

Sesiones Habilidades Socioemocionales

Piura



Organización de las Naciones Unidas para la Educación, la Ciencia y la Cultura (UNESCO) UNESCO Lima, Representación de la UNESCO en Perú.
Av. Javier Prado Este 2465, piso 7, San Borja, Lima, Perú
© UNESCO, 2022
Todos los derechos reservados

Sesiones Habilidades Socioemocionales. Piura.

El presente material es una versión contextualizada a la ruralidad peruana de los materiales didácticos con enfoque del Proyecto Naturaleza que fueron desarrollados en su conjunto por el equipo pedagógico del Instituto Aliança. Esta versión ha sido contextualizada, complementada y adaptada de manera colectiva por el equipo técnico y de consultores especializados del Programa Horizontes de la Unesco en Perú y las instituciones socias en cada versión regional: Asociación Civil Tarea en la región Ayacucho, Centro de Investigación y Promoción del Campesinado- CIPCA en la región Piura, Vicariato apostólico de San Francisco Javier en la región Amazonas y los docentes tutores de las escuelas rurales que participaron de la propuesta, validación y ajustes.

Los materiales fueron elaborados durante el año 2020 y 2021 para dar atención al contexto de emergencia sanitaria y cierre de las escuelas generado por la pandemia de la COVID-19.

Primera edición digital: enero 2022

Las denominaciones utilizadas en esta publicación y la presentación del material que figura en ella no suponen la expresión de opinión alguna por parte de la UNESCO sobre la condición jurídica de países, territorios, ciudades o zonas, ni sobre sus autoridades, ni tampoco sobre la delimitación de sus fronteras o límites. Las ideas y opiniones expresadas en esta obra son las de los autores, no reflejan necesariamente el punto de vista de la UNESCO y no comprometen a la Organización.

UNESCO prioriza la perspectiva de género; sin embargo, para facilitar la lectura se utilizará un lenguaje neutro o se hará referencia a lo masculino o femenino según corresponda a la literatura presentada.

RECOMENDACIONES

Queridos(as) estudiantes,

El **Programa Horizontes** les da la bienvenida a sus clases a distancia. En este espacio encontrarán actividades de aprendizaje lúdicas y estimulantes que les **permitirá desarrollar y representar** creativamente sus emociones y pensamientos. Asimismo, actividades para fortalecer el vínculo con la familia y el ejercicio de la ciudadanía con las comunidades. En ese sentido, les brindamos las siguientes orientaciones por tener en cuenta para el **desarrollo de sus actividades de aprendizaje.**



CREA UN ESPACIO ADECUADO PARA ESTUDIAR

Ubícate en un lugar apropiado para estudiar, tranquilo y libre de distracciones.

MOTÍVATE

Decídate a empezar la clase con la mejor actitud. Recuerda que el desarrollo de estas habilidades nos hace mejor persona cada día.

TAREA AL DÍA

Organiza tus tiempos para cumplir con las actividades diarias. No olvides guardar tus evidencias en el portafolios.

FOMENTA EL RESPETO

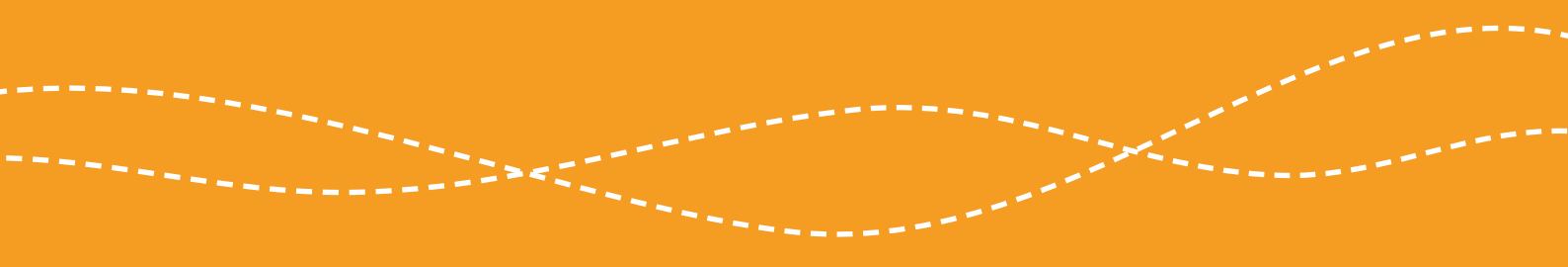
Es importante tu participación activa durante la sesión. Por ello respeta la participación de los demás.



ACTIVIDADES DE APRENDIZAJE



APERTURA A LA
EXPERIENCIA





DIMENSIÓN PROYECTO DE VIDA

APERTURA A LA EXPERIENCIA

Tema N° 17: Descubriendo la apertura a la experiencia

LA APERTURA A LA EXPERIENCIA

es lo que caracteriza a una persona intelectualmente creativa, innovadora, reflexiva e imaginativa, que busca nuevas experiencias e ideas, que concibe de una manera ingeniosa su futuro.



Objetivo de la sesión: Que los(las) estudiantes identifiquen nuevas alternativas creativas para actuar ante diversas situaciones de la vida cotidiana.

¿Por qué es importante? Porque te va a permitir estimular la creatividad y fomentar la imaginación sin ningún tipo de límite, por medio de nuevas ideas y pensamientos.

DESCUBIENDO LA APERTURA A LA EXPERIENCIA.

¡Estimado(a) estudiante!

El día de hoy conoceremos una **habilidad socioemocional** muy importante: **¡La apertura a la experiencia!** Actualmente, nos enfrentamos ante un mundo lleno de retos y necesidades, en el que la creatividad, innovación y originalidad son los aspectos fundamentales para generar cambio, sostenibilidad y desarrollo. Por ello, **necesitamos salir de nuestra zona de confort**, para descubrir cosas distintas, aprender nuevos deportes y destrezas, escuchar diversos géneros de música, leer muchos libros, y conocer personas. Así podremos desafiar incluso las cosas que pensábamos que debían ser siempre de una sola manera. **Esto nos ayudará a expandir nuestro mundo y aprender mucho más.**

MATERIALES

- 1 Cuaderno (tutorial)
- 1 lapicero / regla





ACTIVIDAD

Escribe en tu cuaderno lo que significa la apertura a la experiencia para ti.

¿Consideras que tienes apertura a la experiencia? Si es sí, ¿por qué? Si es no, ¿por qué?

¿Qué características de una persona con apertura a la experiencia posees tú?



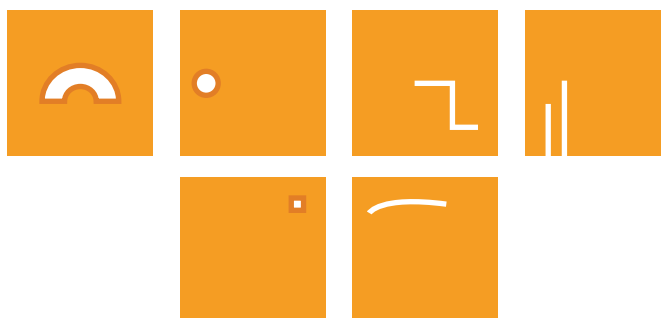


Querido(a) estudiante, en esta actividad vas aprender a analizar tu forma de pensar de manera creativa.

1. Observa la primera imagen. Encontrarás un tenedor, un foco y una taza. Te reto a transformar estos tres objetos en algo diferente.



2. Ahora, aumentaré el nivel de complejidad. Observa los símbolos y transfórmalos en algo diferente. ¡Fomenta tu imaginación!



RESPONDE:

- 1. ¿Qué identificaste** en esta actividad y cómo fue el proceso de transformación?
- 2. Enumera una lista** con las cosas que puedes realizar para conectar con tu creatividad.

ESCRIBE EN TU CUADERNO
¿Qué me llevo de esta sesión?





DIMENSIÓN PROYECTO DE VIDA

APERTURA A LA EXPERIENCIA

Tema N° 18: Entrenando mi yo personal.

LA APERTURA A LA EXPERIENCIA

es lo que caracteriza a una persona intelectualmente creativa, innovadora, reflexiva e imaginativa, que busca nuevas experiencias e ideas, que concibe de una manera ingeniosa su futuro.



Objetivo de la sesión: Que los(as) estudiantes identifiquen nuevas alternativas creativas para actuar ante diversas situaciones de la vida cotidiana.

¿Por qué es importante? Porque me va a permitir estimular la creatividad y fomentar la imaginación sin ningún tipo de límite, por medio de nuevas ideas y pensamientos.

ENTRENANDO MI YO PERSONAL

¡Estimado(a) estudiante!

El día de hoy conoceremos una **habilidad socioemocional** muy importante: **¡La apertura a nuevas experiencias!** Debes mantener la mente abierta a la diversidad que te muestra el mundo, es decir, todo lo que nos rodea, incluyendo a las personas, se convierte en **fuentes de inspiración y crecimiento**, si lo sabemos apreciar. El mundo está repleto de ideas. Solo debemos decidirnos a verlas y aprovecharlas.

¡Descubre tu potencial!

MATERIALES

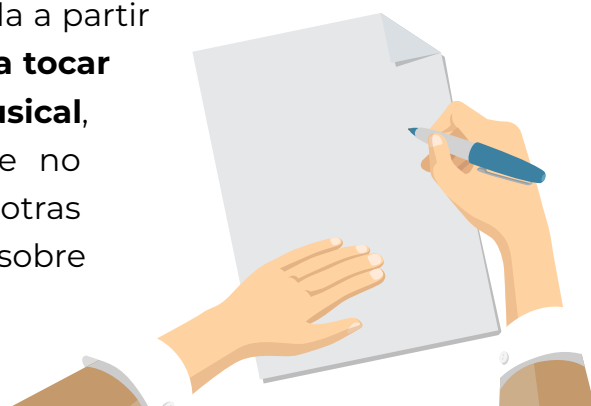
- Cartulina
- Plumones
- Tijera





ACTIVIDAD

Elabora un compromiso personal. Decídete a dar un cambio en tu vida, aunque sea mínimamente. **Elabora un pequeño cartel utilizando tu creatividad** en el que especifiques cuál es el cambio que tomarás en tu vida a partir de hoy. **Por ejemplo, aprender a tocar un nuevo instrumento musical,** leer un libro sobre temas que no consideraste, investigar sobre otras culturas, escribir o llevar un blog sobre diversos temas. **¡Empecemos!**

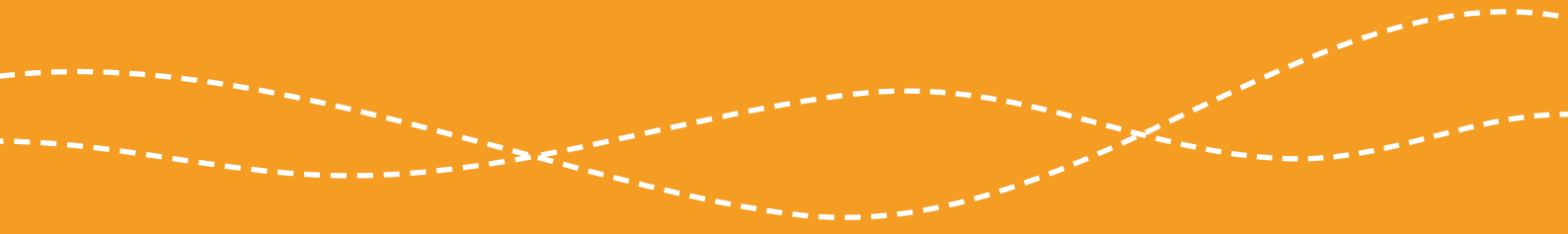




ACTIVIDADES DE APRENDIZAJE



ASERTIVIDAD





DIMENSIÓN SOCIAL

ASERTIVIDAD

Tema N° 13: Fortaleciendo mi asertividad

LA ASERTIVIDAD es la habilidad para expresar la forma de sentir y pensar de forma amable, clara y oportuna, logrando decir lo que queremos sin agredir a los demás ni ser agredido.



• **Objetivo de la sesión:** Que los(as) estudiantes identifiquen si son capaces de expresarse asertivamente y si tienen la capacidad de decir sí o no.

• **¿Por qué es importante?** Porque me va a permitir aprender a expresar adecuadamente mis pensamientos y emociones de manera clara y firme.

FORTALECIENDO MI ASERTIVIDAD

¡Estimado(a) estudiante!

Estimado(a) estudiante, en esta sesión empezarás a conocer la habilidad socioemocional llamada **asertividad**. ¿Has hecho algo que no querías porque no supiste decirle “no” a alguna persona? ¿Te has encontrado en alguna situación en la que querías decir “sí” o hacer algo que querías y no lo hiciste? ¿Cómo te sentiste? Las personas que son capaces de comunicar sus necesidades y deseos de forma clara y respetuosa establecen mejores relaciones interpersonales con los demás y tienen más autonomía. Asimismo, estas dos características aumentan los niveles de bienestar.





