Todos se ríen y luego se abrazan)

Pamela: Yo buscaré información, imágenes y algunos videos para la exposición de diapositivas en mi laptop

Javier: Yo tengo cartón en el techo de mi casa y en mi cuarto tengo mucho material de trabajo, traeré lo necesario para armar la base de la maqueta.

Esteban: Yo ayudaré a Javier a construir la maqueta y a decorarlo.

Luis: Yo haré con los materiales muchos recordatorios.

Sofía: Cómo que el ambiente va estar algo aburrido, yo pongo música para divertirnos haciendo la tarea, acabaremos a las 11:00 a.m., me ofrezco a limpiar el desorden que hagamos y que tal si yo te ayudo Pamela, yo también tengo laptop, nos repartimos mitad, mitad y lo lograremos.

Esteban: Bueno, somos un equipo que tomamos buenas decisiones, acabaremos pronto y luego disfrutaremos de los 15 años de Sofía.

Todos: ¡Uno para todos y todos para uno!

Esteban: Bien, vamos a trabajar ¡ya, ya!

rawpixel

Alumna - thalia ivana llantoy alania

3ro

EVALUANDO NUESTRAS AMISTADES

¿crees que las relaciones de amistad también puede haber violencia y sies asi como se manifestaría ?

obviamente no puede haber violencia en una relación de amistad (ni en un noviazgo)

¿en qué nos beneficia como adolescentes tener una relación de amistad sana ?

está claro que la violencia física pues se demuestra (vamos que te hace daño físico) o también la verbal (te insulta básicamente, daño emocional). Puede ser directo, puede que no.

¿cómo hubieras actuado tú en el lugar de andrés?

Yo le diria que si es mi amigo no debe ponerse asi y preguntarle porque se comporta así y si no piensa dejar ese tipo de comentarias vamos a terminar con nuestra amistad

Características de las amistades sanas

1. **Honestidad. Las amistades sanas son también honestas, es decir, sinceras, respetuosas y justas. ...**
2. **Asertividad. Transmitir de la mejor manera posible aquello que se quiere decir también es una de sus características. ...**
3. **Existen límites. ...**
4. **Fomentan la confianza.**

rawpixel

¡COMO NOS CONOCIMOS ?
nos conocimos en academia de preparacion para entrar a primer grado en el mismo colegio
¿COMO COMENZAMOS A SER AMIGAS ?
comenzamos hablar por una compañero que conocía me la presento
¿QUE COSAS TENEMOS EN COMÚN ?
no recuerdo
¿COMO NOS CONOCIMOS ?
nos conocimos en academia de preparacion para entrar a primer grado en el mismo colegio

UNA ANECDOTA QUE MAS ME GUSTA

FUE EL DIA QUE NOS CONOCIMOS :Y DESDE ESE MOMENTO QUISIMOS CONOCERLO MÁS Y TERMINAMOS SIENDO MUY BUENAS MEJORES AMIGAS HASTA AHORA

Alumna - thalia ivana llantoy alania 3ro

9

SESIÓN 9

NOS HACEMOS FUERTES CONFIANDO EN NUESTROS SABERES

PREGUNTAS

1 ¿TU QUÉ HUBIERAS ECHO EN EL LUGAR DE PABLO?

HUBIERA ANOTADO MIS TAREAS DE CADA DÍA

2 ¿CREEN USTEDES QUE LAS OBSERVACIONES Y RECOMENDACIONES AYUDAR A MEJORAR? ¿POR QUE?

SÍ PORQUE NOS DICEN LOS ERRORES O FALLAS QUE COMETEMOS PARA MEJORARLAS

3 ¿CÓMO CREEN QUE MARIA DEBERIA DE ACTUAR FRENTE A SU HERMANA?

CALMADA Y RIGIDA, PORQUE MARIA TAMBIEN TIENE DERECHO A OPINAR.

rawpixel

Alumna - thalia ivana llantoy alania 3ro

TUTORIA

LA TECNICA

CONSISTE EN DESVIAR LA CRITICA Y PASAR DE SENTIRTE ATACADO A IDENTIFICAR COMO PUEDES UTILIZAR PARA APRENDER Y MEJORAR, CUANDO ALGUIEN CRITICA NUESTRO TRABAJO PODEMOS SENTIR QUE NOS ESTAN CRITICANDO A NOSOTRAS COMO PERSONAS, ENTONCES LO PRIMERO QUE HACEMOS ES DEFENDERLOS, Y PARA NO ATACAR UTILIZAREMOS LA TECNICA DEL JIUJITSU.

LA CONFIANZA EN UNO MISMO

ES LA CERTERA DE QUE UNO ES CAPAZ DE REALIZAR CON EXITO UNA TAREA O RESOLVER UN PROBLEMA. ESTO NOS PERMITE ACTUAR CON SEGURIDAD CUANDO COMUNICAMOS LO QUE PENSAMOS.

Alumna - thalia ivana llantoy alania 3ro

10

NUESTRAS EMOCIONES

TECNICAS:

REGULAR NUESTRAS EMOCIONES

ES LA CAPACIDAD DE MANERA APROPIADA CON LA FINALIDAD DE MANTENES UN EQUILIBRIO QUE NOS PERMITA SUPERAR LAS DIFICULTADES QUE SE REPRESENTA

RESPIRACIÓN PROFUNDA

RESPIRAR MAS PROFUNDA POR 4 SEGUNDOS, LUEGO CUENTALO LENTAMENTE

EXPRESIONES ARTISTICAS

EXPRESA ARTISTICAS, AYUDA A MANEJAR NUESTRAS EMOCIONES, POR LOS MOVIMIENTOS, O LA HABLA Y MAS

ACTIVIDAD FISICA

COMO SABEMOS ES BUENO PARA LA SALUD Y CUANDO HACEMOS EJERCICIOS NOS LLEGA MUCHAS EMOCIONES

CONSEJOS

- LAS EMOCIONES SON PARTE DE NOSOTROS DEBEMOS APRENDER A RECONOCERLAS Y ACEPTARLAS ESO NOS PERMITIRA ENTENDER LA MEDIDAS LAS SINTOMAS Y PODER REGULAR.
- NO EMOCIONES BUENAS Y MALAS QUIENES ME PERMITEN ESTAR EN CALMA

Alumna - thalia ivana llantoy alania

3ro

⇒ ¿CREES QUE ES IMPORTANTE REFLEJAR NUESTRAS EMOCIONES

SI - PORQUE REFLEJAN NUESTRO MUNDO INTERNO

→ ¿CONOCES ALGUNAS TECNICAS O ESTRATEGIAS QUE TE AYUDEN A CONTROLAR Y REGULAR TUS EMOCIONES?

BUENO, PERO LO QUE YO HAGO ES PENSAR EN UN MOMENTO FELIZ O PENSAR EN BLANCO

« Emociones »

RETO DE CONTROL EMOCIONAL

1 IDENTIFICAMOS NUESTRAS EMOCIONES

1 TRISTE
2 DIVERTIDO
3 ENFADADA
4 SERIA

rawpixel

Alumna - thalia ivana llantoy alania 3ro

¿ QUE PUEDO HACER?

MEJORAR EN MIS EMOCIONES

¿ REGISTRAN TUS CAMBIOS?

YA NO ENLOREZCO POR DEMAS

¿ REFLEXIONES SOBRES MIS ACCIONES?

¿ COMO ME SENTI LUEGO DE REALIZAR LA ACTIVIDAD?

MAS PASIVA Y SERIA

¿ LOGRE CONTROLAR MIS EMOCIONES?

