



Horizontes
Programa de Secundaria Rural

SESIONES HABILIDADES SOCIOEMOCIONALES

CUSCO Ciclo 7- Secundaria



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

Cuadernillos de trabajo para estudiantes del ciclo VII

Elaboración y adecuación en Cusco: Irene Gomez Huillca
Revisión y reajuste: Nayruth Violeta Triveño Anaya

Elaboración del equipo territorial del Programa Horizontes en Cusco con el apoyo del equipo pedagógico de Oficina de UNESCO en Perú. Este material se construyó junto con docentes de la región Cusco para contextualizar las sesiones del Proyecto Naturaleza de autoría del Instituto Alianza, adaptadas previamente para el Perú por dicha organización.

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.



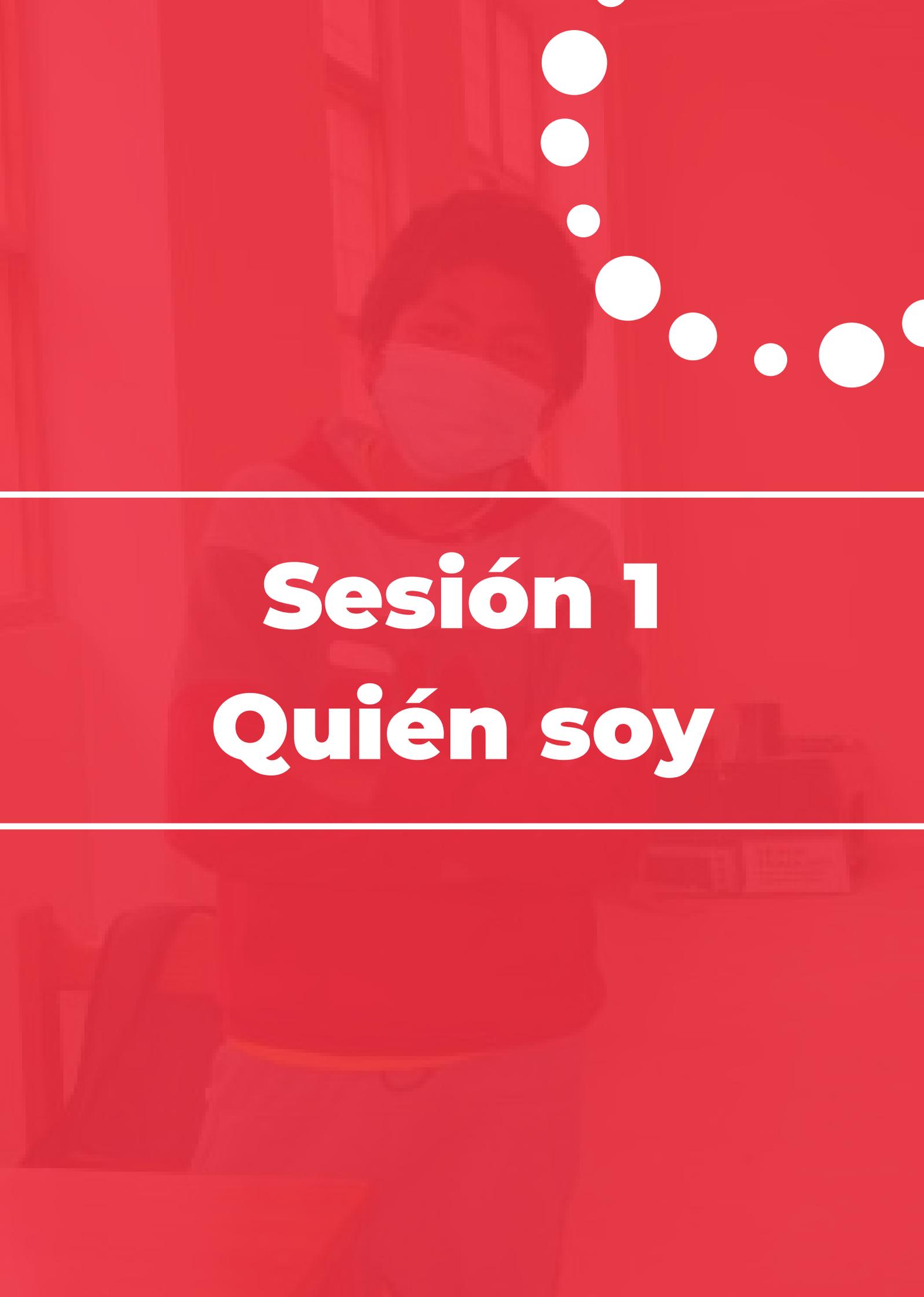
Tercer, cuarto y quinto grado

Estimado(a) estudiante,

El Programa Horizontes, la Dirección Regional de Educación (DRE) Cusco, la unidad de gestión educativa local (UGEL) Quispicanchi y tu institución educativa (IE) te dan la bienvenida al nuevo ciclo de sesiones a distancia de habilidades socioemocionales que forman parte de Tutoría y Orientación Educativa. Continuarás desarrollando las sesiones que iniciaste el mes pasado.

El Programa Horizontes es una propuesta para la secundaria rural que busca apoyarte en la realización de tu proyecto de vida mediante la educación. Se trata de una iniciativa de la Organización de las Naciones Unidas para la Educación, la Ciencia y la Cultura (UNESCO) en la que participan cinco entidades de Quispicanchi: IE Javier Pérez de Cuéllar, IE Javier Heraud Pérez, centro piloto de educación secundaria a distancia (CPED) N° 50853, IE Daniel Estrada Pérez e IE N° 51501.