ACTIVIDAD

N°	ITEMS	SÍ	NO
1	Expreso mis emociones de manera clara y honesta.		
2	Felicito a mis amigos(as) por sus logros.		
3	Digo "no" sin sentirme culpable.		
4	Acepto y reflexiono cuando cometo errores.		
5	Digo lo que pienso y siento sobre alguna situación que me incomoda.		
6	Antes de tomar una decisión, analizo los hechos.		
7	Digo "sí" a las cosas que realmente quiero hacer.		
8	Puedo iniciar una conversación con facilidad con alguien que no conozco.		
9	Me hago responsable de mis emociones sin culpar o involucrar a alguien más.		
10	Cuando siento que he ofendido a alguien, le pregunto.		
11	Si no estoy de acuerdo con alguien, no lo lastimo ni física ni verbalmente.		
12	Trato de buscar soluciones a las dificultades en vez de quejarme.		

1. Contesta el cuestionario y luego responde:

¿De qué me doy cuenta después de analizar mis respuestas?

¿Soy claro en la forma en que me comunico?





¿Cómo puedo expresar mis pensamientos y emociones sin agredir a los demás?

2. Escribe una situación conflictiva en la que los protagonistas pongan a prueba la asertividad (asignarle un nombre a las personas que intervienen en dicha situación), y exponer lo más detallado posible cuál es el problema y por qué el protagonista de la historia no logra resolverlo.

 **Situación:**

 **Ilustra la situación:**

 **¿Cuál es el problema? Resúmelo**

 **¿Qué opciones de solución tiene?**

- Opción 1
- Opción 2





▶ **¿Qué resultados posibles hay de cada opción descrita?**

Consecuencias positivas

Consecuencias negativas

--	--

▶ **¿Qué factores influyen en tus opciones?**

▶ **¿Cuál de las opciones crees que tenga mejores resultados?**

▶ **¿Cómo crees que concluiría la situación eligiendo esa opción?**






DIMENSIÓN SOCIAL

ASERTIVIDAD

Tema N° 14: Fortaleciendo la asertividad en familia



LA ASERTIVIDAD es la habilidad para expresar la forma de sentir y pensar de forma amable, clara y oportuna, logrando decir lo que queremos sin agredir a los demás ni ser agredido.

■ **Objetivo de la sesión:** Que los(as) estudiantes analicen qué tipo de comunicación realizan con su familia por medio del juego.

■ **¿Por qué es importante?** Porque va a permitir expresar mis ideas y sentimientos de manera clara y directa con mi familia.

¡Estimado(a) estudiante!

¿deseas comunicarte mejor con tu familia? Al comunicarte, ¿ puedes expresar tus emociones claramente?

ACTIVIDAD

1. Reúne a toda tu familia e invítala a participar en un juego para conocer diferentes formas de comunicación.
2. Una vez reunidos, lee en voz alta el **anexo 1**. Al terminar, dejarlo sobre una mesa disponible en caso de que algún pariente lo quiera consultar más adelante.
3. Recorta los rectángulos del **anexo 2** “Mensajes y tipos de comunicación”, dóblalos y guárdalos en la **bolsa (A)**, “Mensajes por comunicar”, y en la **bolsa (B)**, “los tipos de comunicación”.





4. Ahora, por turnos, solicita a cada integrante de tu familia que tome un papel de la **bolsa A** y un papel de la **bolsa B**. Posteriormente deberán decir el mensaje y comunicarlo con el tipo de comunicación que les tocó, incluyendo en ello comunicación verbal y no verbal. Por ejemplo, a un participante le toca el **mensaje “Estás muy triste porque perdiste el reloj que te regaló tu mamá”** y debe decirlo con el **tipo de comunicación Agresivo**. En este caso, la persona tiene que actuar ante los demás cómo diría este mensaje.

5. Mientras el familiar actúa la situación, el resto de la familia debe adivinar qué modalidad de comunicación le tocó: **agresivo, pasivo o asertivo**. El primero que adivine ganará un punto.

6. Invita a que cada integrante de tu familia realice por lo menos una caracterización y súmate a la actividad. Al final, **suma los puntos** y verifiquen quién captó con mayor facilidad el tipo de comunicación.

ANEXO N° 1

- Leer en voz alta

TIPOS DE COMUNICACIÓN

COMUNICACIÓN ASERTIVA

Te das cuenta de tus propios sentimientos y los manejas a medida que éstos aparecen, sin negar tu propio derecho a sentir y expresar lo que sientes, sin embargo, alcanzas a regular tu expresión respetando y cuidando no transgredir los derechos e intereses de los demás.

COMUNICACIÓN PASIVA

Mantienes ocultos tus sentimientos tanto positivos como negativos, no sueles expresarlos. Se te dificulta reconocer y mantener el límite de tus derechos e intereses. Por lo general, terminas cediendo o aceptando cosas aunque no estés de acuerdo por evitar conflictos.

COMUNICACIÓN AGRESIVA

Expresas tus emociones, sin embargo, te cuesta trabajo identificar lo que te sucede. Puedes experimentar miedo, culpa, vergüenza o algún otro sentimiento, pero este queda enmascarado y lo expresas en forma de enojo, ira o rabia; o bien lo contienen hasta llegar a un punto de explosión. Se te dificulta reconocer los derechos y aceptar o respetar los límites y los intereses de los demás





MENSAJES A COMUNICAR	TIPOS DE COMUNICACIÓN
Tienes que expresarle a un integrante de tu familia que estás muy enojado porque no llegó a tu fiesta de cumpleaños.	PASIVO
Estás muy contento porque tu hijo superó sus calificaciones y quieres felicitarlo.	ASERTIVO
Estás preocupado porque tu hijo adolescente tuvo una desilusión amorosa y quieres decirle que cuenta con tu apoyo.	PASIVO
Te has sentido muy estresado en el trabajo y quieres que tu familia te escuche.	AGRESIVO
Estás muy triste porque tu mejor amigo te dejó solo en una fiesta y se fue sin avisar	ASERTIVO

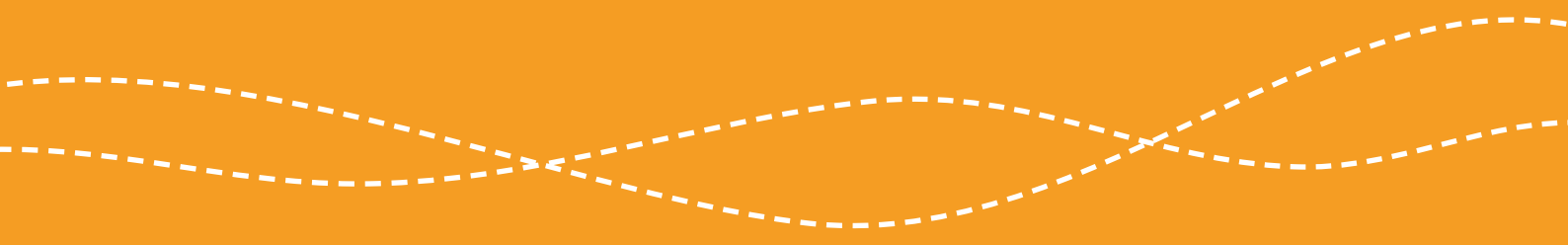




ACTIVIDADES DE APRENDIZAJE



AUTOCONOCIMIENTO





DIMENSIÓN PERSONAL

AUTOCONOCIMIENTO

Tema: Conociéndome

El autoconocimiento es la habilidad para conocerse y valorarse. Para desarrollar esta habilidad, es necesario que dirijas la atención hacia tu mundo interno y tomes conciencia de lo que te define como persona.



Objetivo de la sesión: Que los(as) estudiantes reflexionen sobre su yo interno y su posición ante el mundo.

¿Por qué es importante? Porque va a permitir identificar aspectos relevantes de tu identidad, como valores, potencialidades, fortalezas y debilidades.

CONOCIÉNDOME

¡Bienvenido(a)!

Antes de iniciar este recorrido de aprendizajes, quiero brindarte algunas orientaciones para desarrollar las experiencias de esta semana. En esta oportunidad, será conociendo la habilidad socioemocional llamada autoconocimiento. Esta habilidad socioemocional te ayudará a desarrollar tu personalidad y reconocer tus fortalezas, potencialidades y aspectos por mejorar, preparándote para enfrentar mejor los momentos especiales o difíciles que quizá se te presenten. Te invito a participar de esta experiencia, realizando las actividades de esta guía de trabajo.

¡Te deseamos muchos éxitos!





ACTIVIDAD

MATERIALES

- 1 hoja A4
- 1 cuaderno (tutoría)
- 1 lapicero/regla
- Plumones o colores

¿Querido(a) estudiante, en esta actividad aprenderás a descubrir lo importante que eres. En una hoja A4 vas a dibujarte o pegar una fotografía tuya, colocando una pequeña narración sobre quién eres, frases positivas que te representen y valores. Asimismo, sobre tu familia, amigos, sueños, etc., es decir, todo lo que tu creatividad te permita. ¡Empecemos!

¡Así soy yo!

(Dibújate o pega una foto)

¿Cómo te sentiste durante esta actividad?

Después de que hayas acabado tu afiche, puedes compartirlo con tu familia y dialogar sobre lo realizado. No olvides guardar tus trabajos en tu portafolios.





ACTIVIDAD

El muro de mí mismo

- Querido(a) estudiante, en esta segunda actividad denominada “El muro de mí mismo”, vas a realizar lo siguiente:
- Como podrás observar, el anexo de abajo es un muro de ladrillos. Elabora uno similar en tu cuaderno de tutoría. Vas a escribir tu nombre en la parte indicada; luego, en las dos filas inferiores de ladrillos, las siete cosas o logros que más valoras de tu vida. Ahí se incluye lo personal y académico, a tu elección. En las dos filas superiores de ladrillos, detalla los aspectos que sientes que debes mejorar.
- Responde las siguientes preguntas en tu cuaderno y reflexiona sobre la importancia de saber conocerse:
 1. ¿De qué te has dado cuenta por medio de esta actividad?
 2. ¿Cómo nos puede ayudar esta actividad a desarrollar la habilidad socioemocional del autoconocimiento?

Cinco beneficios que te ofrece la habilidad socioemocional autoconocimiento:

- ◆ Nos permite encontrar la forma de conectar con nosotros mismos.
- ◆ Aprendemos a trazar un proyecto de vida para conseguir el futuro que queremos. Aprendemos a gestionar nuestras emociones y pensamientos.
- ◆ Nos da recursos para transformar aquellas situaciones que no nos gustan.
- ◆ Sufrimos menos porque nuestra vida se centra en el aprendizaje.





ESCRIBE EN TU CUADERNO
¿Qué me llevo de esta sesión?



◆ Anexo - El muro de mí mismo

El Muro de Mi Mismo

Nombre: _____

Activar W
Ve a Configuración



DIMENSIÓN PERSONAL

AUTOCONOCIMIENTO

Tema: Conociéndome

El autoconocimiento es la habilidad para conocerse y valorarse. Para desarrollar esta habilidad, es necesario que dirijas la atención hacia tu mundo interno y tomes conciencia de lo que te define como persona.



- ▀ **Objetivo de la sesión:** Que los(as) estudiantes fortalezcan sus actitudes y desarrollen sentimientos positivos.
- ▀ **¿Por qué es importante?** Porque me permitirá contactarte con aquellos aspectos que quiero fortalecer y abandonar ciertos prejuicios acerca de mí mismo(a) que nos limitan.

ELIJO SER

En esta actividad aprenderás más de ti mismo(a) y ejercitarás formas de cambiar aquellos aspectos que no te gustan de ti en positivos. A medida que crecemos, vamos adquiriendo una mayor capacidad de conocernos, valorarnos y amarnos a nosotros mismos, de saber cómo somos, y también qué queremos ser y de ese modo lograr un mayor autoconocimiento.

¡Te deseamos muchos éxitos!





ACTIVIDAD

MATERIALES

- 1 cuaderno (tutoría)
- 1 lapicero/regla
- Plumones o colores

Querido(a) estudiante, en esta actividad aprende-

rás a fortalecer las cualidades que resultan positivas para ti y tu familia. En este sentido, te invito a buscar en casa un espacio acogedor y tranquilo, para tengas una lectura individual denominada “Asamblea en la carpintería” (anexo). Después de la lectura, reflexiona acerca de cómo cada uno se percibe y realiza la siguiente actividad:

- ◆ Elabora una lista con diez cualidades o aspectos que consideres negativos para la autoestima. Después de que hayas terminado la lista, debes transformar los aspectos negativos en positivos, utilizando para ello la expresión “ELIJO SER”.
- ◆ Deberás elegir las tres cualidades o aspectos que más desees cambiar y qué pasos vas a dar para comenzar esos cambios.
- ◆ Posteriormente escribirás en tu cuaderno cómo te has sentido al realizar la actividad y cómo te sientes ahora.