NO, DEL TODO ESO ES UN PROCESO

¿ COMO HA MEJORADO LA RELACION CON MI FAMILIA?

MEJORADO? NO TANTO, AVECES TENEMOS DISCUSIONES

Retroalimentación

1 ¿ ¿ QUE APRENDI?

A COMO REGULAR MIS EMOCIONES

2 ¿ ¿ COMO APRENDI?

ASIENDO UNA CUESTION DE ACTIVIDADES EMOCIONAL

3 ¿ ¿ Para que aprendi?

Para mejorar !

Alumna - thalia ivana llantoy alania

3ro

11

APRENDIENDO A CONTROLAR NUESTRAS EMOCIONES

¿TE HA PASADO O VIENE PASANDO ALGO SIMILAR LO QUE LE PASO A MIRIAM ? ¿ COMO LAS AFRONTADO ?

Si, lo afronte tranquilizandome, y pensando antes de decir algo ya que en mi ira puedo decir muchas cosas sin sentido.

¿CREES QUE ES IMPORTANTE RECONOCER NUESTRAS EMOCIONES?

Si, la verdad es muy importante reconocer nuestras emociones ya que si no las reconocemos podríamos perder el control de ellas

¿SERÁ IMPORTANTE CONTROLARLAS Y REGULARLAS ?

SI

¿CONOCES ALGUNAS TÉCNICAS QUE ME AYUDEN A CONTROLAR O REGULAR MIS EMOCIONES ?

que los pensamientos vienen cuando ellos quieren, y no cuando nosotros desearíamos. Del mismo modo, tus emociones tampoco aparecen o desaparecen cuando tú lo decides. Pero, ¿es posible tener algún control sobre las emociones o debes resignarte a que dominen tus actos?

La utilidad de cada una de ellas para gestionar tus emociones es, cuanto menos, dudosa.

1. **Intentar no pensar en lo que te preocupa. ...**
2. **Relajarte y respirar hondo... ...**
3. **Liberar la tensión por otras vías. ...**
4. **Presionarte para tener pensamientos positivos. ...**
5. **Intenta recordar tus virtudes y éxitos. ...**
6. **Distrae tu atención hacia un asunto concreto.**

rawpixel

Alumna - thalia ivana llantoy alania 3ro

reto de control emocional

-identificamos nuestras emociones

-¿qué puedo hacer ?

toda emoción genera un impacto fisiológico del que se debe tomar conciencia-------observar e identificar el tipo de respuesta que genera, teniendo en cuenta que son adaptativas

-registra los cambios. reflexiono sobre mis acciones:

-¿cómo me sentí luego de realizar la actividad?

mucho mejor - menos estresada y más comprensiva

-¿logre controlar mis emociones?

no

-¿cómo ha mejorado la relación con mi familia?

mejoró demasiado en la cuarentena

METACOGNICIÓN

¿QUE APRENDÍ ?

APRENDÍ CONTROLAR MUY BIEN Y ADECUADAMENTE MIS EMOCIONES

¡COMO APRENDI ‘

DESARROLLANDO MI TAREA

¿PARA QUE ME SIRVE ?

PARA DESARROLLAR MI TAREA Y VIDA PERSONAL

rawpixel

Alumna - thalia ivana llantoy alania 3ro

12 Y 13

semana 12 sesión 13

aprendemos a gestionar nuestros aprendizajes

preguntas :

1-¿qué te pareció la historia de omar , as asumido una responsabilidad similar ?

muy bonita y interesante

si , he asumido muchas veces una responsabilidad asi

2-¿crees que omar a logrado gestionar su aprendizaje de modo autónoma , porque?

si porque el sin que le digan algo logró ayudar y hacer más responsable

3-¿porque es importante desarrollar la autonomía para el aprendizaje ?

La importancia de la autonomía en los niños. Fomentar la autonomía desde los primeros años de vida es la base del aprendizaje. Hace que los niños se muestren más seguros de sí mismos y de sus capacidades a la vez que aprenden a asumir riesgos y a valorar sus posibilidades de éxito

4-¿qué es la autonomía para el aprendizaje ?

es la capacidad que tiene cada estudiante para organizar su propio proceso en el aprendizaje

tengo un potencial enorme que no estoy aprovechando

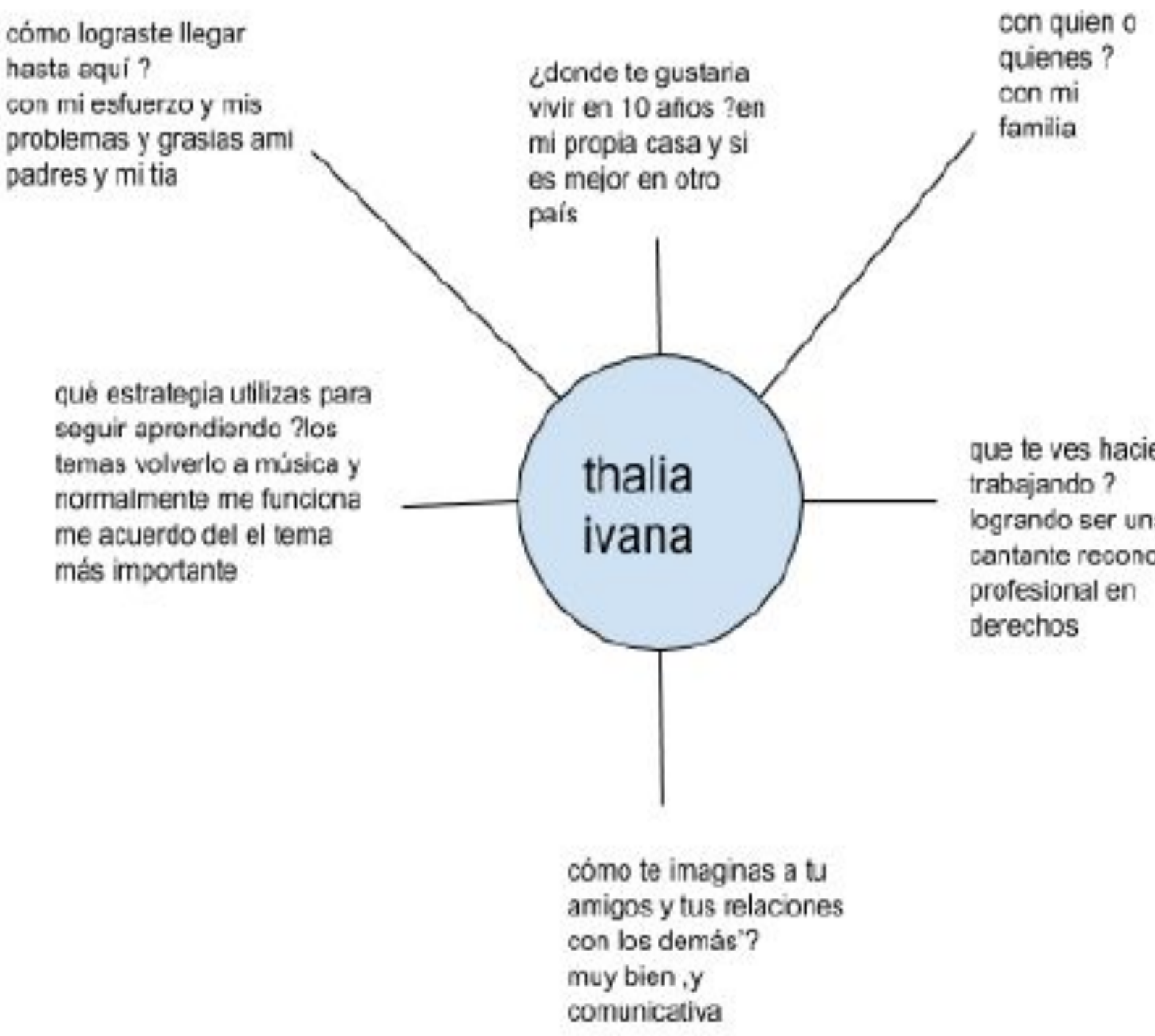
recomendaciones

-cierro los ojos y imagino cómo me gustaría como fuera mi vida en 10 años

rawpixel

Alumna - thalia ivana llantoy alania 3ro

mapa de indentidad de mi futuro



metacognición

1-¿qué aprendí ?