Te invitamos a revisar las orientaciones en la siguiente página para que sigas desarrollando tus habilidades socioemocionales, mediante las fichas de trabajo de este material.



Sesión 1

Quién soy

¿Qué
cualidades
tienes?

¡Varias! ¿Por
dónde empiezo?

Estimado(a) estudiante,

¿Te has puesto a pensar cuánto te conoces? Si te conoces muy bien, seguramente sabes quién eres y las cualidades que tienes.

La presente ficha te permitirá pensar en ti y te ayudará a reflexionar sobre cuánto te conoces, reconociendo tus cualidades o fortalezas, así como tus aspectos por mejorar. Al desarrollar las actividades de manera reflexiva, lograrás conocerte mejor. A partir de ese conocimiento, podrás plantearte metas y sueños que aprovechen tus cualidades y talentos.

Lee bien las indicaciones y desarrolla las actividades en el orden en que aparecen. Ubícate en un lugar cómodo que te estimule a pensar. ¿De acuerdo? ¡Empecemos!



Actividad 1: ¿Quién soy?

Toma unos minutos para pensar en ti... ¿Quién eres? ¿Cuál es tu historia o biografía? ¿Cómo eres? Luego, organiza tus ideas y escríbelas en la siguiente página

¿Quién soy?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

¿Cuál es mi historia?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

¿Cómo soy?

.....

.....

.....

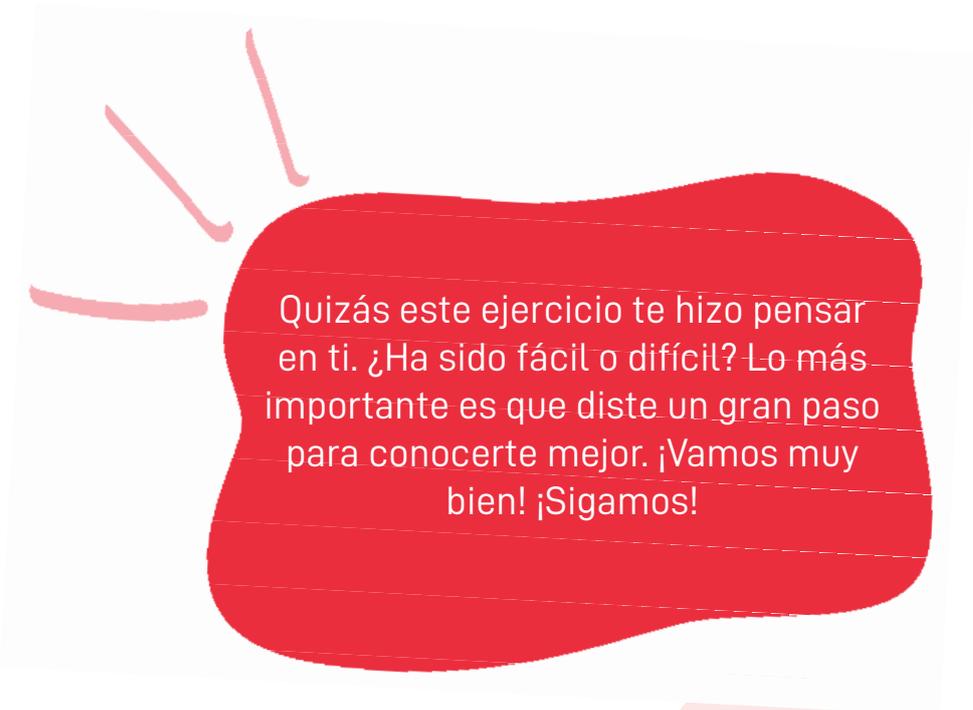
.....