FORTALECIÉNDONOS

ACTIVIDAD

Querido(a) estudiante, en esta segunda actividad elabora en tu cuaderno de tutoría la silueta de esta página. Una vez culminada, le vas a pasar a dos miembros de tu familia para que escriban una cualidad, algo positivo, que vean en ti, más allá de lo puramente físico. En los dos últimos cuadrantes, tú también escribirás algo positivo de tus familiares (los mismos que escribieron).





Lo que más valoro de ti es:

Lo que más me gusta de ti es:

Lo que más valoro de ti es:

Lo que más me gusta de ti es:





Reflexiona y escribe en tu cuaderno cómo fue tu aprendizaje con la habilidad socioemocional del autoconocimiento. ¿Para qué te sirvió? ¿Qué cambió en ti después de estas sesiones?

◆ Anexo Asamblea en la carpintería

Cuentan que en la carpintería hubo una vez una extraña asamblea. Fue una reunión de herramientas para arreglar sus diferencias.

El martillo ejerció la presidencia, pero la asamblea le notificó que tenía que renunciar. ¿La causa? ¡Pues que hacía demasiado ruido! Y, además, se pasaba el tiempo golpeando.

El martillo aceptó su culpa, pero pidió que también fuera expulsado el tornillo. Dijo que había que darle muchas vueltas, quizá demasiadas, para que sirviera de algo.

Ante el ataque, el tornillo aceptó también, pero a su vez pidió la expulsión de la lija. Hizo ver que era muy áspera en su trato y siempre tenía fricciones con el resto de las herramientas.

La lija estuvo de acuerdo, a condición de que fuera expulsado el metro que siempre se pasaba la vida midiendo a los demás según su propia medida, como si fuera él la única herramienta perfecta.

En plena deliberación, entró el carpintero, se puso el delantal e inició su trabajo. Utilizó el martillo, la lija, el metro y el tornillo. Finalmente, la tosca madera inicial se convirtió en un fino mueble.

Cuando la carpintería quedó nuevamente sola, la asamblea reanudó la deliberación. Fue entonces cuando tomó la palabra el serrucho.

—Señoras y señores, ha quedado demostrado que tenemos defectos, pero el carpintero trabaja con nuestras cualidades. Eso es lo que nos hace valiosos. Así que no pensemos ya en nuestros puntos malos y concentrémonos en la utilidad de nuestros puntos buenos.

La asamblea encontró entonces que el martillo era fuerte, el tornillo unía y daba fuerza, la lija era especial para afinar y limar asperezas, y observaron que el metro era preciso y exacto.

Se sintieron entonces un equipo capaz de producir muebles de calidad. Se sintieron orgullosos de sus fortalezas y de trabajar juntos.





DIMENSIÓN PERSONAL

AUTOEFICACIA

Tema: Identificando la autoeficacia

La autoeficacia es desarrollar la capacidad de saber dónde estamos y a dónde queremos llegar, construyendo este camino en busca de lo mejor que podemos ser.



▀ **Objetivo de la sesión:** Que los(as) estudiantes identifiquen metas, reconociendo sus habilidades, con la finalidad de fortalecer su sentido de eficacia.

▀ **¿Por qué es importante?** Porque te va permitir evaluar la posibilidad de trazar y lograr tus metas, como resultado de desarrollar una mentalidad de crecimiento y de esfuerzo a pesar de las circunstancias.

IDENTIFICANDO LA AUTOEFICACIA.

¡Hola, querido(a) estudiante! Hoy conocerás la habilidad socioemocional llamada **autoeficacia**.

Así que te animo a pensar en una meta que quieras alcanzar. **¿Crees en ti mismo(a) y en tus habilidades para lograr ese objetivo?** Si confías en ti, quizá tengas una buena autoeficacia. Sin embargo, muchas personas se quedan paralizadas en el devastador “no puedo”, “no soy capaz”, “no valgo”, “no soy suficiente”. Con el tiempo, estos pensamientos negativos van apagando tus sueños. El miedo a equivocarnos nos lleva a evitar actividades cada vez más sencillas: acudir a una reunión, hacer las tareas académicas, ayudar en casa, etc. Y así, poco a poco, la inseguridad va cavando nuestra autoestima y terminamos convertidos en personas totalmente dependientes. En ese sentido, **fortalece tu eficacia** mostrando disposición para **llevar a cabo tus metas** hacia el logro de lo que quieres alcanzar **y asúmelo** con mucha responsabilidad. **¡Tú puedes!**



ACTIVIDAD

MATERIALES

- 1 cuaderno (tutoría)
- 1 lapicero/regla
- Plumones finos

¡Empecemos leyendo la historia de esfuerzo, valor

y eficacia de una **atleta peruana!** Antes de empezar, te invito a buscar en casa un espacio tranquilo, para que puedas leer a gusto.

Después de la lectura, reflexiona y realiza la siguiente actividad:

• Haz una lista en tu cuaderno de tus habilidades, capacidades o cosas en las que eres bueno(a).

• **¿Cómo puedes fortalecer en forma realista la voz interna que dice “sí puedo”?**

♦ Anexo 1. Gladys Tejeda: la ganadora de la medalla de oro

Gladys Lucy Tejeda Pucuhuaranga nació en Junín el 30 de setiembre de 1985. Es la menor de nueve hermanos. De niña soñaba con ser profesora. En su imaginación, ella era la maestra, y los palos de madera que apiñaba a su alrededor, sus alumnos. Su amor por los niños era tan grande que, tras finalizar el colegio, estudió en el Instituto Pedagógico de Huancayo, y después finalizó el Programa de Bachillerato y Complementación Pedagógica en la filial de la Facultad de Educación de la Universidad Nacional Mayor de San Marcos. Aunque ya no lleva un mandil ni un uniforme, sabe que de alguna forma está dejando un legado para las próximas generaciones.

Su madre, por otro lado, le inculcó la disciplina. A pesar de las condiciones humildes de su familia, Marcelina Pucuhuaranga fue clara: ninguno podía darse por vencido en el colegio ni llegar a casa con una anotación roja. “Hizo todo lo posible, tal vez dejando de comer o de vestirse. Nos dio educación, a pesar de que ella tenía poco y solo estudió el segundo grado de primaria. Es una guerrera”. Desde niña, Gladys participaba en las competencias escolares de fútbol, básquetbol y atletismo. Incluso logró excelentes resultados en las competencias locales y escolares en las que participaba, hasta que en 2007 falleció repentinamente su padre y consideró dejar de correr. Las palabras de aliento de su madre y el apoyo de sus hermanos no se lo permitieron, y la animaron a continuar con su pasión, fueron cruciales para que regresara a entrenar.





Cuando le pregunto por la lección más grande que le dio su madre, Gladys la tiene clara: seguir adelante. Para Marcelina no existía la palabra “no”. En una ocasión, cuando Gladys tenía entre diez u once años, Marcelina le pidió prestado un par de zapatillas a su vecina para que su hija pudiera participar en una competencia. El premio de la carrera era una cocina a gas. Gladys soñaba con ganarla porque su madre cocinaba a leña. Ese día quedó en segundo lugar. Las zapatillas eran demasiado pequeñas para sus pies y no podía pisar bien. “Hice todo el esfuerzo, pero llegué cuarenta segundos después. Estaba apenada, pero a la vez feliz: el culpable solo fue el par de zapatillas”. Sí, al inicio nada fue fácil. Como ella misma explica, sus logros no se dieron “de la noche a la mañana”.

Alrededor de las once de la mañana, cuando recién algunos peruanos se despertaban para prender la televisión, Gladys Tejeda se acercaba a la línea de meta corriendo a lo largo de la avenida Larco. Al finalizar, la esperaban Carlos Neuhaus, presidente del Comité Organizador de los Juegos Panamericanos Lima 2019; Martín Vizcarra, presidente de la República; y su madre, Marcelina Pucuhuaranga. La gacela, el correcaminos, la flaca, como le decían en el colegio cuando la veían correr, lideró con gran diferencia la carrera desde los 21 kilómetros y se consagró con el oro, muy por encima de Bethany Sachtleben de Estados Unidos y Angie Orjuela de Colombia.

ACTIVIDAD

Imagínate cuál te gustaría que fuera tu testimonio dentro de diez años y completa:

Soy **María López**. Tengo **treinta años**. Mi **sueño** era ir a la universidad. Salía de mi casa a las cinco de la mañana y regresaba a las siete de la noche para poder terminar el colegio y cumplir mi sueño de obtener una beca. Fue difícil, pero al final valió la pena. Logré graduarme, obtuve una beca de la universidad donde estudié medicina. Ahora tengo un buen trabajo. **Me siento** satisfecha por lo que logré con mi esfuerzo.

Soy:.....Tengo.....

Mi sueño era

.....



Me siento

Lo que escribiste en “Mi sueño era...” es tu meta a largo plazo. Anótala de forma breve.

.....

Ahora imagina una acción que puedes hacer dentro de seis meses que te permita conseguir tu meta a largo plazo. Esta sería una meta a mediano plazo.

.....

Por último, anota dos metas a corto plazo que te ayuden a alcanzar tu meta a mediano plazo. Piensa en dos acciones que puedes hacer en una semana, las cuales te ayuden a lograrla.

Meta 1 a corto plazo:

Meta 2 a corto plazo:

RECUERDA

- Establece una meta a largo plazo.
- Haz un plan de forma sencilla que te permita identificar algunos pasos que te pueden conducir a ella: definir metas a mediano y a corto plazo.
- Ahora el reto es ponerte en acción para lograr las metas más cercanas. Cada meta a corto plazo que logres es un paso adelante hacia tus sueños.





DIMENSIÓN PERSONAL

AUTOEFICACIA

Tema N° 6: Con esfuerzo y dedicación lo lograré

La autoeficacia es desarrollar la capacidad de saber dónde estamos y a dónde queremos llegar, construyendo este camino en busca de lo mejor que podemos ser.



• **Objetivo de la sesión:** Que los(as) estudiantes identifiquen los beneficios que genera aprender nuevos saberes para la vida.

• **¿Por qué es importante?** Porque te va a permitir comprender lo que puedes aprender en las clases, valorando los aprendizajes significativos de las asignaturas, lo cual va a generar una motivación para continuar estudiando.

CON ESFUERZO Y DEDICACIÓN LO LOGRARÉ

¡Hola, querido(a) estudiante! ¿Te has preguntado cuáles son tus motivaciones en las asignaturas, qué buscas lograr y en qué te van a servir para tu vida?

Muchas veces las personas tenemos pensamientos confusos o generalizamos ciertas situaciones. Por ejemplo, ¡si una vez reprobamos un examen de matemáticas, pensamos: “soy malísimo para las matemáticas, nunca voy a poder aprobar!”. Esta actividad te invita a cuestionar tus ideas, y buscar evidencia que apoye tu sentido de eficacia personal y tu motivación académica. Las personas que creen en su capacidad para lograr cosas se ponen objetivos más altos y perseveran hasta lograrlas.





ACTIVIDAD

MATERIALES

- 1 cuaderno (tutoría)
- 1 lapicero/regla
- Plumones finos

1. Busca un lugar tranquilo y libre de interrupciones.
2. Piensa en una meta concreta de una asignatura. Escríbela en el anexo.
3. Escribe las razones que tienes para alcanzar tu meta.
4. Piensa qué debes hacer para lograr tu meta. ¿Necesitas que alguien te ayude o requieres otros recursos?
5. Escribe cómo sabrás que lograste la meta y piensa en la recompensa que obtendrás.
6. Felicítate porque ya tienes un plan para alcanzar tu meta.
7. Pon en práctica cada una de las acciones que escribiste en tu plan.
8. Este ejercicio lo puedes aplicar para diferentes situaciones.

Reflexiona y escribe en tu cuaderno cómo fue tu aprendizaje con la habilidad socioemocional llamada autoeficacia. ¿Para qué te sirvió? ¿Qué cambió en ti después de estas sesiones?





◆ Anexo

Meta

Asignatura

¿Por qué es importante mi

meta?

¿Con qué habilidades alcanzo mi meta?

¿Qué pasos sigo para lograr mi meta?

¿De quién puedo solicitar apoyo?

¿En qué necesito que me apoye?

¿Qué recursos requiero?

¿De dónde obtendré los recursos necesarios?

¿Cómo sabré que alcancé mi meta?

¿Cuál será mi satisfacción al alcanzarla? ¿Cómo me premiaré?





DIMENSIÓN PERSONAL

AUTORREGULACIÓN

Tema N° 3: El radar de mis emociones

La autorregulación es la habilidad que tienen las personas para manejar efectivamente las emociones, pensamientos y comportamientos en diferentes situaciones. Asimismo, para expresar emociones de manera apropiada, equilibrada y consciente.