aprendí a saber más reflexiones de todos los adolescentes que pasan el audio y aprendí que siempre no hay que esperar que nos digan que hagamos algo sino que sea por nuestra propia voluntad para ser ,mejores cada dia

2-¿ cómo aprendí?

desarrollando mi trabajo - escuchando el audio de la radio de tutoría y leyendo las opiniones de mi maestra y compañeras

3-¿para qué me sirve ?

para mi desarrolo de educación y informarme mas para ser una buena estudiante

rawpixel

Alumna - thalia ivana llantoy alania 3ro

14

APRENDIENDO A SER MÁS ASERTIVOS.

1) ¿Te has sentido identificado a identificada con la historia de Miguel?

En algunas ocasiones sí, ya que soy el hermano menor.

2) ¿Cuál consideras que fue la causa del problema que llevó a Miguel a explotar o ser desbordado por sus emociones?

La frustración por los inconvenientes con su hermana y hermano. También, porque se dejó llevar por su enojo o resentimiento.

3) ¿Qué permitió que Miguel superara este problema con su familia?

Que se armó de valor y se puso a reflexionar. Luego pidió disculpas y se sintió.

Existen tres formas de comunicación:

1) COMUNICACIÓN PASIVA

: Durante una comunicación pasiva la persona prioriza los necesidades sentimientos o deseos de los demás por encima de los suyos.

2) COMUNICACIÓN AGRESIVA

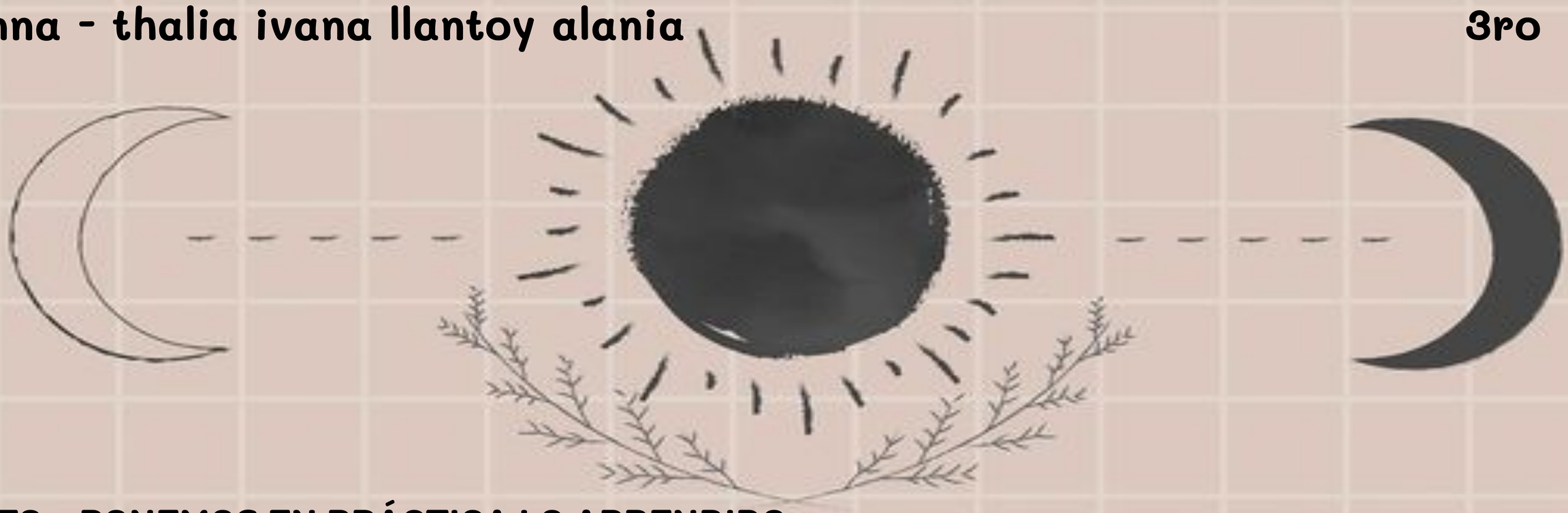
: En este tipo de comunicación la persona cree que siempre tiene la razón y que por ello sólo importan sus ideos, necesidades y sentimientos por sobre los demás, así también durante una conversación suele amedrentar o intimidar poro imponerse.

3) COMUNICACIÓN ASERTIVA

: Una persona que se comunica asertivamente tiene en cuento los necesidades, ideales y sentimientos de ambas partes, es decir que, así como expreso con respeto y honestidad su postura también escucho lo postura del otro. esta persona se encuentra en todo momento abierto, voluntarioso, comprometido por escuchar a los otros.

rawpixel

Alumna - thalia ivana llantoy alania 3ro



RETO - PONEMOS EN PRÁCTICA LO APRENDIDO

Un amigo te pide que le prestes tu cuaderno para copiar la tarea, las posibles respuestas serían

a) Respuesta pasiva: Sí. por supuesto. Aunque tú no deseas prestarle porque te costó mucho esfuerzo hacer tu tarea y te parece fresco que siempre te pida la tarea hecha pero no quieres quedar mal con nadie

b) Respuesta agresiva: No estás loco, cómo se te ocurre pedirme eso, acaso tú no puedes pensar.

c) Respuesta asertiva: Por qué mejor no hacemos una videollamada o nos conectamos por algunas plataformas y la hacemos juntos. ¿Te parece? así la hacemos más rápido y aprendemos juntos.

metacognición

¿que aprendí ?

aprendí a responder en asertivo - agresiva - asertiva sobre situaciones

¿como aprendi ?

desarrollando mi tarea y en clases

¿para que me sirve ?

para mis estudios y vida diaria

rawpixel

15

'RESPETANDO NUESTRAS DIFERENCIAS '

1. ¿HAS PRESENTADO O ESCUCHADO SITUACIONES SIMILARES A LA HISTORIA DE ANGEL?

SI BUENO AUNQUE NO ERAN NUEVOS LOS COMPAÑEROS SIEMPRES HABIAN DISGUSTOS ENTRE COMPAÑERAS

2. ¿CÓMO CREES QUE SE SIENTE LAS PERSONAS QUE SON EXCLUIDAS DE UN GRUPO POR SER PROCEDENTE DE UN DETERMINADO LUGAR?

MUY MAL , DISCRIMINADA Y SE SIENTEN COMO DECIR PORQUE NACI ASI Y ETC

3. ¿QUÉ OPINA DE LAS ACTITUDES DE PREJUICIO Y DISCRIMINACIÓN ?

QUE SON MUY MALAS Y PERJUDICANTES PARA LA PERSONA Y PARA TODO SER VIVO

¿QUE OPINAS DE LA ACTITUD TOMADA POR ANGEL Y DE SU COMPAÑERO PABLO ?