.....

.....

.....

.....



Actividad 2: Conociendo más sobre mi historia

Para esta actividad busca el momento apropiado para conversar con tu mamá, papá, hermanos, hermanas u otros familiares con quienes vives y te conocen. Utiliza las siguientes preguntas como guías para conversar con tu familiar.

Averigua y escucha, no escribas la respuesta

1. ¿Cómo eligieron mi nombre? ¿Qué es lo más bonito que recuerdas de cuando era bebé? ¿Qué es lo más gracioso que me sucedió en mi infancia?

.....

.....

.....

Averigua y escribe la respuesta

2. ¿Qué es lo que valoras más en mí?

.....

.....

.....

3. ¿Qué sugieres que debo mejorar?

.....

.....

.....

Es bueno escuchar lo que tus familiares valoran de ti y lo que creen que debes mejorar porque ellos te conocen y quieren lo mejor para ti. Sus opiniones pueden ayudarte a descubrir muchas características valiosas que tienes, y quizás aún no te das cuenta de eso, como le pasó a la rosa blanca. ¿Quieres conocer su historia? Te invito a leerla.

Actividad 3: Lee y reflexiona

La rosa blanca

Rosa María Roé

En un jardín de matorrales, entre hierbas y maleza, apareció como salida de la nada una rosa blanca. Era blanca como la nieve, sus pétalos parecían de terciopelo y el rocío de la mañana brillaba sobre sus hojas como cristales resplandecientes. Ella no podía verse, por eso no sabía lo bonita que era.



Por ello pasó los pocos días que fue flor hasta que empezó a marchitarse sin saber que a su alrededor todos estaban pendientes de ella y de su perfección: su perfume, la suavidad de sus pétalos, su armonía. No se daba cuenta de que todo el que la veía tenía elogios hacia ella. Las malas hierbas que la envolvían estaban fascinadas con su belleza y vivían hechizadas por su aroma y elegancia.

Un día de mucho sol y calor, una muchacha paseaba por el jardín, pensando cuántas cosas bonitas nos regala la madre tierra, cuando de pronto vio una rosa blanca en una parte olvidada del jardín, que empezaba a marchitarse.

—Hace días que no llueve —pensó—. Si se queda aquí mañana ya estará mustia. La llevaré a casa y la pondré en aquel jarrón tan bonito que me regalaron.

Y así lo hizo. Con todo su amor, puso la rosa marchita en agua, en un lindo jarrón de cristal de colores, y lo acercó a la ventana.

—La dejaré aquí —pensó— porque así le llegará la luz del sol.

Lo que la joven no sabía es que el reflejo en la ventana mostraba a la rosa un retrato de ella misma que jamás había llegado a conocer.

—¿Esta soy yo? —pensó.

Poco a poco, sus hojas inclinadas hacia el suelo se fueron enderezando y miraban de nuevo hacia el sol, y así, lentamente, fue recuperando su estilizada silueta. Cuando ya estuvo totalmente restablecida, vio, mirándose al cristal, que era una hermosa flor, y pensó:

—¡¡Vaya!! Hasta ahora no me he dado cuenta de quién era. ¿Cómo he podido estar tan ciega?

La rosa descubrió que había pasado sus días sin apreciar su belleza. Sin mirarse bien a sí misma para saber quién era en realidad.

Si quieres saber quién eres de verdad, olvida lo que ves a tu alrededor y mira siempre en tu corazón.

Tomado de <https://cuentosparadormir.com/infantiles/cuento/la-rosa-blanca>.

Reflexiona sobre la lectura

¿Qué relación tiene la lectura con las actividades que has desarrollado en esta ficha?

.....

.....



Escribe un mensaje que te da la lectura en las siguientes líneas

.....

.....

.....

Actividad 4: Reconozco mis cualidades y defectos

Dibújate como mejor te guste en el cuadro del centro y pinta tu ropa con los colores que desees. Luego escribe tus cualidades en la columna “Mis cualidades” y tus defectos en la columna “Mis defectos por superar”. Ejemplos de cualidades “ser responsable” y defectos “no me gusta hacer mis tareas”.