• **Objetivo de la sesión:** Que los(as) estudiantes reconozcan e identifiquen las emociones que experimentan frecuentemente y aprendan cómo manejarlas.

• **¿Por qué es importante?** Porque me va a ayudar a descubrir cómo las emociones influyen en mí, y cómo expresarlas de manera saludable y asertiva.

EL RADAR DE MIS EMOCIONES

¡Hola, bienvenido(a)! Esta semana te presentamos la habilidad socioemocional llamada **autorregulación**.

Así que empezaré preguntándote: **¿Cómo estás? ¿Cómo te sientes hoy? ¿Recuerdas qué emociones has experimentado últimamente?**

Sabías que... Las emociones forman parte de nuestro mundo interno. Sin embargo, la mayor parte del tiempo no nos damos cuenta de que están ahí ni de su poderosa influencia. Por ejemplo, cuando experimentamos flojera, nos sentimos sin fuerza, todo se ve complicado y no queremos hacer nada. Cuando sentimos confianza, tenemos fuerza para actuar y expresarnos libremente. Si no identificamos las emociones, es posible que, influenciados por ellas, tomemos decisiones de las cuales podamos arrepentirnos.





ACTIVIDAD

MATERIALES

- 1 cuaderno (tutoría)
- 1 lapicero/regla
- Plumones finos

PASO 1:

Te invito a que puedas detectar y sentir qué emociones están presentes en ti en este momento, y también observar las emociones de tu familia.

Responde

¿En qué crees que te puede ayudar el reconocimiento de tus emociones?



PASO 2:

¿Cuántas emociones conozco?

En dos minutos, escribe en tu cuaderno todas las emociones que vayan a tu mente y las que has percibido durante la cuarentena.





PASO 3:

Finalmente, lee con atención todas las emociones que escribiste y selecciona dos de ellas (las que experimentaste más en las últimas semanas). En la siguiente plantilla, completa tus propias estrategias útiles para manejar esa emoción. **Te doy unos ejemplos.**

Emoción 1:	¿Cómo actúas cuando experimentas esta emoción?
MIEDO	<ul style="list-style-type: none">◆ Me siento en peligro.◆ Desconfío de mi entorno.◆ Pensamientos negativos.◆ Falta de control.

Estrategias útiles

Anoten aquí sus propuestas.

- Hablar sobre mis miedos . Aprender a calmarme. Hacer ejercicio.
- Hablar con un amigo o familia. Respirar/meditar.
- Escuchar música.
- Ir con un especialista.
- Escribir o leer.

Emoción 2:	¿Cómo actúas cuando experimentas esta emoción?
ESPERANZA	<ul style="list-style-type: none">◆ Siento gratitud.◆ Alegría de estar junto a mi familia.◆ Pensamientos agradables.◆ Cuidándome.◆ Siendo responsable.

Estrategias útiles

Anoten aquí sus propuestas.

- ◆ Practicar hábitos de autocuidado personal.
- ◆ Realizar actividades junto a mi familia (cocinar, jugar, dividir tareas del hogar).
- ◆ Hacer ejercicio.
- ◆ Agradecer por todo.
- ◆ Escuchar música agradable.





TIPS PARA MANEJAR MEJOR TUS EMOCIONES...

- Identifica y expresa tus emociones (habla con otras personas, escribe un diario, utiliza una expresión artística)
- Regula tus emociones
- Ejercítate físicamente
- Realiza ejercicios de respiración
- Cuida de tus relaciones: mantenerse conectado
- Cuida tus pensamientos: refraséalos en positivo

ESCRIBE EN TU CUADERNO
¿Qué me llevo de esta sesión?





◆ Anexo

Explicar y mostrar el anexo de lenguaje emocional una vez concluidas las actividades

ESTADOS EMOCIONALES





DIMENSIÓN PERSONAL

AUTORREGULACIÓN

Tema N° 4: Expreso mis emociones mediante el arte

La autorregulación es la habilidad que tienen las personas para manejar efectivamente las emociones, pensamientos y comportamientos en diferentes situaciones. Asimismo, para expresar emociones de manera apropiada, equilibrada y consciente.



➤ **Objetivo de la sesión:** Que los(as) estudiantes aprendan a identificar y comunicar sus emociones por medio de la expresión artística.

➤ **¿Por qué es importante?** Porque nos ayuda a expresar y regular las emociones y pensamientos mediante la creatividad.

EXPRESIÓN ARTÍSTICA DE LAS EMOCIONES

Sabías que...

- ◆ Las actividades artísticas son un vehículo para conocerse a uno(a) mismo(a), además de favorecer la expresión de emociones con creatividad, mediante la voz, los movimientos, los colores, el cuerpo, la escritura.
- ◆ Las actividades artísticas y las habilidades socioemocionales permiten a los(las) adolescentes fortalecer su identidad. Esto les posibilita apropiarse de su etapa con respeto, autonomía y responsabilidad.





ACTIVIDAD EN CASA

El pote de mis emociones

- ◆ **Busca o crea** un objeto en el que puedas **guardar** tiras de papel. **Adórnalo** a tu gusto.
- ◆ Cada semana vas a escribir **tres acciones** por cada tira de papel: **dos cosas** que te **hicieron feliz** y **una razón** por la cual **te sientes agradecido(a)**.
- ◆ Una vez escrito, se **dobra** el papel y se **guarda** en el frasco. Cada vez que tengas un momento poco agradable, siéntate a **leer** esos sentimientos y pensamientos de alegría.

Recuerda que con esta actividad **aprenderás** a conocer tus **emociones y fortalezas**, te permitirá fomentar tu **creatividad**, y apreciar los **momentos de alegría, así como tu vida y a ti mismo(a)**.

Ejemplos de cosas sencillas que te hacen sentir bien: una palabra amable, un mensaje, una llamada, una sonrisa de un(a) amigo(a), un examen, un proyecto, etc.

#RetoHorizontes

Querido(a) estudiante, te invito a expresarte por medio del arte. Tómate un momento para respirar y busca un lugar acogedor.

Date la oportunidad de escoger este camino como modo de comunicar tus emociones y los momentos que estás viviendo.

El arte es una herramienta que puede ser utilizada de cualquier modo, así que te reto a plasmar y despertar tu creatividad con materiales que tengas en casa. Expresa todo lo que sientes que te está pasando.

Pon manos a la obra. Puedes trabajar solo o invitando a tu familia. Compártelo y para ello...



TE DEJO UNAS IDEAS:

- Crear una pintura,
- un dibujo,
- una canción,
- un poema,
- un cuento o
- una melodía,
- tocar un instrumento,
- practicar una coreografía,
- hacer arte con semillas, papel, plástico,
- editar un periódico familiar, etc.



PREPÁRATE EN CASA

****Próxima clase.** Comparte tu arte con el docente tutor (fotos, videos, escritos) y dialoga sobre lo realizado.

CONTESTA

Reflexiona y escribe en tu cuaderno cómo fue tu aprendizaje con la habilidad socioemocional autorregulación. ¿Para qué te sirvió? ¿Qué cambió en ti después de estas sesiones?





DIMENSIÓN SOCIAL

CONCIENCIA SOCIAL

Tema N° 7: ¿De qué trata la conciencia social?

La conciencia social es una habilidad para entender, considerar y apreciar los puntos de vista de otras personas, con el fin de establecer y mantener relaciones interpersonales armoniosas, y ejercer acciones responsables y comprometidas en favor de la sociedad.



- **Objetivo de la sesión:** Que los(as) estudiantes expliquen los beneficios personales y sociales de ejercer acciones responsables y comprometidas en favor de la sociedad.
- **¿Por qué es importante?** Para distinguir acciones realizadas en favor de la sociedad y las que pueden fortalecer para demostrar interés y apoyo hacia otros.

¿DE QUE TRATA LA CONCIENCIA SOCIAL?

¡Hola, querido(a) estudiante! Hoy conocerás la habilidad socioemocional llamada **conciencia Social**. ¿Alguna vez te has puesto a pensar hasta qué punto estamos interconectados unos con otros? Todos y cada uno de nuestros actos tienen consecuencias e impactan en nuestro entorno. En este sentido, es fundamental que nos ayudemos unos a otros, que empleemos efectivamente la solidaridad. ¿Qué efecto te gustaría dejar en los demás? ¿Qué tipo de realidad te gustaría ayudar a construir?





ACTIVIDAD

Lee el siguiente fragmento y **responde**

¿De qué manera se relaciona con el concepto de la conciencia social?

“Me niego a aceptar la idea de que la humanidad está trágicamente vinculada a la opaca medianoche del racismo y de la guerra, que hacen imposible alcanzar el amanecer de la paz y la fraternidad”. Martin Luther King Jr.

Luego dibuja un **símbolo** y escribe un **acróstico** que hable sobre lo que representa para ti la conciencia social.





ACTIVIDAD N° 2

Querido(a) estudiante,

Te invito a leer con atención los siguientes testimonios sobre las muestras de solidaridad que recibieron las personas afectadas por el covid-19.

“Todos quieren poner su granito de arena. Varios vecinos se han unido y han colgado carteles que ofrecen comida a las personas que la necesitan. Es una forma de ayudar a personas vulnerables y darles apoyo”.

“Una madre y su hija se reunieron en un taller de costura para fabricar mascarillas para el personal de salud y para aquellos que no las tienen”.

“En medio de la pandemia la gente salía a cantar y aplaudir desde sus balcones o ventanas para agradecer y apoyar la labor que realizan los militares, médicos y otros profesionales en la lucha contra el coronavirus. Es un momento muy emocionante, sabemos que estamos juntos en esta dura batalla”.

“Logre reunir en pocas horas unas 35,000 cartas anónimas con mensajes de ánimo para que todas esas personas con coronavirus que están en el hospital sientan el apoyo de la gente”.





DIMENSIÓN SOCIAL

CONCIENCIA SOCIAL

Tema N° 8: Empatía: poniéndome en los zapatos del otro

La conciencia social es una habilidad para entender, considerar y apreciar los puntos de vista de otras personas, con el fin de establecer y mantener relaciones interpersonales armoniosas, y ejercer acciones responsables y comprometidas en favor de la sociedad.



• **Objetivo de la sesión:** Que los(as) estudiantes expliquen una situación en la que se ha interesado por otras personas para fortalecer la construcción de relaciones interpersonales saludables.

• **¿Por qué es importante?** Porque, cuando un(a) estudiante reconoce en sí la capacidad de apoyar o acompañar a otra persona sin esperar nada a cambio, fortalece su propia estima y asume el compromiso que implica la vida en comunidad.

“EMPATÍA: PONIÉNDOME EN LOS ZAPATOS DEL OTRO”

Querido(a) estudiante, ¿sabías que las personas tenemos una tendencia natural a ser **empáticas**, a reconocer nuestras similitudes con los demás, lo cual facilita ponernos en su lugar para comprenderlos mejor? Gracias a la empatía reducimos nuestros prejuicios y apreciamos la diversidad. La empatía se puede desarrollar con la práctica al estar conscientes de aquello que compartimos, y así generar una sensación de cercanía, calidez e interés hacia los demás. Esto nos permitirá incluirlos gradualmente en nuestras vidas, respetarlos y valorarlos desde el inicio.





ACTIVIDAD

Copia y llena la siguiente tabla en tu cuaderno

Identifica tres personas de tu escuela, familia o comunidad, que conozcas mucho o poco, que hayan tenido un problema o situación desagradable. Después relata si hiciste algo para apoyarlas.

¿QUIÉN ES?	¿QUÉ PROBLEMA ENFRENTÓ?	¿HICISTE ALGO PARA AYUDARLO(A) DESCRIBE EL HECHO?
1)		
2)		
3)		

Lee con atención lo que escribiste y contesta en tu cuaderno:

1. ¿Cómo te sentiste al ayudar a esas personas? Si no las ayudaste, ¿cómo te sentiste al no hacerlo?
2. ¿Consideras que ser empático te permitirá establecer relaciones saludables?

ACTIVIDAD N° 2

Querido(a) estudiante, ahora llevaremos la reflexión a la acción.





Vas a diseñar un cartel que promueva una acción solidaria para llevarla a cabo y que quieras difundir para favorecer la prevención de algún conflicto que se haya dado en tu escuela o comunidad. Diseña tu cartel de una forma creativa. Puedes incluir frases, dibujos y cualquier forma de expresión.

¡No olvides enviar tus evidencias!

CONTESTA

Reflexiona y escribe en tu cuaderno cómo fue tu aprendizaje con la habilidad socioemocional autorregulación. ¿Para qué te sirvió? ¿Qué cambió en ti después de estas sesiones?





DIMENSIÓN PROYECTO DE VIDA

PENSAMIENTO CRÍTICO

Tema N° 19: Posturas diversas

El pensamiento crítico es la capacidad para descubrir, reconocer y cuestionar las suposiciones que subyacen a las formas de pensar, a fin de explorar perspectivas alternativas.