MASOMENOS

¿POR QUÉ CREES QUE PABLO TERMINÓ SIENDO PARTE DEL GRUPO QUE SE BURLABA DE ANGEL ?

PORQUE ÉL NO QUERÍA SER PARTE TAMBIÉN DE LAS BURLAS DE ELLOS

IDENTIFICAMOS NUESTRAS DIFERENCIAS

Escribe las diferencias que encuentres entre los miembros de tu familia y luego crea normas de convencia para satisfacer a todos y tener una mejor comunicación

Alumna - thalia ivana llantoy alania 3ro

DIFERENCIAS

- DIFERENTES CARACTERES Y ESO NOS COMPLICA
- MIS HERMANOS SON MUY COMPLICADOS
- MI PAPÁ A VECES NO LES GUSTA ESCUCHAR LAS OPINIONES DE LOS DEMÁS
- A VECES HABLAN CRITICANDO A ALGUIEN DE LA FAMILIA

NORMAS DE CONVIVENCIAS :

- RESPETAR LAS OPINIONES DE LOS DEMÁS DE LA FAMILIA
- TRANQUILIZARNOS
- CUANDO ESTÁN ALZADOS DE PRESIÓN ES MEJOR IR A PENSAR UN MOMENTO Y
- RESPETARSE ENTRE HERMANOS

METACOGNICIÓN

1. ¿Qué aprendiste hoy?

APRENDÍ A RESPETAR NUESTRAS DIFERENCIAS EN LA FAMILIA Y TAMBIÉN TODOS LOS SERES VIVOS

2. ¿COMO APRENDISTES ?

ESCUCHANDO A LA MIS Y COMPAÑERAS SUS OPINIONES Y ESCUCHANDO EL AUDIO DE LA RADIO

rawpixel

Alumna - thalia ivana llantoy alania

3ro

16

TRABAJAMOS EN EQUIPO I.

•RESPONDE:

¿Te has sentido identificada o identificado con la historia de Amaru?

Si ya que en mi familia también nos hemos repartido las tareas domésticas

¿Consideras que las familias son un equipo y por ello todos deben aportar para lograr sus objetivos en el día a día?

Para mí la familia si es un equipo y todos deben contribuir para lograr un objetivo en común

¿Cómo aportas a tu equipo familiar en el día a día? Comenta cómo trabajan en equipo en tu familia.

Yo aporto ayudando en las diferentes tareas de mi hogar como limpiando o lavando los platos, nosotros nos distribuimos las tareas

RETO: "MI FAMILIA ES UN SÚPER EQUIPO"

PONEMOS EN PRÁCTICA LO APRENDIDO:

1: Definir el objetivo meta o dificultad a superar

La limpieza en los cuartos de hermano y el mío

2: Distribuir las tareas o roles

Cada vez de salir de nuestros cuartos debemos ordenar para así tener un ambiente limpio y fresco

3: Establecer un horario de actividades

*Mi hermano debe limpiar su cuarto antes de salir a trabajar

*Yo debo limpiar mi cuarto después de levantarme

4: Establecer acuerdos de convivencia.

Limpiar y estar en armonía y así poder tener nuestros cuartos limpios

RESPONDE:

¿Cómo se han sentido al trabajar en equipo?

Me sentí bien ya que este trabajo se trata de trabajo en familia

¿Qué les ha parecido más difícil de trabajar en equipo?

Pues la verdad nada ya que comprendimos el tema y lo realice fácilmente

¿Qué logros o beneficios han podido identificar al trabajar en equipo?

Bueno trabajar en equipo nos beneficia terminar rápido y sin hacer muchas cosas ya que hay varias personas ayudándonos

Alumna - thalia ivana llantoy alania

3ro

17

Alumna - thalia ivana llantoy alania 3ro

18

CON EMPATÍA NOS AYUDAMOS A MEJORAR

La empatía es la capacidad de entender los pensamientos y emociones ajenas, de ponerse en el lugar de los demás y compartir sus
sentimientos.No es necesario pasar por las mismas vivencias y experiencias para entender mejor a los que nos rodean, sino ser capaces
de captar los mensajes verbales y no verbales que la otra persona nos quiere transmitir, y hacer que se sienta comprendida de manera
única y especial.
La empatía se da en todas las personas en mayor o menor grado.No se trata de un don especial con el que nacemos, sino de una
cualidad que podemos desarrollar y potenciar.La capacidad para la empatía empieza a desarrollarse en la infancia.Los padres son los
que cubren las necesidades afectivas de los hijos y los que les enseñan, no solo a expresar los propios sentimientos, sino también, a
descubrir y comprender los de los demás.
La información pragmática -ya sea la información gestual, la información prosódica o el sistema de creencias y
opiniones de la persona- determina, en gran medida, nuestra forma de comunicarnos y el éxito del intercambio entre
dos personas.

CONSEJOS PARA SER EMPÁTICA

Un lenguaje permanentemente conflictivo. La sociedad moderna nos ha contagiado una visión egocéntrica. ...
1. 4 pasos para comunicarte de forma empática. ...
2. Separa tus observaciones de las evaluaciones. ...
3. Expresa los sentimientos que eso te genera. ...
4. Identifica y expón tu necesidad no satisfecha. ...
5. Haz tu petición

RESPONDE LAS SIGUIENTES PREGUNTAS

¿QUÉ TE PARECIÓ LA HISTORIA DE SEBASTIÁN ?

MUY BUENA Y REFLECTIVA - CREO QUE PARA LA EDAD QUE TIENE ESTA MUY BIEN Y ESO ES UN PASO A SEGUIR

¿QUÉ SITUACIONES TE HAN LLEVADO A PONERTE EN LOS ZAPATOS DE OTRA PERSONA ?

EN DISCUSIONES - O PROBLEMAS DE AMIGAS

rawpixel

Alumna - thalia ivana llantoy alania 3ro

¿ COMO MUESTRAS ACCIONES DE AYUDA DE CONTRIBUCIÓN A LA SOCIEDAD DE LA QUE FORMAMOS PARTE ?

AYUDANDO CUANDO PUEDO
-SER UNA PERSONA ADMIRADA
-CUIDAR AL AMBIENTE Y ANIMALES QUE ESTÁN A NUESTRO ALREDEDOR

¿PORQUE CREEN QUE EXISTEN JÓVENES QUE SE COMPROMETEN CON ESTE TIPO DE ACCIONES ?

AHORA DESDE NIÑOS MUCHOS YA ESTÁN INFORMADOS DE TODO CASI TODO Y TIENE INTERÉS PORQUE A VECES MUCHOS VEN LA
REALIDAD Y CON AFECTANDO MUCHAS PERSONAS EL LUGAR DONDE VIVIMOS Y A NOSOTROS TAMBIÉN Y LA DESIGUALDAD Y ETC
COMO PUEDO SABER SI SOY EMPÁTICA O EMPÁTICO

1. Son más sensibles que el resto de personas. ...
2. Los empáticos “absorben” las emociones de los demás. ...
3. Suelen ser introvertidos. ...
4. Son más intuitivos que la media. ...
5. Les gusta pasar tiempo a solas. ...
6. Pueden sobreproteger a sí mismos en las relaciones sentimentales.