MIS CUALIDADES

soy

soy

soy

soy

Mi dibujo

MIS DEFECTOS POR MEJORAR

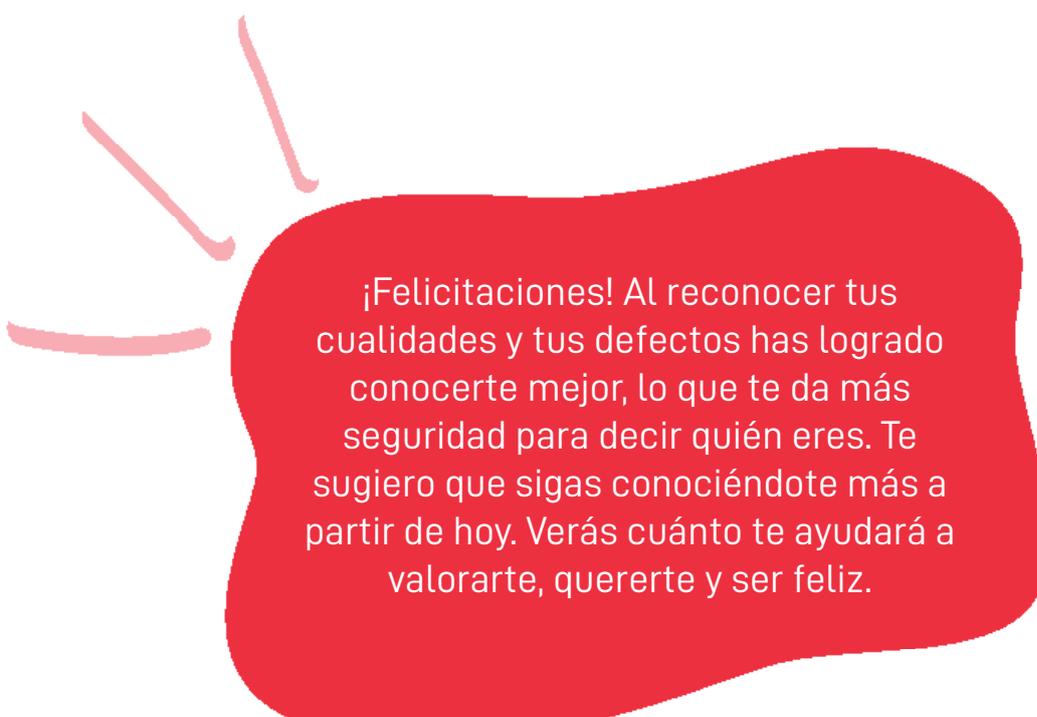
soy

soy

soy

soy





¡Felicitaciones! Al reconocer tus cualidades y tus defectos has logrado conocerte mejor, lo que te da más seguridad para decir quién eres. Te sugiero que sigas conociéndote más a partir de hoy. Verás cuánto te ayudará a valorarte, quererte y ser feliz.

“No soy lo que me ha pasado. Soy lo que decido ser”.

Carl Jung

Tú eres quien decide ser.

Tus padres te dieron la vida y una familia que se protege y se preocupa por ti. Vives en una comunidad donde todos deben ser responsables del bienestar común y de la naturaleza.

Has dado un paso importante para conocerte más, reconociendo tu historia, tus cualidades y tus defectos. Eres una gran persona y siempre puedes ser mejor para alcanzar tus sueños y convertirte en una persona de bien para tu familia y la comunidad.