▀ **Objetivo de la sesión:** Que los(as) estudiantes cultiven el pensamiento crítico de manera objetiva y reflexiva.

▀ **¿Por qué es importante?** Porque va a permitir analizar y descubrir un pensamiento crítico que equilibrara nuestra perspectiva ante diversos sucesos.

“POSTURAS DIVERSAS”

¡Hola, querido(a) estudiante! Hoy conocerás la habilidad socioemocional llamada **pensamiento crítico**. Esta habilidad nos permitirá identificar, cuestionar y argumentar desde una perspectiva diferente y razonada, en forma clara y creativa, diversas situaciones de la vida cotidiana.

ACTIVIDAD

- ◆ **Escribe en tu cuaderno lo que significa el pensamiento crítico para ti.**

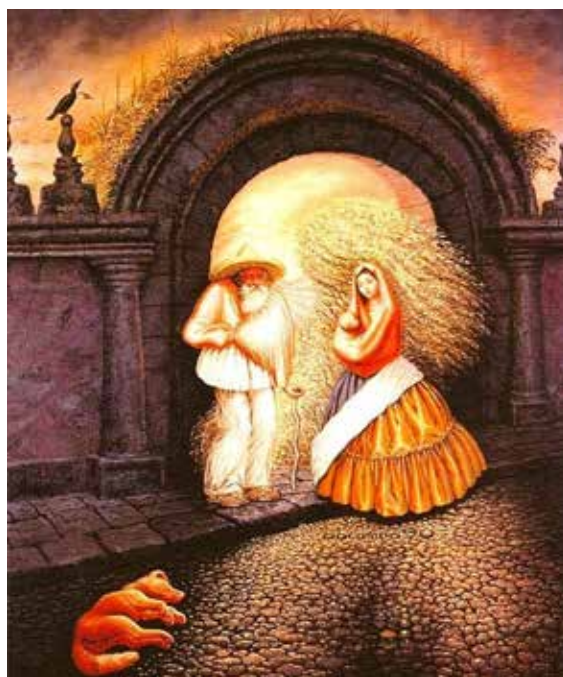




- ◆ **¿Piensa en alguna situación en la que hayas sido una persona crítica?**

- ◆ **¿Cuestionas si lo que alguien te dice es cierto?**

- ◆ **Querido(a) estudiante, te invito a observar cuidadosamente la siguiente imagen durante veinte segundos.**





Responde las siguientes preguntas, en su cuaderno:

- a. Anota en forma de lista todo lo que observaste directamente.
- b. ¿Qué título le colocarías a la imagen?
- c. ¿Por qué crees que hay diferentes percepciones?
- d. Elabora un breve texto, a modo de reflexión, acerca de cómo consideras que estás aplicando el pensamiento crítico actualmente.

ESCRIBE EN TU CUADERNO
¿Qué me llevo de esta sesión?





DIMENSIÓN PROYECTO DE VIDA

PENSAMIENTO CRÍTICO

Tema N° 20: Una cuestión moral

El pensamiento crítico es la capacidad para descubrir, reconocer y cuestionar las suposiciones que subyacen a las formas de pensar, a fin de explorar perspectivas alternativas.



• **Objetivo de la sesión:** Que los(as) estudiantes cultiven el pensamiento crítico al identificar situaciones realistas.

• **¿Por qué es importante?** Porque va a permitir analizar y descubrir un pensamiento crítico que equilibrara nuestra perspectiva ante diversos sucesos.


“UNA CUESTIÓN MORAL”

¡Hola, querido(a) estudiante! Hoy conocerás la habilidad socioemocional llamada **pensamiento crítico**. Esta sesión va favorecer la reflexión sobre las formas de moralidad que existen en la sociedad. Por esta razón, es necesario que aprendas a cultivar tu pensamiento crítico, a reconocer estos parámetros, y sobre todo a definir qué tipo de sociedad deseas y qué tipo de persona quieres ser.

ACTIVIDAD

• **Lee** los siguientes fragmentos y **responde** con tu propio criterio las siguientes interrogantes.

- *¿Estás de acuerdo con Robin Hood en eso de robar a los ricos para darle a los pobres?*
- *¿Dejarías que torturen a una persona para sacarle información sabiendo que gracias a eso podrían detener a varios asesinos?*
- *¿Le darías limosna a un mendigo sabiendo que es alcohólico y es probable que ese dinero lo pueda gastar tomando más alcohol?*

 Querido(a) estudiante, te invito a leer y analizar la letra de la siguiente canción.

◆ TIEMPOS

◆ (Rubén Blades y Editus)

La sociedad se desintegra, cada familia en pie de guerra, la corrupción y el desgobierno hacen de la ciudad un infierno.

Gritos y acusaciones, mentiras y traiciones hacen que la razón desaparezca. Nace la indiferencia que anula la conciencia y no hay ideal que no se desvanezca.

Y todo el mundo jura que no entiende porque sus sueños hoy se vuelven “mierda” y hablan del pasado en el presente, culpando a los demás por el problema de nuestra común hipocresía.

El corazón se desespera, su lema es sálvese quien pueda, y así la cara del amigo se funde en la del enemigo. Los medios de información aumentan la confusión y la verdad es mentira y viceversa.

Nuestra desilusión se hace desesperación y el ciclo se repite con más fuerza. Y perdidos en la cacofonía se ahoga la voluntad de un pueblo entero y entre el insulto y el Ave María no distingo entre preso y carcelero. Adentro de la hipocresía.

Ya no hay izquierdas ni derechas solo hay excusas y pretextos, una retórica maltrecha para un planeta de ambidiestros.

No hay unión familiar ni justicia social ni solidaridad con el vecino. Y así surge el mal y el abuso oficial termina por cerrarnos el camino.

Y todo el mundo insiste que no entiende porque los sueños de hoy se vuelven mierda y hablamos del pasado en el presente dejando que el futuro se nos pierda viviendo entre la hipocresía, hipocresía.



Responde las siguientes preguntas en tu cuaderno

1. ¿Cuál es el mensaje de la canción?
2. ¿Qué entiendes por moral?
3. ¿Cómo es la comunidad en la que deseas vivir?
4. ¿Qué tipo de persona deseas ser?

6 ACTITUDES PARA DESARROLLAR PENSAMIENTO CRÍTICO

- 1. **Mente Abierta****
Mantén curiosidad e interés y crea nuevas ideas.
- 2. **Formula****
Crea preguntas, problemas e inquietudes.
- 3. **Infórmate****
Busca, lee, descarga, entrevista y observa.
- 4. **Sustenta****
Retroalimenta la información con una perspectiva.
- 5. **Compara****
Analiza la información en diferentes fuentes y etapas.
- 6. **Genera****
Desarrolla una postura personal con relación a tus conclusiones.

Reflexiona y escribe en tu cuaderno cómo fue tu aprendizaje con la habilidad socioemocional pensamiento crítico. ¿Para qué te sirvió? ¿Qué cambió en ti después de estas sesiones?





DIMENSIÓN PROYECTO DE VIDA

PERSEVERANCIA

Tema N° 15: El secreto de la perseverancia

La perseverancia es la capacidad de mantener el esfuerzo y la pasión para alcanzar nuestras metas y objetivos a pesar de las dificultades y de los eventuales desafíos que se presenten.



• **Objetivo de la sesión:** Que los(as) estudiantes descubran la perseverancia por medio de la motivación, el interés y el esfuerzo para lograr metas a largo plazo.

• **¿Por qué es importante?** Porque te permitirá conocer qué es la perseverancia, y lo importante que resulta ser para alcanzar nuestras metas, a pesar de las dificultades y de los retos que puedan presentarse.

EL SECRETO DE LA PERSEVERANCIA.

Estimado(a) estudiante, el día de hoy conoceremos una habilidad socioemocional muy importante: ¡la perseverancia! ¿Qué es lo que hace que las personas sean perseverantes y logren sus sueños? Perseverar es fundamental para alcanzar nuestras metas. No existe persona que la haya logrado sin esforzarse, sin haber superado obstáculos o cometido errores. Aunque algunas personas tienen más destreza para perseverar que otras, esta habilidad se puede desarrollar.

ACTIVIDAD

• Escribe en tu cuaderno lo que significa la perseverancia para ti





- ◆ Ahora lee la definición de perseverancia en el concepto clave y complementa lo que escribiste en el párrafo anterior. Reflexiona con tu familia la importancia de ser perseverante.

- ◆ ¿Cómo piensas que puede ayudarte, en su vida cotidiana, a alcanzar tus metas la habilidad socioemocional llamada perseverancia?

▀ Querido(a) estudiante, en esta actividad vas aprender a reflexionar y descubrir lo importante que es perseverar por medio de **“La historia de Sadhu”**. ¡Empecemos!

Esta es la historia de Sadhu, quien había sido muy esperado en la familia por ser el primogénito. Todos lo esperaban muy emocionados. Pero Sadhu nació deforme: sus piernas y las manos estaban torcidas, y su rostro completamente desfigurado. Cuando sus padres vieron que su hijo era deforme, sintieron dolor. No era el niño que esperaban. Lloraron todas las lágrimas del mundo, hasta que lo aceptaron. Sadhu creció ahí, y no podía hablar ni caminar, siempre estaba en un rinconcito y desde ese lugar miraba el mundo. Entonces la familia fue creciendo. Nacieron otros hijos que pudieron realizar el trabajo que hacía el padre.





Un día, Sadhu dio sus primeros pasos y emitió sus primeras palabras. Con mucha dificultad, fue donde su padre y le dijo:

—¡Quiero ser artesano! ¡Quiero ser artesano!

Y su padre le respondió:

—Hijo, qué bueno que ya estés hablando y caminando, pero tú no puedes ser artesano. Por favor, métete la idea de que tú has nacido con una serie de dificultades y no puedes ser artesano. Nosotros te queremos mucho, siempre vas a tener comida y casa aquí, pero, por favor, deja de pensar en eso porque me da miedo de que vayas a sufrir.

Y siguió hablando el papá, pero Sadhu, que todo el tiempo había tenido un solo pensamiento en su cabeza, insistía:

—¡Quiero ser artesano! ¡Quiero ser artesano!

Abrió la puerta de su casa y se fue a buscar al maestro artesano más importante de la región, quien se encontraba en la cima más alta de la montaña.

Por supuesto, cuando llegó el momento de irse, los habitantes del pueblo, que nunca habían visto a Shadhu, se asustaron. Muchos lo miraron con curiosidad y otros lo insultaron, pero Sadhu no escuchó a nadie. Lo único que hacía era mirar el camino que lo llevaba a lo alto de la montaña. Esa gran elevación del terreno era tan alta que para muchas personas era imposible escalar, pero Sadhu no se dejó vencer.

Paso tras paso, con enorme dificultad, día tras día, noche tras noche, subió más y más, hasta que llegó exhausto ante la puerta de la cabaña del maestro artesano. Tocó la puerta y le dijo:

—¡Quiero ser artesano!

El maestro vio en él algo que los demás no habían advertido, así que cogió una carreta de barro y llevó a Sadhu a otra montaña junto a la laguna. Ahí comenzó a enseñarle cómo tocar, tornear y moldear el barro. Asimismo, todas las técnicas antiguas que, desde hacía muchos años, maestro tras maestro había ido transmitiendo esos conocimientos.

El maestro le enseñó que, a partir de una masa sin forma, nacerían formas maravillosas. Luego le enseñó a cortar los troncos de cierta manera, a armar un horno para poner las cerámicas dentro y esperaron que la lluvia de





cenizas invadiera el espacio. Al día siguiente, sacaron piezas perfectas.

—Ahora, Shadhu, quiero que hagas lo mismo y que consigas el barro de esa laguna que está allá —dijo el maestro apuntando con su dedo.

El maestro subió a su carreta y se fue. Sadhu trató de seguirlo, pero sus piernas se lo impedían, salvo sus ganas de empezar. La laguna tenía un olor tan repugnante. Tuvo que taparse la nariz, se acercó a la orilla de la laguna para obtener un poco de barro, pero este era fangoso y estaba lleno de piedras. No era como el barro fino del maestro. Avanzó poco a poco, trató de hundirse en el agua para tomar un poco de barro, y tuvo que aguantar el asco y la repugnancia. Se sumergió en la laguna y llegó hasta las profundidades de esta para sacar un barro tan fino como el del maestro. Entonces, emocionado, con sus manos torcidas, trató de darle forma. El barro se le pasaba entre los dedos y poco a poco comenzó a intentar. Tardó meses en hacer un primer vasito torcido, pero que al menos tenía la forma de un recipiente para beber. Y prosiguió emocionado cortando un tronco como le había enseñado el maestro. Armó el horno maravilloso, colocó el vasito y hubo lluvia de ceniza. Al día siguiente fue a sacarlo, pero descubrió que estaba roto. Se preguntó a sí mismo en qué se había equivocado, cuál había sido el error. Con esa pregunta, siguió intentando mes tras mes, año tras año, mejorando incluso la técnica del maestro para poder hacer esas piezas y ponerlas en el horno, pero al día siguiente todo estaba roto.