PONEMOS EN PRÁCTICA LO APRENDIDO PRIMERO :

PIENSA EN DOS SITUACIONES QUE TE ESTE SERENANDO PREOCUPACIÓN EN TU FAMILIA Y EN TU COMUNIDAD , LOS CUALES TE GUSTARÍA AYUDAR

SITUACIÓN QUE TE GENERÓ PREOCUPACIÓN EN TU FAMILIA : MI TÍA CUANDO LLEGÓ A TENER CÁNCER A LOS 16
SITUACIÓN QUE TE GENERÓ PREOCUPACIÓN EN TU COMUNIDAD : QUE ESTÉN ROBANDO Y SALIENDO DE CASA EN CUARENTENA

SEGUNDO :HABIENDO IDENTIFICADO ESAS PREOCUPACIONES AHORA PIENSA EN CÓMO PODRÍAS AYUDARTE A SOLUCIONARLOS

BUENO EN EL CASO DE MI TIA - YA LO HEMOS ARREGLADO ELLA YA TIENE CUIDADO EN SUS COMIDAS Y MÁS
EN DE LA COMUNIDAD - ESTÁN SIENDO BRIGADA

METACOGNICIÓN

QUÉ APRENDÍ ?

APRENDÍ A SOLUCIONAR Y CONTAR MIS PROBLEMA S

COMO APRENDI ?

DESARROLLANDO MI TRABAJO Y LA AYUDA DE MI MAESTRA

PARA QUE TE SIRVE ?

para mi vida y estudios

rawpixel

Alumna - thalia ivana llantoy alania 3ro

19

- COMO DISFRUTAR Y FORTALECER LAS RELACIONES PERSONALES EN TIEMPO DE AISLAMIENTOS SOCIAL -

¿ QUE CREES QUE SINTIÓ ANTONELLA AL NO PODER COMUNICARSE CON SUS AMIGAS ?

MUY FATAL - DEPRESIVA PORQUE YA NO PODÍA COMUNICARSE Y CONTAR TODO LE PASA A SUS AMIGAS

¿ DE QUÉ FORMA LA COMUNICACIÓN QUE TIENE ANTONELLA CON SUS AMIGAS PUEDE FAVORECER SU SALUD MENTAL ?

EN SU DESARROLLO COMO ADOLESCENTE - AUTOESTIMA - COMUNICACIÓN - CONFIANZA

¿ CÓMO CREES QUE DEBE DESARROLLARSE UNA COMUNICACIÓN ENTRE AMIGOS PARA EVITAR DIFICULTADES ?

UNA COMUNICACIÓN - CON CONFIANZA - POSITIVA - ALEGRE - MADURA - BUENOS EJEMPLOS Y COMENTARIOS

¿ SI NO TUVIERAS INTERNET DE QUE OTRAS FORMAS PUEDES COMUNICARTE CON TUS AMIGO ?

CON LLAMADAS - MENSAJE

La **empatía** es la **intención de comprender los sentimientos y emociones, intentando experimentar de forma objetiva y racional lo que siente otro individuo**. La palabra empatía es de origen griego *"empatheia"* que significa "emocionado". La empatía hace que las personas se ayuden entre sí. Está estrechamente relacionada con el altruismo - el amor y preocupación por los demás - y la capacidad de ayudar.
RESPETO A LA DIVERSIDAD El **respeto a la diversidad** son valores **que** nos invitan a reflexionar sobre una de las caras **que** debe tener la educación de hoy. La solidaridad, significa **que** las personas **que** la practican han desarrollado la capacidad de comprender el sentido de la vida y de ser humano

DIRECTORIOS DE AMIGOS)

rawpixel

Alumna - thalia ivana llantoy alania 3ro

N	apellidos y nombres	N°DE CELULAR	FECHA DE CUMPLEAÑOS
01	CESAR AUGUSTO ROJAS PONCE	935285756	cunpleaños es 3 de febrero
02	ANGELA CAMILA DONAIRES HUAYNALAYA	942572956	CUMPLEAÑOS 28 de marzo

metacognición

qué aprendí ?

aprendí más sobre mis amistades y cómo me influyen

¿cómo aprendí ?

desarrollando mi tarea y con los comentarios en la clase

¿para qué me sirve ?

para mi vida diaria

rawpixel

PONIENDO EN PRÁCTICA MI INTELIGENCIA EMOCIONAL
COMPETENCIA: CONSTRUYE SU IDENTIDAD.
reconocemos la importancia de fortalecer nuestra inteligencia emocional para marcar la diferencia al desenvolvernos socialmente y promover la sana convivencia

- ¿ TE HA PASADO E TE VIENE PASANDO ALGO A SIMILAR LO QUE LE PASÓ A VICTOR ?¿COMO LO HAS AFRONTADO ?

SI - Y FUE MUY ESTRESANTE PERO LO PUDE ARREGLAR

¿ CREES QUE ES IMPORTANTE CONOCER Y SOBRE TODO DE DESARROLLAR NUESTRAS INTELIGENCIA EMOCIONAL ?

SI - ES MUY PERO MUY IMPORTANTE Y MÁS QUE ESTAMOS EN DESARROLLO

-¿ CONOCES ALGUNA ESTRATEGIA A TÉCNICAS PARA FORTALECER A DESARROLLAR TU INTELIGENCIA EMOCIONAL ?

SI POR EJEMPLO :

1. Aprende a manejar tus **emociones**. ...
2. Expresa cómo te sientes. ...
3. Asume responsabilidad por tus actos.

QUE SON LA EMOCIONES

Las emociones son reacciones que todos experimentamos: alegría, tristeza, miedo, ira... Son conocidas por todos nosotros pero no por ello dejan de tener complejidad. Aunque todos hemos sentido la ansiedad o el nerviosismo, no todos somos conscientes de que un mal manejo de estas emociones puede acarrear un bloqueo o incluso la enfermedad.

Estas son algunas de las situaciones y reacciones fácilmente identificables que se producen habitualmente en los seres humanos:

- Temor a perder la vida o amenaza de un resultado negativo. Reaccionamos luchando, huyendo, manteniendo la situación de alerta o paralizarnos.
- Confrontación de intereses son nuestros semejantes. Reaccionamos con ira o enojo.
- Pérdida de un ser querido. Reaccionamos con tristeza y empatizamos con las personas que nos apoyan.
- Celebración de un éxito o enamoramiento. Reaccionamos con exaltación.
- Esfuerzo ante un desafío. Reaccionamos con satisfacción y alegría.
- Ante personas que necesitan nuestra ayuda. Reaccionamos de manera rápida y altruista aún a riesgo de nuestra seguridad.

La Inteligencia Emocional

rawpixel

es uno de los conceptos clave para comprender el rumbo que ha tomado la psicología en las últimas décadas.

De un modelo preocupado fundamentalmente en los trastornos mentales por un lado y por las capacidades de razonamiento por el otro, se ha pasado a otro en el que se considera que las emociones son algo intrínseco a nuestro comportamiento y actividad mental no patológica y que, por consiguiente, son algo que debe ser estudiado para comprender cómo somos.

Así pues, la Inteligencia Emocional es un constructo que nos ayuda a entender de qué manera podemos influir de un modo adaptativo e inteligente tanto sobre nuestras emociones como en nuestra interpretación de los estados emocionales de los demás. Este aspecto de la dimensión psicológica humana tiene un papel fundamental tanto en nuestra manera de socializar como en las estrategias de adaptación al medio que seguimos.

¿qué podemos hacer para desarrollar nuestra inteligencia emocional?

para mejorar tu inteligencia emocional

1. Detecta la emoción que hay detrás de tus actos. ...
2. Amplía tu vocabulario (emocional) ...
3. No te dejes engañar por las apariencias emocionales. ...
4. No juzgues la forma en que te sientes. ...
5. Descubre el mensaje oculto de tu lenguaje corporal.
6.