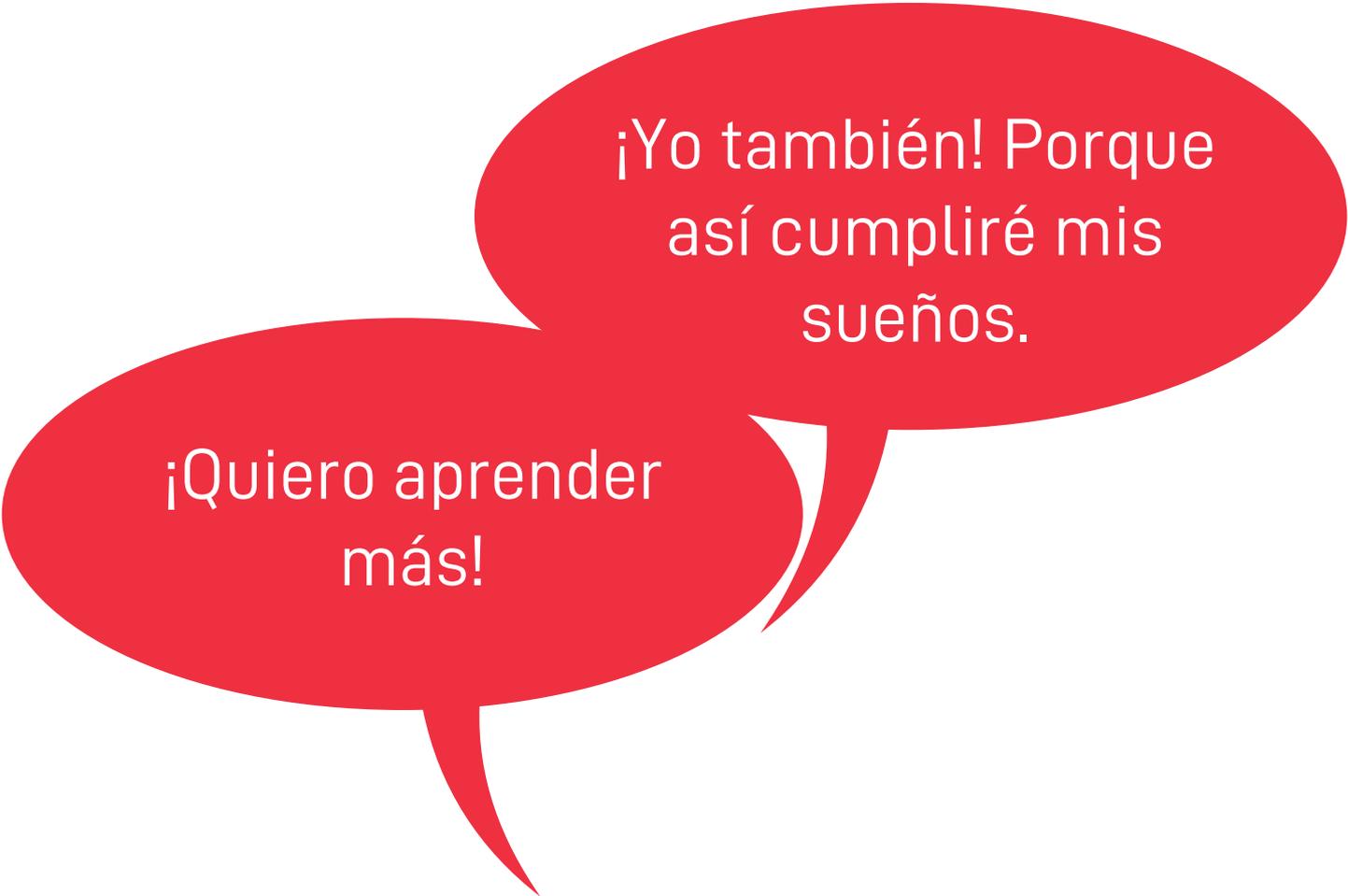
Continúa trabajando las fichas que vienen a continuación, hazlo con responsabilidad y curiosidad.

¡Hay tanto por aprender! No te detengas





Sesión 2
Motivándome a
aprender



¡Quiero aprender
más!

¡Yo también! Porque
así cumpliré mis
sueños.

Estimado(a) estudiante,

El coronavirus nos ha cambiado la vida. Por eso, este año estudiamos de otra manera. Hasta 2019 asistías de lunes a viernes al colegio, y tenías la orientación presencial y permanente de tus profesores para aprender mejor. En cambio, en este 2020 estás asumiendo el reto de seguir aprendiendo mediante la educación a distancia, con la estrategia de Aprendo en Casa. Seguramente tienes tu propia opinión sobre esta educación.

Mediante esta ficha de trabajo vamos a reflexionar sobre cómo estás aprendiendo, descubrirás que tan autónomo(a) eres en tu aprendizaje y cómo mejorar tu motivación para sacar provecho de esta nueva forma de aprendizaje, ya que todo lo que haces en el presente te ayudará a lograr tus sueños. ¡Empecemos!

Actividad 7: ¿Cuál es el sueño que tengo para mi futuro?