Un día comenzó a sentir que su error, su equivocación había sido querer ser artesano y que de pronto su papá tenía razón, y que él no había nacido para ese oficio. Así que decidió preguntarle al maestro. Sadhu fue a buscar a su maestro, pero esta vez llegó más rápido, tocó la puerta y le dijo:

—Maestro, todo este tiempo he estado haciendo lo que usted me enseñó, incluso intenté humildemente mejorar la técnica, pero no entiendo por qué en todos estos años no he podido hacer un cerámico entero. ¿Qué hice mal? ¿En qué me he equivocado? Respóndame.

El maestro ve a Sadhu que tenía las piernas firmes y derechas, las manos suaves y flexibles, y el rostro relajado. Sadhu había cambiado. El maestro respondió:

—Por supuesto, Sadhu. Esa laguna es un lugar sanador. De ahí jamás podrás conseguir un cerámico. Esa laguna te estaba moldeando a ti. Ahora tu cuerpo y tu mente se han formado para ser un gran maestro artesano. Puedes ir por el mundo y cualquier barro que encuentres te va a obedecer, y lo vas a poder moldear de la misma forma en que tú has moldeado tu alma.

Sadhu se convirtió en uno de los mejores artesanos del mundo.





 Responde y reflexiona

- ◆ **Identifica las metas de los personajes y las acciones que realizaron para lograr sus objetivos. Escríbelas.**

- ◆ **¿Qué se necesita para ser perseverante?**

- ◆ **Imagina que eres como el personaje de la historia. Crea una frase sobre la perseverancia para motivarte. Escríbela en una hoja y coloca la frase en un lugar visible donde puedas leerla todos los días.**

ESCRIBE EN TU CUADERNO
¿Qué me llevo de esta sesión?





DIMENSIÓN PROYECTO DE VIDA

PERSEVERANCIA

Tema N° 16: Estableciéndome metas a futuro

La perseverancia es la capacidad de mantener el esfuerzo y la pasión para alcanzar nuestras metas y objetivos a pesar de las dificultades y de los eventuales desafíos que se presenten.



- **Objetivo de la sesión:** Que los(as) estudiantes reflexionen sobre el futuro, que establezcan metas a largo plazo, y planteen las posibles implicancias de no hacerlo.
- **¿Por qué es importante?** Porque te permitirá reconocer la importancia de pensar en el futuro como una oportunidad para trascender y convertirte en agente de cambio.

ESTABLECIÉNDOME METAS

Piensa en cómo llegarías a ser lo que sueñas: deportista, abogado(a), doctor(a). Quizás en tu entorno descubrirás obstáculos que te van a abrumar, y dudarás hacer planes a largo plazo. Pero reflexionar sobre tu futuro y planearlo, a pesar de las dificultades que puedan presentarse, te hará trascender y convertirte en un agente de cambio. No hacerlo solo te alejará de tus sueños. No olvides que para mantener el interés en tus metas es indispensable que lo que proyectes sea significativo y realizable.





ACTIVIDAD

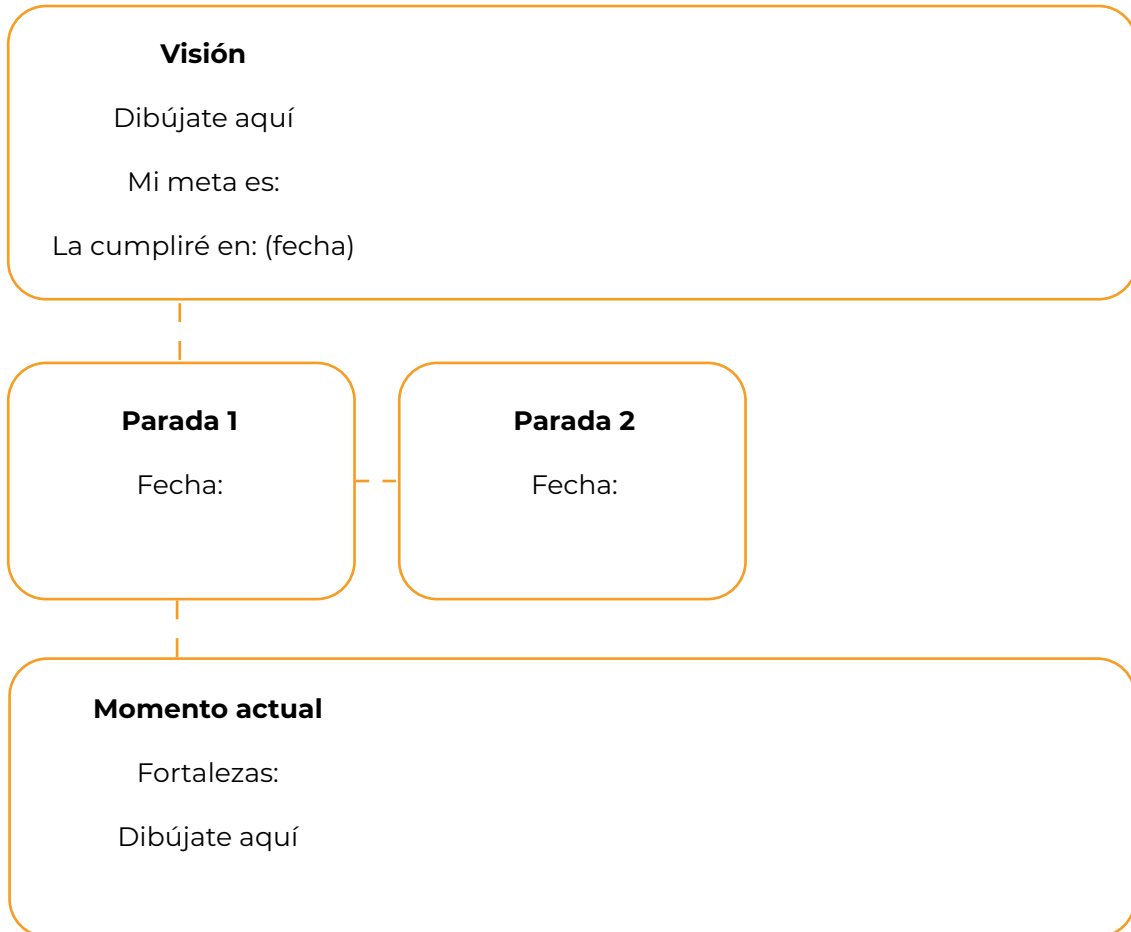
• No olvides que para alcanzar la meta planteada hay que prepararse, esforzarse y perseverar hasta el final. Quizás imaginaste tu futuro, pero tal vez no con detalle. En esta actividad haremos un ejercicio para que te visualices con mayor claridad. Necesitas una hoja blanca, goma, lápiz y colores. ¿De qué manera se relaciona con el concepto de la conciencia social?

1. ***Escribe la palabra “visión” en el extremo superior izquierdo de tu hoja. Debajo, describe en una frase una meta a largo plazo que sea importante para tu proyecto de vida. Pon la fecha aproximada en que deseas alcanzarla.***
2. ***Ahora, dibújate en el extremo inferior derecho de la hoja, junto a las palabras “momento actual”. En el dibujo de ti mismo, tu “yo actual”, escribe tus fortalezas para evitar obstáculos.***
3. ***Diseña un camino que te lleve desde tu momento actual hasta la meta que te has propuesto. Puedes hacerlo tan largo o corto como desees. A lo largo de tu camino, traza dos “paradas” que representarán las actividades que tendrás que realizar para alcanzar esa visión. Escribe en estas “paradas” el momento aproximado en que las realizarás. También dibuja algunas curvas pronunciadas y obstáculos a lo largo del camino (pueden ser piedras, lagos, lo que tú quieras).***





4. *Puedes guiarte con el siguiente ejemplo para realizar la actividad*




• A partir de lo anterior, observa el camino para llegar a tu visión personal. Cierra los ojos e imagínate ahí. Contesta cómo se ve tu “yo futuro” al lograr lo que se propuso. Dibújalo en la parte superior izquierda de la hoja.

• Reflexiona y escribe cómo fue el camino que tu “yo futuro” tuvo que recorrer para llegar a su meta.



Reflexiona y escribe en tu cuaderno cómo fue tu aprendizaje con la habilidad socioemocional perseverancia. ¿Para qué te sirvió? ¿Qué cambió en ti después de estas sesiones?





DIMENSIÓN PROYECTO DE VIDA

TOMA DE DECISIONES

Tema N° 21: ¿Qué significa decidir?

La toma de decisiones es la habilidad de adoptar la mejor alternativa para alcanzar los objetivos planteados. También es una destreza que puede ser aprendida por todos(as), e implica elegir de forma autónoma, consciente, responsable y ética ante diversas situaciones.



• **Objetivo de la sesión:** Que los(as) estudiantes desarrollen la habilidad de elegir de forma autónoma, consciente, responsable y ética ante diversas situaciones.

• **¿Por qué es importante?** Porque te permitirá decidir de forma informada y responsable en situaciones de la vida cotidiana.

¿QUÉ SIGNIFICA DECIDIR?

Estimado(a) estudiante, el día de hoy conocerás una habilidad socioemocional muy importante: **la toma de decisiones.** En todo momento estamos tomando decisiones, tú eres autor(a) de tu propia vida y de tu destino. No olvides que antes de tomar una decisión, debemos identificar las opciones y consecuencias, ya que cada una tiene resultados positivos como también negativos. Antes de actuar, reflexiona y analiza tus alternativas para lograr los objetivos que nos proponemos.





ACTIVIDAD

- ◆ Piensa en una situación en la que tuviste que tomar una decisión para lograr algo.

- ◆ Describe al menos dos posibles caminos de resolución.

- ◆ Evalúa la situación siguiendo de ambas alternativas.

ALTERNATIVA 1

ALTERNATIVA 2

--	--

- ◆ ¿Cuál de las dos te parece mejor?





◆ Con base a lo trabajado

1. *¿Consideras que tienes la habilidad de tomar decisiones?*

.....

.....

2. *¿Qué aspectos de tu vida crees que te dificultan a la hora de decidir?*

.....

.....

3. *¿En qué ámbitos (familia, amigos, escuela, etc.) crees tener más facilidad para la toma de decisiones y en cuáles crees que fallas más a menudo? ¿Por qué crees que sea así?*

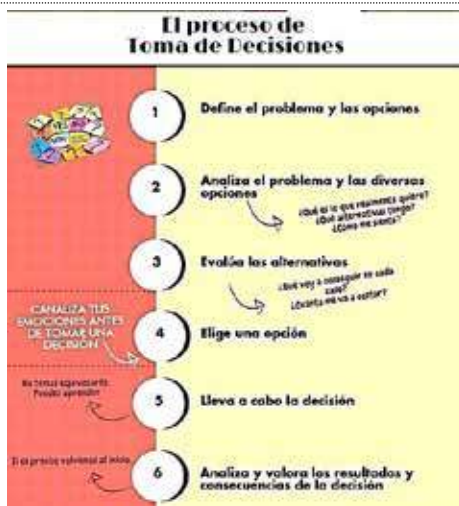
.....

.....

4. *Cuenta una situación en la que crees que tu habilidad para tomar decisiones podría haber estado mejor, pero falló en algún sentido.*

.....

.....





DIMENSIÓN PROYECTO DE VIDA

TOMA DE DECISIONES

Tema N° 22: Riesgos y decisiones

La toma de decisiones es la habilidad de adoptar la mejor alternativa para alcanzar los objetivos planteados. También es una destreza que puede ser aprendida por todos(as), e implica elegir de forma autónoma, consciente, responsable y ética ante diversas situaciones.



➤ **Objetivo de la sesión:** Que los(as) estudiantes desarrollen la habilidad de elegir de forma autónoma, consciente, responsable y ética ante diversas situaciones.

➤ **¿Por qué es importante?** Porque te permitirá decidir de forma informada y responsable en situaciones de la vida cotidiana.

RIESGOS Y DECISIONES

Estimado(a) estudiante, el día de hoy conocerás una habilidad socioemocional muy importante: **la toma de decisiones**. En todo momento estamos tomando riesgos y decisiones, por lo que también debemos ser conscientes de que siempre escucharemos comentarios alrededor nuestro sobre las elecciones y estos pueden ser buenos o malos.





ACTIVIDAD

- ◆ Escribe algunas frases que tus parientes, amigos, conocidos u otras personas te han dicho sobre tu futuro, ya sea en el ámbito educativo o laboral. Por ejemplo, “jamás podrás estudiar eso porque es caro”, “si estudias una carrera técnica, no la vas hacer en la vida”, “las mujeres solo sirven para cuidar hijos”, “los hijos varones se quedarán trabajando en la chacra como su padre”.