RETO
PRIMERO IDENTIFICA TUS EMOCIONES

ESCRIBE LA SITUACIÓN :
UN DIA QUEDE CON MI PRIMA IR A COMPRAR UNA ,MÁQUINA QUE

Alumna - thalia ivana llantoy alania 3ro

NECESITABA Y FUE SU TIENDA DE MI TÍA QUE AHI DEBERIA ESTAR MI PRIMA PERO CUANDO LLEGUÉ NO ESTABA Y YO QUERÍA COMPRAR LA MAQUINA CON ELLA
ESCRIBE LAS EMOCIONES :
PREOCUPACIÓN - FURIA - Y NERVIOS

SEGUNDO . IDENTIFICA TUS EXPRESIONES CORPORALES :

DESCRIBE LAS LECCIONES DE TU CUERPO INTERNAMENTE :
SE ME SUBIO LA PRECION Y ME PUSE NERVIOSA

DESCRIBE LAS LECCIONES DE TU CUERPO EXTERNAMENTE :
ESTA CALIENTE QUEMANDO Y NO PENSABA EN NADA

TERCERO IDENTIFICA TUS PENSAMIENTOS
PORQUE NO ESTÁ AQUÍ MI TIA Y MI PRIMA LE LLAMRE A MI AMMA
ENTONCES - Y DEPSUES DE SO ME CALme

rawpixel

21

TÍTULO: "ELABORAMOS UN AFICHE PARA MEJORAR EL BIENESTAR EMOCIONAL"
PROPÓSITO: Es que las estudiantes desarrollen las competencias oral y escrita. Para ello, escucharán el audio de la radio sobre ¿Cómo elaborar un afiche?

ACTIVIDAD 1

Observa el siguiente ejemplo de afiche y responde de manera correcta:

¿De qué trata el afiche?

trata sobre que nosotros juntos podemos derrotar al virus y las medidas de precaución para no tener coronavirus

¿Qué sugiere el título?

que uno solo no puede con esto del coronavirus que todos debemos aportar ayudar para ser fuertes y así desaparece al virus

¿Para qué servirá?

para informamos de cómo cuidarnos del coronavirus

¿Para qué lo habrán escrito?

para informamos y cuidarnos

¿Cómo son las letras?

son letras diferentes formas - tamaños -colores - geográficas muy emotivas

¿Por qué tienen diferentes tamaños?

para resaltar el afiche

¿Por qué es importante leer todo el contenido de un afiche?

porque ahí está resumido y muy bien explicado para nuestra seguridad de nuestras vidas

ACTIVIDAD 2

Recuerda las prácticas del bienestar emocional con las que elaboraste tu historieta y realiza un afiche siguiendo
los pasos de elaboración: Antes, durante y después.

EL BIENESTAR EMOCIONAL

QUE ES EL BIENESTAR EMOCIONAL
es el estado de ánimo caracterizado por sentirse bien, en armonía y tranquilidad, a gusto con nosotros mismos y con el mundo que nos rodea, consciente de nuestras propias capacidades para afrontar las tensiones normales de la vida de manera equilibrada

CONSEJOS PARA TENER UN BUEN BIENESTAR FAMILIAR

1. PIENSA que esta situación pasara
2. el aislamiento sirve para evitar los contagios
3. crea una rutina para pasar el dia
4. motivate a hacer actividad física
5. PIENSA EN POSITIVO Y RELÁJATE
6. COMIENZA A SER MINIMALISTA
7. BUSCA TU DON

ALUMNA - THALIA LLANTOY 3RO A

Alumna - thalia ivana llantoy alania 3ro

¿Qué importancia tiene el afiche que elabore?

da consejos y de trata el bienestar emocional

¿Nuestro objetivo del afiche fue claro? ¿Por qué?

si es de que trato y para mejorarlos y hacer un bienestar emocional

METACOGNICIÓN

1. ¿Qué aprendiste?

APRENDÍ A HACER UN AFICHE Y ADEMÁS HABLANDO SOBRE EL BIENESTAR

2. ¿Cómo lo aprendiste?

DESARROLLANDO MI TAREA Y CON COMENTARIOS EN LA CLASE

3. ¿Cómo te has sentido al realizar esta actividad? ¿por qué?

MUY BIEN PORQUE SI ENTENDÍ LA TAREA

4. ¿Qué dificultades tuviste?

EN HACER EL AFICHE

5. ¿Consideras importante lo aprendido? ¿por qué?

SI . PARA MIS ESTUDIOS

rawpixel

22

Tomamos decisiones sobre nuestro futuro y considerando nuestras potencialidades

alumna --- thalia llantoy grado y sección --- 3ro a

¿Te has sentido identificado con alguna de estas historias?

Con la historia de Claudia, pues yo también trato de animar a mis amigos a que no abandonen sus estudios, ya que de ellos dependemos para progresar en el trabajo.

¿Por qué razón o motivo estudiar ?

- Porque así se nos es más fácil encontrar un trabajo digno que nos mantenga bien, si abandonamos la secundaria, las cosas se complican, pues sólo te quedas como obrero o trabajador dependiente, por eso estás más propenso a despidos o no contratos, y así llevas más pobreza a tu vida buscando la forma de subsistir.

¿Cuales son tus metas en el futuro ?

Alumna - thalia ivana llantoy alania 3ro

Mis metas en el futuro
Lograr graduarme de la universidad con la profesión diseños de moda , y tener más opción de conseguir un trabajo que se adecúe a mi tiempo y no sea tan cansado, para así también darme tiempo de estudiar canto y cumplir con mi sueño de lanzar mis canciones Todas las ganancias del esfuerzo mío, lo usaré para apoyar a mis padres en su vejez, para mi familia, personas necesitadas y para seguir mejorando mi calidad de vida.

desafío	fortaleza
- independizarme en poca edad - no jalarme de año - crear mi pagina web - trabajar en redes sociales - sacar mi marca de ropa - ser cantante internacional - ser profesional en la carrera de diseño de modas	- yo misma y mis padres - yo misma - una chica que conozco y me incentivo a eso - mis padres - influences - yo - mi tia - mi papa - y yo - personas que conozco y yo

plan de acción

- estudiar
- organizar mi dinero
- tener las ganas
- trabajar para ganar dinero y así poder realizar lo que me propongo
- no esperar que vengan las cosas tengo que perseguirlas
- tener el autoestima al mil y las ganas no decaer o arrepentirme
-

rawpixel

Alumna - thalia ivana llantoy alania 3ro

23

importancia de la educación en nuestras vidas

HISTORIA DE ABEL (SUILANA)

-¿Que opinas hacerca de la historia de Abel? ¿Que aspectos positivos podemos rescatar de su historia?

Es algo que a la mayoría de nosotros nos pasa, queremos trabajar para ayudar en los ingresos de la familia y talves tambien para darnos algún gusto, pero es una mala decisión querer trabajar dejando los estudios de lado, ya que estos son la base de nuestras vidas para poder superarnos y ser mejores, gracias a los estudios podremos tener un mejor estilo de vida y tendremos mejores oportunidades. Unos de los aspectos positivos que he podido rescatar es que Abel tiene un plan de vida el cual es ser un gran arquitecto, lo otro que he podido rescatar tambien es que quiere ayudar a su familia, pero creo que ahora no debería de trabajar sino seguir estudiando.

- ¿Que importancia tiene la educación en nuestras vidas? ¿Nos ayudará a cumplir nuestros sueños?