Quizás ahora que eres adolescente, tienes más claro lo que desearías ser y hacer en el futuro. Estás en la edad adecuada para darle forma a tus sueños a partir del conocimiento que tienes de tus habilidades, es decir, de aquello que sabes hacer bien.

Te invito a escribir en esta tarjeta tus sueños o metas



¿Qué estás haciendo en estos tiempos para lograr esos sueños?

Responde con sinceridad a esta pregunta: ¿Estás cumpliendo con realizar las actividades de aprendizaje que te dejan tus profesores?

.....

Como sabes, te encuentras en una edad en la que experimentas muchos cambios en todo sentido. Estás cambiando físicamente, también en tu forma de pensar y actuar. Lo bueno es que siempre puedes buscar ser cada vez mejor, y para eso es muy importante que desarrolles tu autonomía para seguir aprendiendo por tu propia voluntad, sin que alguien te exija o esté tras de ti, recordándote sobre tus tareas o responsabilidades.

Reflexiona con estas preguntas

Cuando pones empeño y atención al desarrollar tus fichas de trabajo o actividades escolares, ¿para quién queda el aprendizaje? ¿Por qué?

.....

Si estás organizando tu tiempo y, además de apoyar a tu familia en las diversas actividades, utilizas algunas horas para leer, ¿quién se genera el hábito a la lectura y se beneficia? ¿Por qué?

.....

Si prefieres no cumplir con tus responsabilidades escolares, ¿quién se perjudica? ¿Por qué?

.....



Actividad 2: Reconociendo mi nivel de autonomía

Descubre cuánto has avanzado en ser autónoma(o). Para ello, lee atentamente cada frase y marca con una X el casillero con sinceridad. Luego reflexiona y plantéate compromisos para desarrollar mayor autonomía.

N°	Frases que permiten identificar tu autonomía	Sí	A VECES	No
1	Piensas frecuentemente en cómo aprender mejor.			
2	En este tiempo decidiste leer alguna información por ti misma(o) para generarte el hábito de lectura.			
3	Participas de tus clases de Aprendo en Casa sin que te lo recuerde algún pariente.			
4	Estás practicando las normas de salubridad para evitar el contagio con el covid-19 por tu propia iniciativa.			
5	Realizas las tareas pensando más en aprender que en cumplir.			
6	Si tienes dudas sobre un tema, preguntas a tus profesores o buscas ayuda en la familia.			
7	Evitas hacer gastos innecesarios y, por el contrario, ahorras tu dinero.			
8	Haces algo desde ahora para lograr las metas y sueños que tienes para tu vida porque dependen solo de ti.			
9	Si algo no logras cumplir, evitas echar la culpa a los demás o buscar excusas.			
10	Tú misma(o) te motivas para aprender cosas nuevas.			
TOTAL				

Ahora que ya respondiste marcando con una equis donde corresponde, cuenta la cantidad de respuestas en cada cuadro.

- Si la mayoría de tus respuestas fueron SÍ, quiere decir que vas por un buen camino hacia la autonomía.
- Si marcaste más “A veces”, significa que tienes que pensar en lo que debes mejorar para lograr tu autonomía en diferentes aspectos de tu vida, sobre todo en los estudios.

- Si la mayoría de tus respuestas fueron “NO”, entonces necesitas con urgencia cambiar tu actitud y motivarte para asumir tus responsabilidades por cuenta propia. El conseguirlo está en ti.

Actividad 3: Leo y reflexiono con la historia

Nick Vujicic, historia de un hombre invencible

Nick Vujicic nació el 4 de diciembre de 1982, en Australia, con el síndrome de tretraamelia, es decir, nació sin piernas ni brazos.

Nick es un ejemplo de vida y un gran luchador, pese a su discapacidad y limitaciones físicas. Durante su edad escolar, era molestado por sus compañeros por su discapacidad. Nick tuvo episodios de depresión y a los diez años trató de ahogarse en la bañera, pero no se dejó morir porque recordó el amor que le tenían sus padres y se sintió agradecido por su vida. Se dio cuenta de que él tenía retos que enfrentar y que su vida podría inspirar a otras personas.

También pensaba que no podía casarse ni tener hijos.

—¿Qué clase de marido sería? —pensaba.

Sin embargo, sus pensamientos fueron cambiando al ir progresando y descubriendo que, si uno se cae, debe levantarse, y si no tiene fuerzas o esperanzas, debe intentarlo una y otra... y otra vez hasta lograrlo porque, si se rinde, ¿qué cambiaría? Lo más importante es esforzarse hasta conseguir sus objetivos.