- ◆ Vas a pensar en una decisión que debas tomar y luego escribirás cuáles son las posibles alternativas. Por ejemplo, trabajar y dejar de estudiar, estudiar hasta terminar la carrera, trabajar y estudiar. Una vez identificadas las alternativas, debes escribir los pros y contras de cada una. De esta forma tendrás más elementos para elegir.

- ◆ En esta actividad vas a imaginar que tienes diez años más y harás una entrevista a ti mismo. Revisa el anexo.





ANEXO N° 3

ANEXO. Entrevista conmigo mismo dentro de diez años

Muchos viven su vida dependiendo más de lo que les va sucediendo que de sus propias metas. Esta situación conlleva el riesgo de no lograr realizar las expectativas y sufrir un alto nivel de insatisfacción. Para evitar esto, es bueno plantearse metas de forma consciente.

a) Pensemos cómo nos gustaría ser o estar dentro de diez años en las siguientes áreas:

- Estudios
- Trabajo
- Relaciones afectivo-sexuales
- Amistades
- Relaciones con familia
- Salud
- Felicidad

b) Pensemos cómo lograr estas metas.

c) Imaginemos que tenemos diez años más y nos entrevistamos unos a otros, contestando a preguntas sobre nuestras vidas como:

- ¿Qué edad tienes?
- ¿Estudias? ¿Qué estudias?
- ¿Trabajas? ¿En qué? ¿Cómo conseguiste el trabajo?
- ¿Tienes novio/a? ¿Te has casado?
- ¿Tienes hijos?
- ¿Vives independiente o con tus padres?
- ¿Sigues teniendo los mismos amigos?
- ¿Qué te gusta hacer en tu tiempo libre?
- ¿Cómo te llevas con tus padres?, ¿y con tus hermanos?
- ¿Tienes buena salud?
- ¿Cuáles han sido tus mejores experiencias y logros en estos últimos diez años?
- ¿Eres feliz?
- ¿Qué has hecho para lograrlo?
- ¿Qué aconsejarías a los jóvenes que estudian el bachillerato sobre cómo lograr sus metas?

Reflexiona y escribe en tu cuaderno cómo fue tu aprendizaje con la habilidad socioemocional de la toma de decisiones. ¿Para qué te sirvió? ¿Qué cambió en ti después de estas sesiones?





DIMENSIÓN SOCIAL

TRABAJO EN EQUIPO

Tema N° 11: Mi familia también me ayuda

El trabajo en equipo es una habilidad que implica compromiso y respeto mutuo. Asimismo, es la capacidad para coordinar efectivamente y generar proyectos colaborativos en los que todos(as) se involucren en acciones de un grupo o de una comunidad.



• **Objetivo de la sesión:** Que los(a) estudiantes aprendan a reconocer su participación y compromiso con los miembros de su familia para alcanzar metas en común.

• **¿Por qué es importante?** Porque podrás valorar e identificar las ventajas de la cooperación ante los desafíos para lograr objetivos comunes y compartir un sentimiento de pertenencia.

RIESGOS Y DECISIONES

Estimado(a) estudiante, en esta sesión empezarás a conocer la habilidad socioemocional llamada **trabajo en equipo**. Te permitirá pensar y reflexionar sobre la participación y compromiso con tu familia. Como has escuchado en diversos medios, el saber más sobre nuestra familia nos permite conocernos mejor y fortalecer nuestra identidad cultural. De esta manera, lograremos sentirnos más seguros y capaces de tomar buenas decisiones para alcanzar nuestros sueños y los de nuestra familia. Esta sesión te ayudará a recoger más información sobre los roles que desempeñan en la familia.






ACTIVIDAD

Involucra a tu familia

Dirígete hacia cualquier miembro de tu familia y pregúntale lo siguiente:

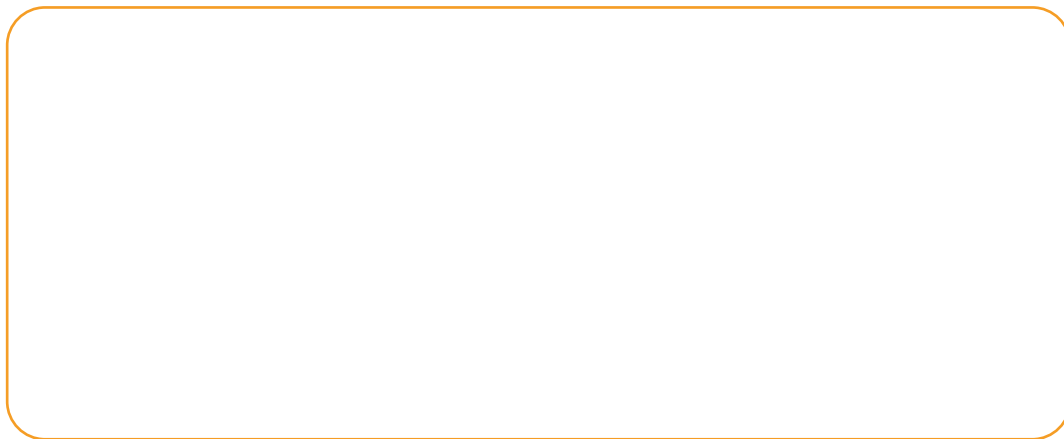
- ◆ ¿Qué es lo que más te gusta de nuestra familia?
- ◆ ¿Consideras que somos un equipo?



“El compromiso individual para un trabajo en equipo es lo que hace el logro del equipo... lo mismo sucede dentro de la familia”.

Vincent Lombardi

Dibuja a tu familia encargándose de sus responsabilidades diarias. También dibújate realizando la actividad familiar que más te gusta.





Responde

- ◆ ¿Cuando hay algún problema en tu familia, ¿lo resuelven juntos?
- ◆ ¿Considerando que actualmente te encuentras recibiendo clases desde casa, ¿sientes el apoyo de tu familia? ¿Cómo?
- ◆ ¿De qué manera consideras que estás aportando dentro de tu familia?

Reto a desarrollar

- ◆ ¿Reúne a tus parientes más cercanos, y pregúntales cuál es su propósito como familia y a qué se comprometen para lograrlo.
- ◆ Esta respuesta debe ser expresada por medio de un video, cartel, fotografía o imagen editada, añadiendo el texto de manera visible. (Deben aparecer los miembros de tu familia o la mayoría de ellos indicando su propósito y compromiso.)



ESCRIBE EN TU CUADERNO
¿Qué me llevo de esta sesión?





DIMENSIÓN SOCIAL

TRABAJO EN EQUIPO

Tema N° 12: Mi collage familiar

El trabajo en equipo es una habilidad que implica compromiso y respeto mutuo. Asimismo, es la capacidad para coordinar efectivamente y generar proyectos colaborativos en los que todos(as) se involucren en acciones de un grupo o de una comunidad.



▀ **Objetivo de la sesión:** Que los(a) estudiantes aprendan a reconocer su participación y compromiso con los miembros de su familia para alcanzar metas en común.

▀ **¿Por qué es importante?** Porque podrás valorar e identificar las ventajas de la cooperación ante los desafíos para lograr objetivos comunes y compartir un sentimiento de pertenencia.

MI COLLAGE FAMILIAR

Estimado(a) estudiante, en esta sesión conocerás la habilidad socioemocional llamada trabajo en equipo. La convivencia familiar no sucede por el simple hecho de compartir un espacio con los miembros de la familia; hay muchos elementos que entran en juego, como las habilidades socioemocionales, el buen trato, el diálogo, la creatividad para mantener vigente el bienestar y transformar la realidad. ¿Cómo es y cómo te gustaría que fuera la convivencia en tu hogar? En esta actividad elaborarás un trabajo en familia que permitirá mejorar la convivencia en tu hogar.





ACTIVIDAD

Mi familia es única

Tu familia es única con sus fortalezas, debilidades y sueños, en sus momentos felices y tristes, con sus creencias y costumbres, ¿verdad? Por eso, te invitamos a responder algunas preguntas. Quizá tengas que dialogar con tus familiares para responderlas. ¿Qué es lo que más te gusta de nuestra familia?

- ◆ ¿Cuál es el mayor sueño de tu familia?

- ◆ Piensa en las costumbres que practica tu familia, dentro y fuera del hogar. Dialoga con tus parientes para saber qué otras costumbres practican.

**Las costumbres que
practicamos dentro de la familia**

**Las costumbres que practica mi
familia junto con la comunidad**





▀ Mi collage familiar

- ◆ Querido(a) estudiante, para esta actividad vamos a realizar un collage en familia. Invita a tus padres, hermanos(as) y demás familiares con los que vivas y ¡manos a la obra! Necesitarán buscar un tablero o cartulina como base, fotos y dedicarán escritos. Sobre la base del collage, van a colocar las fotos más significativas, pequeñas notas escritas de los momentos felices y difíciles, y los aprendizajes de aquellas lecciones. Una vez culminada la actividad, reflexionarán en familia, respondiendo: ¿cómo se sintieron durante su desarrollo?





 Escribe un mensaje o compromiso tuyo para tu familia.

Reflexiona y escribe en tu cuaderno cómo fue tu aprendizaje con la habilidad socioemocional dl trabajo en equipo. ¿Para qué te sirvió? ¿Qué cambió en ti después de estas sesiones?





¡QUIERO ESTUDIAR! ¡QUIERO TRABAJAR! ¿Y AHORA?

“Las oportunidades no ocurren, las creas tú”.

Chris Grosser

- **Objetivo de la sesión:** Que los(as) estudiantes reflexionen sobre los proyectos de vida que están sembrando hoy y que realicen una proyección de su futuro profesional.
- **¿Por qué es importante?** Esta sesión es significativa porque identificarás la relevancia de establecer un proyecto de vida que te permita tener claras tus metas y tomar decisiones de forma responsable.

Querido(a) estudiante, en todo momento estamos tomando decisiones. Tú eres autor de tu propia vida y de tu destino. Por ello, no olvides que antes de tomar una decisión debemos identificar las opciones y consecuencias, ya que cada determinación tiene tanto resultados positivos como negativos. Antes de actuar, reflexiona y analiza tus alternativas para lograr los objetivos propuestos.

ACTIVIDAD

- En estos momentos vas a reflexionar sobre tu situación actual. Esto te ayudará a identificar capacidades, dificultades y aspectos de tu vida que desearías mejorar o cambiar en un futuro.

Analiza la siguiente historieta.



Responde

1. ¿Qué nos dan a conocer los(las) estudiantes?
2. ¿Por qué es importante pensar en lo que uno quiere hacer en el futuro?
3. Escribe algunas frases que parientes, amigos, conocidos u otras personas te han dicho sobre tu futuro, ya sea en el ámbito educativo o laboral. Por ejemplo, “jamás podrás estudiar eso porque es caro”, “si estudias una carrera técnica, no la vas hacer en la vida”, “las mujeres solo sirven para cuidar hijos”, “los hijos varones se quedarán trabajando en la chacra como su padre”.





ACTIVIDAD N° 2: ME PROYECTO

■ Vas a imaginar tu vida de aquí a diez años. Piensa en cómo te gustaría que sea tu vida.

Pensemos en cómo nos gustaría ser o estar dentro de diez años en las siguientes áreas:

- ◆ Estudio
- ◆ Trabajo
- ◆ Relaciones afectivas
- ◆ Amistades
- ◆ Relaciones con la familia
- ◆ Salud
- ◆ Felicidad

Pensemos como lograr estas metas:

- ◆ ¿Qué edad tienes?
- ◆ ¿Estudias? ¿Qué estudias? ¿En dónde?
- ◆ ¿Trabajas? ¿En qué? ¿Cómo conseguiste el trabajo?
- ◆ ¿Tienes novio(a)? ¿Cómo es tu pareja? ¿Te has casado? ¿Tienes hijos?
- ◆ ¿Dónde estás viviendo? ¿Vives solo(a) o con tus padres?
- ◆ ¿Sigues teniendo los mismos amigos?





- ◆ ¿Tienes buena salud?
- ◆ ¿Qué has hecho por tu comunidad?
- ◆ ¿Cuáles han sido tus mejores experiencias y logros en los recientes diez años?
- ◆ ¿Eres feliz?
- ◆ ¿Qué has hecho para lograrlo?
- ◆ ¿Qué aconsejarías a los(as) adolescentes que están en el colegio sobre cómo lograr sus metas?

Responde

1. ¿Para qué me sirve planificar mi futuro de aquí a diez años?
2. ¿Qué me gustaría haber logrado en mi vida de aquí a diez años? ¿Que tendré que hacer para lograrlo? ¿Qué debo decidir para lograrlo?



NO OLVIDES QUE...

Un proyecto de vida es un plan que toda persona establece con la finalidad de alcanzar un objetivo futuro para sentirse realizada y ser feliz. Tal vez, como adolescentes, todavía no sepamos con seguridad lo que vamos a hacer más adelante, pero debemos trazarnos metas adecuadas para nuestra edad, que nos ayuden a conseguir lo que deseamos ser en el futuro.