Como ya lo dije, es la base de la vida, gracias a ella podremos gozar de mejores oportunidades, tener un buen salario, podremos comprar cosas buenas de nuestro agrado, ayudaríamos mas a nuestra familia, ex. Claro que si, todo lo que queremos nos lo dará la educación y para ello tambien tenemos que poner de nuestra parte y tratar de ser los mejores de la clase.

- ¿Que decisión deberia tomar Abel frente a sus estudios? ¿Qué consejo le darias?

No deberia de dejar sus estudios. Que por ahora no piense en trabajar ya que lo mejor sería culminar con sus estudios ya que tendrá mejores oportunidades, así podrá ayudar a su familia de una mejor manera y ganará un buen sueldo, todo esta en él, si quiere cumplir con sus sueños y metas, como el de ser arquitecto, tiene que seguir estudiando y día a día tratar de ser el mejor, su vida esta en sus manos, él decide que hacer con su futuro.

Abel quiere ser un gran arquitecto y tiene muchas habilidades y potencialidades, así que le diría tambien lo que jk rowling escribio: "Son nuestras decisiones las que muestran lo que podemos llegar a ser mucho mas que nuestras propias habilidades.

Alumna - thalia ivana llantoy alania 3ro

ACTIVIDAD 1

Analizar un caso:

Mario vive en Huánuco y está cursando el cuarto año, tiene sueño de ser ingeniero y su tio ha puesto un negocio de comida y le ha pedido que le apoye trabajando como repartidos a domicilio, el sueldo que le ofrece muy bueno, Mario considera que es una buena oportunidad que quizés no se vuelva a presentar, además considera que ese dinero le ayudaría mucho para cumplir su sueño de viajar a Lima para estudiar en la UNI, tiene dos semanas para decidir.

RESPONDE

1= Si Mario fuese tu amigo y te pidiera un consejo que le dirías.

Que si, es una buena oportunidad el trabajo que le ofrece el tio, pero no debes de aceptarlo, descuidaras tus estudios y de nada te va a servir juntar dinero para querer ir a Lima e ingresar a la UNI, ya que al descuidar tus estudios no vas a tener una buena educación, por lo que no aprenderás lo necesario para postular y entrar a la universidad, la base de tu vida son los estudios y ahora mas que nunca tienes que prepararte para ingresar y ser ingeniero, tu futuro esta en tus manos.

2= Imagina que estás en la situación de Mario y elabora una lista con un máximo de 3 elementos que tendrías en cuenta para tomar una decisión. Utiliza los argumentos e ideas claves que hemos trabajando en estas dos semanas.

- Tengo que rechazar la propuesta que mi tio me ha ofrecido, voy a descuidar mis estudios y lo que yo quiero es aprender y estudiar mas para poder ingresar a la universidad y ser un gran arquitecto.
- No puedo aceptarlo, tengo metas y muchos planes en mi vida, lo que me ofrecen es bueno pero no puedo tomar una mala o equivocada decisión, mi futuro esta en mis manos y querer trabajar... creo que por ahora no estaría bien querer trabajar.

ACTIVIDAD 2

Elabora un Collage con dibujos o imágenes donde refleje para ti la importancia de la educación en tu vida.

Alumna - thalia ivana llantoy alania

3ro

Alumna - thalia ivana llantoy alania 3ro

24

SEMANA 24 SESION 24

"APRENDEMOS A GESTIONAR NUESTRAS EMOCIONES EN FAMILIA "

ALUMNA - THALIA IVANA LLANTOY

SECCIÓN Y GRADO - 3RO A

Te ha sentido identificada o identificada con la historia de Sara?

En parte me identifico con el caso de Sara, porque tengo hermanos - i si es incomodo y te asen renegar y peor si son pequeños

Si estuvieras en el caso de Sara ¿Cómo podrías mejorar la relación con tus hermanos y tus padres?

Si yo estuviera en el caso de Sara, trataría de ser lo medianamente tolerante con mis hermanitos y con mis padres trataría de comunicarme con ellos y decirles que practiquen la empatía, ya que no es fácil procesar la etapa que estamos llevando que es la adolescencia y más aún en esta pandemia.

¿Qué habilidades crees que puedes desarrollar para mejorar tu estado de Ánimo?

Las habilidades que debo desarrollar para mejorar mi estado de Ánimo son:

.El autoconocimiento

.El autoestima

.El autorregulación

¿Qué es la gestión de las emociones?

La gestión emocional es la capacidad para manejar las emociones de forma apropiada. Supone tomar conciencia de la relación entre la cognición, el comportamiento y la emoción; tener buenas herramientas de afrontamiento; capacidad para generar-se emociones agradables...etc

Como podemos regular nuestras emociones

- ❑ Intentar no pensar en lo que te preocupa
- ❑ Relajarte y respirar hondo
- ❑ Liberar la tensión por otras vías.
- ❑ Presionarte para tener pensamientos positivos.
- ❑ Intenta recordar tus virtudes y éxitos
- ❑ Distrae tu atención hacia un asunto concreto

rawpixel

Alumna - thalia ivana llantoy alania 3ro

LLEVAMOS A LA PRÁCTICA LO APRENDIDO

CONSIGUE DOS HOJAS DE PAPEL Y COLOCAR GOMA EN UNA DE ELLAS Y LUEGO PEGA UN PAPEL CON OTRO, ESPERAR UN PAR DE MINUTOS E INTENTA SEPARARLOS Y REPITE LA ACCIÓN CON LOS MISMOS PAPELES DOS VECES MÁS.

¿QUÉ OBSERVAS? ¿QUÉ SUCEDIÓ CON LOS PAPELES? ¿QUEDARON IGUAL? ¿CÓMO SE VEN AHORA? ¿QUÉ PASA CON LAS PERSONAS CUANDO SE OFENDEN O HIEREN VERBALMENTE? ¿CÓMO SE SIENTEN

ESTE EJERCICIO NOS AYUDA A REPRESENTAR LO QUE SUCEDE EN NUESTRAS INTERACCIONES CON LA FAMILIA Y CON TODOS AQUELLOS CON QUIENES INTERACTUAMOS, A VECES REACCIONAMOS IMPULSIVAMENTE Y NO MEDIMOS LAS CONSECUENCIAS DEL DAÑO QUE NUESTRAS PALABRAS O ACCIONES TIENEN EN LA OTRA PERSONA LOS PAPELES REPRESENTAN A LAS PERSONAS Y LA GOMA REPRESENTA AQUELLO QUE DECIMOS O HACEMOS Y QUÉ AFECTA EL OTRO.

3- REALIZAMOS LA SIGUIENTE ACTIVIDAD

ME SIENTO BIEN Y INCOMODA SIEMPRE CUANDO HAGO ALGO MIS HERMANOS SE TIENEN QUE FIJAR Y LE DICEN A MI MAMA ASTA CUANDO HAGO MI TAREA - OPINO QUE CADA PERSONA SEA MAYOR O MENOR DEBE TENER PRIVACIDAD Y MS RESPETO - YO A ELLOS LOS RESPETO PERO CUANDO YA ME INPULSAN A RENEGAR LLEGO A ADISCUTIR

ACCIONES A REALIZAR:

- PRACTICAR EL CONTEO DEL NÚMERO
- LA RESPIRACIÓN PROFUNDA
- COMUNICACIÓN

DURANTE LA SEMANA ME A IDO

Alumna - thalia ivana llantoy alania 3ro

ME SIENTO MUY BIEN EN ESTOS MOMENTOS Y EN ESTA SEMANA SE QUE ME SENTIRE BIEN ESTOY COMODA BIEN Y SIGO CONTROLANDO MIS EMOCIONES Y EGO

Alumna - thalia ivana llantoy alania 3ro

25

distribucion de roles y responsabilidades en la familia

RESPONDE LAS SIGUIENTES PREGUNTAS:

¿TE HAS SENTIDO IDENTIFICADO O IDENTIFICADA CON LA HISTORIA DE RONY?