Hizo una carrera universitaria y se graduó en Contabilidad y Planificación Financiera a los veintiún años, y más tarde se convirtió en orador motivacional, dando charla a jóvenes y adultos sobre diferentes temas. Ha viajado por los cinco continentes brindando discursos motivadores. Fundó una organización en 2005 llamada Life Withouts Limbs, y está comprometido con dar motivación e inspiración a las personas sin extremidades.



Nick es muy feliz. Él no piensa en lo que no tiene. Eso no lo ayuda; él está agradecido por estar vivo, por lo que tiene, por lo que ha logrado, por quién es. Ama la vida por sobre todas las cosas, y ha dejado atrás sus miedos y angustia. Le ha ganado a su discapacidad, al qué dirán y a lo que él mismo pensaba. Hoy en día Nick está casado con Kanae Miyahara y tiene hijos.

Tomado de <https://medium.com/@augustoferroni/nick-vujicic-una-historia-inspiradora-1dc25ab176af> Reflexiona

Reflexiona:

¿Qué dificultades logró superar Nick?

.....
.....

¿Qué motivó a Nick para superar sus dificultades?

.....
.....

Y ta ti ¿qué te motiva a superarte?

.....
.....

¿Qué debes hacer hoy para lograr tus objetivos en la vida?

.....
.....

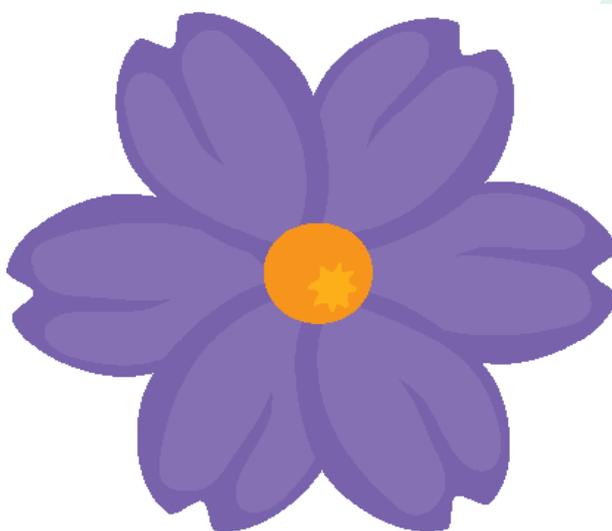


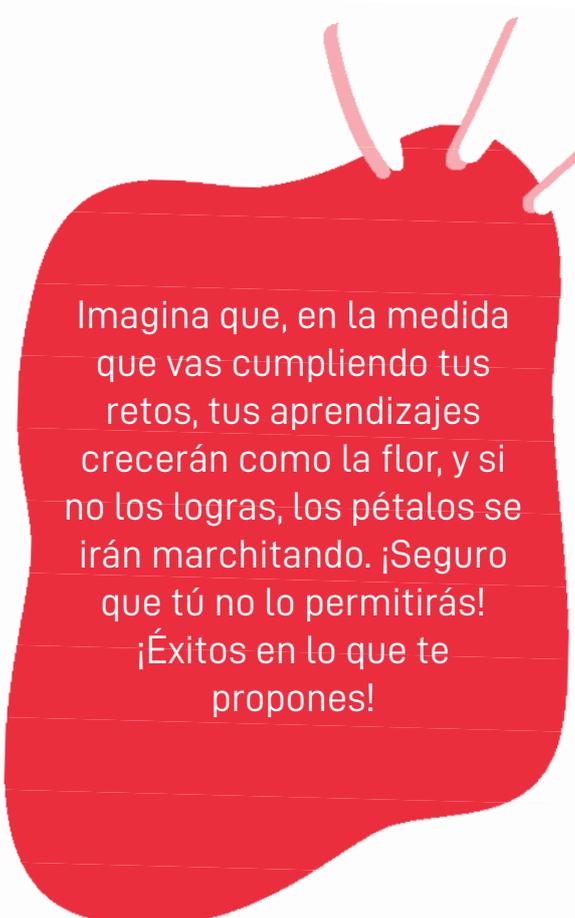
La autonomía es la capacidad que desarrollamos las personas para tomar nuestras propias decisiones y opiniones, y realizar nuestras acciones, pero es importante que, para ser independientes, aprendamos primero a ser responsables.