Debemos ordenar lo que queremos lograr en el tiempo a corto plazo (hasta terminar quinto de secundaria), a mediano plazo (en el siguiente año o dos años después de terminar la escuela) y a largo plazo (dentro de cinco años o más años). Aparte de ello, debemos tener en cuenta las decisiones y acciones que tendremos que tomar para alcanzar dichas metas.

A CORTO PLAZO	A MEDIANO PLAZO	A LARGO PLAZO
Terminar la secundaria.	Empezar a estudiar en un instituto o universidad.	Trabajar en mi carrera.

1. Recuerdo lo que quiero realizar en mi vida de aquí a diez años y establezco lo que debo hacer para lograrlo.

A CORTO PLAZO	A MEDIANO PLAZO	A LARGO PLAZO
Terminar la secundaria.	Empezar a estudiar en un instituto o universidad.	Trabajar en mi carrera.

2. Vas a pensar en una decisión que debas tomar, y luego vas a identificar y escribir los elementos positivos que te permitirán lograr tu proyecto de vida. Una vez identificados los elementos, debes escribir los obstáculos y carencias que debes superar.

Elementos positivos	Obstáculos y carencias



¡QUIERO SER UN INTREMPRENDEDOR!

“Con esfuerzo y perseverancia podrás alcanzar tus metas”

- **Objetivo de la sesión:** Que los(as) estudiantes identifiquen y desarrollen una cultura emprendedora para que puedan generar sus propias ideas de negocio.
- **¿Por qué es importante?** Esta sesión es relevante porque te ayudará a descubrir y potenciar tus habilidades emprendedoras a partir de tus intereses profesionales o personales.

¿Qué es un intraemprendedor?

Se trata de una persona que desarrolla la capacidad innovadora y establece sus propias ideas de negocio, transformando el mundo digital en espacios creativos. Asimismo, posee una capacidad para liderar, innovar y crear proyectos de negocio propios. Los intraemprendedores son soñadores que hacen realidad sus sueños dentro de una empresa.

¿Cómo debe ser una persona intraemprendedora?

- ◆ Tener espíritu crítico y actitud inconformista.
- ◆ Contar con mentalidad creativa e innovadora.
- ◆ Ser curiosa, flexible y ágil.





- ◆ Mostrar empuje y entusiasmo.
- ◆ Tener perseverancia y capacidad de aceptar el fracaso.
- ◆ Disponer de confianza en sí misma.
- ◆ Ser proactiva y contar con iniciativa.
- ◆ Mostrar interés por mejorar y adquirir nuevos conocimientos y habilidades.
- ◆ Tener capacidad de liderazgo.
- ◆ Tener visión de negocio.
- ◆ Estar identificada y comprometida con la empresa.
- ◆ Conocer suficientemente la organización.

ACTIVIDAD

Escribe en tu cuaderno lo que significa para ti ser un(a) intraemprendedor(a).

Identifica las características de una persona con un espíritu intraemprendedor.





¿Consideras que tienes habilidades intraemprededoras? ¿Por qué?

Piensa en cinco acciones que podrías implementar para hacer más intraemprededor(a).



EL SENTIMIENTO DE PÉRDIDA - SOPORTE SOCIOEMOCIONAL

“Las tormentas hacen que los árboles echen raíces más fuertes”.

Dolly Parton

• **Objetivo de la sesión:** Orientar a los(as) estudiantes a ordenar y comprender sus emociones, pensamientos y recuerdos tras una pérdida significativa.

• **¿Por qué es importante?** Es relevante que aprendas a aceptar, afrontar y superar situaciones en circunstancias que son difíciles.

Querido(a) estudiante, en el transcurso de la vida enfrentaremos diversas experiencias y acontecimientos con los que debemos lidiar, y salir adelante con una actitud de respeto, paciencia y comprensión. Depende de nosotros(as) mismos(as) tomar la decisión de ponernos de pie, a pesar de las adversidades, logrando obtener el aprendizaje de la experiencia vivida y redefinir nuestras vidas para convertirnos en **personas resilientes**.

¿Qué es el duelo?

El duelo es un proceso normal y natural. Se trata de un camino que nos lleva a atravesar etapas, con atrasos y progresos, ante la ausencia de una persona, una pérdida afectiva, un objeto o un evento significativo. Antes de iniciar las actividades, es necesario comprender las etapas del duelo, pues debemos reconocer que cada persona es única y especial.





ACTIVIDAD N° 1: “EXPRESANDO MI TRISTEZA”

Te propongo que puedas buscar en casa un espacio tranquilo, libre de interrupciones, en el que puedas trabajar con comodidad.

- ◆ Te invito a que escribas o dibujes las cosas que te hacen sentir tristeza.

1. Mi dibujo sobre mi tristeza.

2. Para mí, simboliza





• Escribe o dibuja las cosas que te ayudan cuando estás triste (un abrazo, conversar con alguien, llorar).

• Finalmente, te invito a escribir una carta compartiendo recuerdos y momentos especiales, agradeciendo todo lo que has aprendido ante la ausencia de ese ser querido, cosa o algo significativo con que habías establecido un vínculo afectivo.

Responde: ¿Cómo te sentiste durante esta actividad? ¿Qué cambió en ti después de esta actividad?





ACTIVIDAD N° 2: "ACTOS DE AMOR"

Te invito a realizar la siguiente actividad. Deberás dibujar y colorear cada pétalo, atribuyéndole un color por cada recuerdo significativo que escribas, permitiéndote expresar los momentos importantes. Luego recórtalos, guárdalos en un sobre, y busca un lugar tranquilo y adecuado para que el viento se lleve los pétalos.

Por ejemplo:



Responde

- ◆ ¿Por qué crees que es importante expresar las emociones?
- ◆ ¿Para qué te sirvió esta experiencia?





Consejos prácticos para afrontar una pérdida

- Busca el apoyo de parientes y amigos.
- Respeta y acoge tus sentimientos y emociones.
- Cuida tus pensamientos.
- Haz real la pérdida.
- Cuida tus propios hábitos de cuidado personal.





SOPORTE SOCIOEMOCIONAL EN SITUACIONES DE CRISIS

“Por muy larga que sea la tormenta, el sol siempre vuelve a brillar entre las nubes”.

Khalil Gibran

- **Objetivo de la sesión:** Que los(as) estudiantes aprendan a identificar, expresar y manejar sus emociones y pensamientos de manera efectiva, ante diversas situaciones de crisis.
- **¿Por qué es importante?** Esta sesión es relevante porque te brindaremos herramientas útiles que te prepararán para desafiar y enfrentar las adversidades de la vida.

Querido(a) estudiante, en estos tiempos de crisis todos estamos nerviosos por el nuevo coronavirus. ¡Es normal que sientas miedo, tristeza, preocupación o ira! Nuestra vida ha cambiado. En ese sentido, debes **aprender a mantener la calma y lidiar con esa ansiedad de manera saludable.** Esto te ayudará a ti y a tu familia a **ser más resistente,** tanto ahora como cuando la pandemia termine.

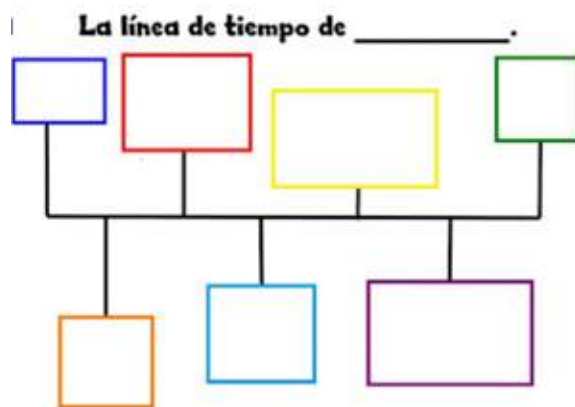
ACTIVIDAD

Te propongo que busques en casa un espacio tranquilo, libre de interrupciones, en el que puedas trabajar con comodidad.

- ◆ Vasa tratar de pensar por un momento en todos los acontecimientos que has vivido desde que empezó la cuarentena hasta ahora.
- ◆ Luego, una vez que los hayas visualizado, describe y trata de representarlos en una línea de tiempo (vas a utilizar hojas bond y



lápices de colores). Utiliza un color para cada emoción, relacionando la situación de acuerdo con como sientas esos momentos.



◆ Responde:

¿Cómo te sentiste durante esta actividad?

¿Cuáles son las emociones que te provoca la situación que atraviesa tu comunidad, nuestro país y el mundo?

ACTIVIDAD N° 2: “RAYO X DE LOS SENTIRES”



Sabías que...

Nuestro cuerpo enfrenta diferentes situaciones de estrés, movilizand o nuestras defensas para combatir la ansiedad, liberando adrenalina y respondiendo inmediatamente nuestro cuerpo. Esto lleva a un aumento de la presión arterial, una respiración más rápida, una transferencia de sangre a los músculos esqueléticos, una activación de las glándulas sudoríparas y una disminución de la actividad gastrointestinal. Estas reacciones se dan en corto tiempo, producidas por nuestras emociones y pensamientos.



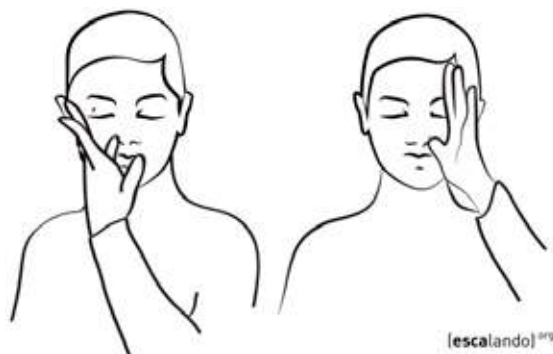


◆ **Paso 1:**

Para iniciar esta actividad, es necesario comprender cómo reacciona nuestro cuerpo ante las adversidades. De ese modo, las emociones se sienten en el cuerpo. Por ello vas a explorarte e identificar dónde y cómo cada emoción se siente en tu cuerpo. Usa colores y símbolos para ubicar ese sentir.

◆ **Paso 2:**

Para este ejercicio vas a respirar profundamente. Respirar te conecta con el presente y con tu entorno. Te ayuda a autorregularte y calmar estados ansiosos. Por ello, te dejo estos ejercicios para que los realices todos los días al menos cinco minutos. Es preferible que lo hagas en la mañana, al despertar, y en la noche, cuando estés por dormir. Escucha tu cuerpo. Escúchate a ti. Percibe cómo te sientes antes y después.



Con tu dedo pulgar derecho tapa tu fosa nasal derecha e inhala en cuatro tiempos. Genera vacío en cuatro tiempos.

Con tu dedo índice derecho tapa tu fosa nasal izquierda y exhala en cuatro tiempos. Genera vacío por cuatro tiempos y repite.

Respira por la fosa nasal izquierda y exhala por la derecha. Haz esto por un minuto. Repítelo varias veces.





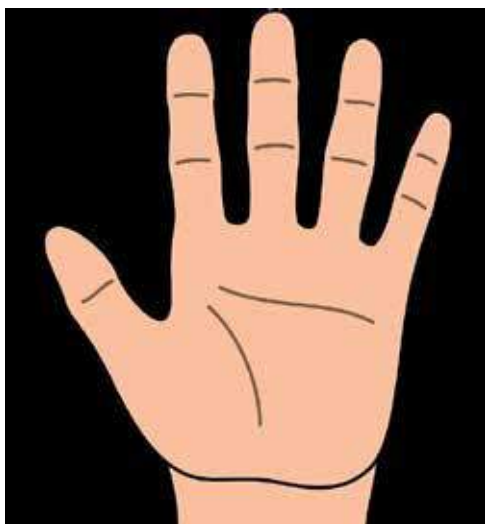
ACTIVIDAD N° 2: “LA MANO DE LAS EMOCIONES”

Te invito a realizar la siguiente actividad junto a tu familia. Deben tener a su alcance hojas bond y lápices para cada uno.

◆ Paso 3:

Deberán calcar en la hoja su mano. En cada uno de los dedos van a anotar cinco emociones que han percibido durante este tiempo de cuarentena y luego escribirán un compromiso para cuidar de esa emoción.

Tras acabar, reflexionen en familia sobre lo realizado.



Responde

- ◆ ¿Por qué crees que es importante expresar las emociones?
- ◆ ¿Para qué te sirvió esta experiencia?





Consejos prácticos en tiempos de crisis

- Cuida de ti y de tu familia.
- Identifica y expresa tus emociones.
- Cuida tus pensamientos.
- Comunícate.
- Ejercítate físicamente.
- Realiza ejercicios de respiración.
- Cuida tus propios hábitos de cuidado personal.





unesco



Horizontes
Programa de Secundaria Rural