SI, PORQUE ANTES TODO LO HACÍAN MIS PADRES, PERO AHORA CADA UNO TIENE SU PROPIA RESPONSABILIDAD

¿CONSIDERAS QUE EN LA FAMILIA TODOS LOS MIEMBROS DEBEN ASUMIR ROLES Y RESPONSABILIDADES DE FORMA EQUITATIVA DE ACUERDO CON NUESTRA EDAD, PERO INDISTINTAMENTE DEL GÉNERO?

SI, PORQUE TODO DEBEN DE ASUMIR SU RESPONSABILIDAD DE ACUERDO A SU EDAD, PERO NO POR SU GENERO

¿EN ESTA EMERGENCIA NACIONAL QUE NUEVAS RESPONSABILIDADES HAS ASUMIDO?

EN MI CASA A REPARTIDO MÁS LAS TAREAS DE LA CASA Y SI ES QUE UNO TERMINA PRIMERO LE VA A AYUDAR AL OTRO QUE LE FALTA

-1 Definir un objetivo para la semana

-Mantener la casa ordenada

❑ 2- Distribución de tareas o roles

-Papa- Ordenar la cocina

-Mama-Ordenar la biblioteca

-Yo-Ordenar la cocina

-Hermana- Ordenar el baño

❑ 3- Estables un cronograma u horario

©oshkosh

	Lunes	Martes	Miercoles	Jueves	Viernes	Sabado
Mama	Ordenar la sala	Limpiar la lavanderia	Hacer el deasayuno y almuerzo	Repetir lo dia lunes	Repetir lo del martes	Repetir lo del miercoles
Papa	Hacer el desayuno y almuerzo	Ordenar el baño	Ordenar la sala	Repetir lo del lunes	Repetir lo del martes	Repetir lo del miercoles
Yo	Ordenar el baño	Hacer el desayuno y almuerzo	Ordenar la lavanderia	Repetir lo del lunes	Repetir lo del martes	Repetir lo del miercoles
Hermana	Limpiar la lavanderia	Ordenar la sala	Hacer el desayuno y almuerzo	Repetir lo del lunes	Repetir lo del martes	Repetir lo del miercoles

4- Comunicación y Respeto

- Hacer reuniones para conocernos mas entre los familiares
- Hacer juegos interactivos de roles

5- Establecer acuerdos de convivencia

- Poner normas en la casa

Recomedaciones :

lo que aprendimos hoy fue una gran reflexion y ejemplos y tambien un paso a seguir - dbemos ayudar en casa - comunicarse con elllos y por ti mismo debes trataar de ayudar a la familia

REFLEXIONAMOS
¿Como se han sentido al trabajar en equipo?
Rpta- Me he sentido como si estuviera jugando un juego de estrategia
¿Qué le ha parecido más difícil al trabajar en equipo?
Rpta- Creo que en la coordinación
¿Qué logros o beneficios han obtenido al trabajar en equipo?
Rpta- Los beneficios que tuvimos en mi familia son una mayor
coordinación y comunicación
¿Qué momento o anécdota es la que más valoraron o recuerdan
durante el trabajo realizado? ¿Por qué?
Rpta- Ninguna

Alumna - thalia ivana llantoy alania 3ro

26

SEMANA 26

Autoevalúo mi proceso de aprendizaje

1- ¿Qué entendemos por autoevaluación?

Evaluarnos a nosotros mismos de manera consciente sobre lo aprendido.

2- ¿Cómo autoevaluamos el proceso de nuestros aprendizajes?

Lo más común son las preguntas, o realizando algún repaso para ver nuestro avance.

3- ¿Qué podemos recomendar a Edith?

Que ponga en práctica la autoevaluación para ver exactamente en lo que está bien y qué necesita mejorar, además ella está bien en cuanto a aprendizaje, pero para que sienta más segura de lo que está aprendiendo, debe autoevaluarse más seguido.

Preguntas que nos ayuda a profundizar nuestras reflexiones sobre nuestro desempeño

- ¿Me he comprometido con las actividades de aprende en casa?	SI	NO
- ¿Mis actitudes propuestas han sido positivas?	SI	NO
- ¿He aprovechado los programas para contestar mis dudas?	SI	NO
- ¿He hecho mi mejor esfuerzo?	SI	NO
- ¿Puedo mejorar mis resultados?	SI	NO

Ejercicio para autoevaluación

1-Observa tus trabajos y identifica lo que has aprendido

2-Identifica como lo aprendiste y las formas como la aprendiste como los mapas mentales o recursos virtuales

3-Identifica los temas que aún no has conseguido

4-Identifica los factores por los cuales no los lograste

5-Identifica acciones para lograr mejores estrategias de aprendizaje

Alumna - thalia ivana llantoy alania

3ro

27

AUTOCUIDADO RESPONSABLE

Qué entendemos por autocuidado?

RPTA-BUENO HASTA DONDE TENGO ENTENDIDO EI "autocuidado" se puede definir como la actitud y aptitud para realizar de forma voluntaria y sistemática actividades dirigidas a conservar la salud y prevenir enfermedades; y cuando se padece una de ellas, adoptar el estilo de vida más adecuado para frenar la evolución.

¿Cómo cuidamos de nosotros mismos

?Cuidado personal. Incluye el concepto de aseo, limpieza e higiene de nuestro cuerpo
Alimentación adecuada.
Actividad física regular
Descanso
Mantener la mente ocupada
Ser feliz
Cuida tu entorno: ambiental, social y familiar
Actividad social ENTRE MUCHOS OTROS.

¿que le recomendamos marcos ?

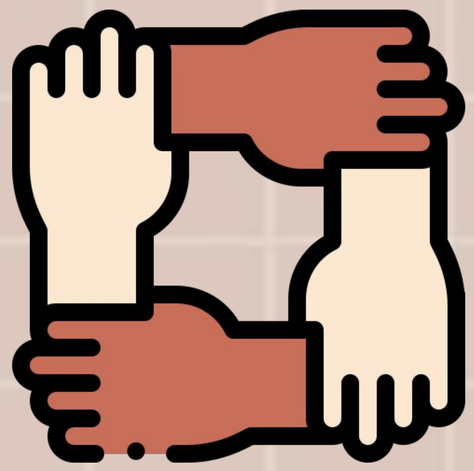
que no se confíe al salir a la calle

¿Qué es es el autocuidado?

El "autocuidado" se puede definir como la actitud y aptitud para realizar de forma voluntaria y sistemática actividades dirigidas a conservar la salud y prevenir enfermedades; y cuando se padece una de ellas, adoptar el estilo de vida más adecuado para frenar la evolución

ACCIONES CONCRETAS PARA MEJORAR CADA ASPECTO

- HACER UN HORARIO PARA HACER EJERCICIO
- QUE ME QUITEN EL CELULAR A LAS 11 PM
- NO ESCUCHAR LO QUE DICEN LOS DEMÁS



DIFICULTADES QUE TENEMOS FISICAS, PSICOLOGICAS Y EMOCIONALES:

- NO HAGO EJERCICIO
- ME DUERMO TARDE
- ME ESTRESO RÁPIDO
- ME HACEN ENOJAR RÁPIDO