Actividad 4: Planteo mis retos para ser más autónomo(a)

Ahora que sabes tu nivel de autonomía, ¿piensas que es importante ser autónoma(o) en el estudio? ¿Qué quieres lograr en la vida y cómo lo harás?

Plantéate tus propios retos para ser cada vez más autónomo en tu aprendizaje. Así, te sentirás más motivada(o) por aprender mejor y valorarás lo que aprendas. Escribe un reto en cada pétalo de la flor.





Imagina que, en la medida que vas cumpliendo tus retos, tus aprendizajes crecerán como la flor, y si no los logras, los pétalos se irán marchitando. ¡Seguro que tú no lo permitirás!
¡Éxitos en lo que te propones!



Sesión 3
Conociendo mi
familia

En mi familia nos
queremos mucho.

Todos nos
conocemos muy
bien.

Estimado(a) estudiante,

Recibe un cordial saludo.

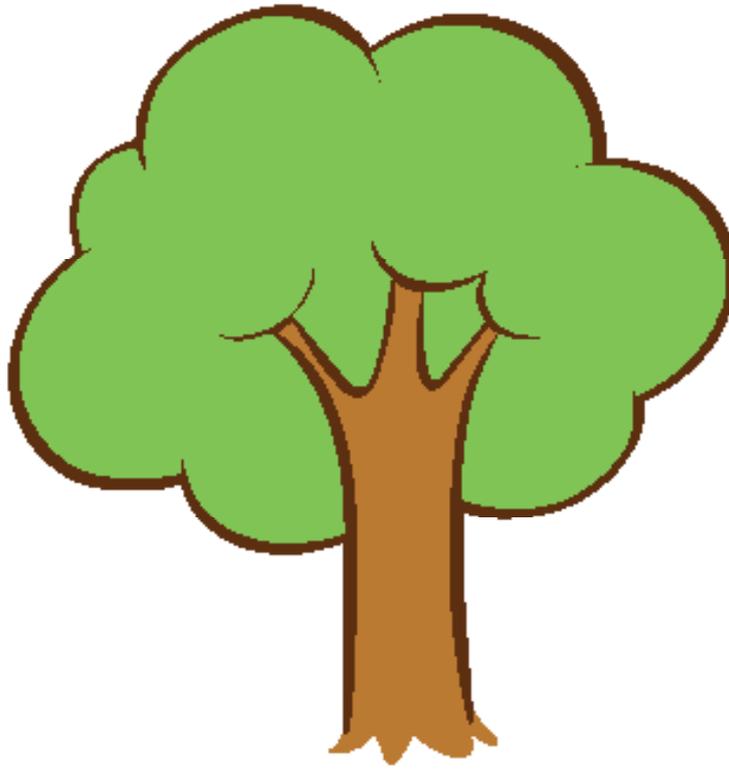
Esta ficha tiene la finalidad de ayudarte a pensar y reflexionar sobre tu familia para conocerla mejor.

Saber más sobre tu familia te permitirá conocerte mejor y sentirte más seguro(a). También aumenta tu identidad cultural.

Muchas veces creemos que sabemos todo sobre nuestra familia, pero, cuando preguntamos un poco más, nos vamos dando cuenta de que había cosas muy importantes que desconocíamos sobre nuestra familia. Por ejemplo, las grandes dificultades que había logrado superar o su mayor sueño. Y enterarnos de esto nos da muchas fuerzas, ganas y voluntad para lograr nuestros más anhelados sueños.

Actividad 1: ¿Quiénes conforman mi familia?

Recuerda a todos los miembros de tu familia: las personas con quienes compartes un vínculo y muchas vivencias. Dibuja a tus familiares dentro del árbol y escribe sus nombres.



Actividad 2: ¿Cuáles son las costumbres de mi familia?

Piensa en las costumbres que practica tu familia dentro y fuera del hogar. Dialoga con tus parientes para saber sobre otras costumbres que practican y completa el cuadro.

Las costumbres que practicamos dentro de la familia	Las costumbres que practica mi familia en la comunidad
<p>Por ejemplo, festejar los cumpleaños.</p>	<p>Por ejemplo: bailar en la yunza de carnavales.</p>

Actividad 3: ¿Qué está haciendo mi familia para cuidarse y evitar el contagio del covid-19

Ahora que estamos viviendo la pandemia por el covid-19, te invito a reflexionar sobre lo que cree tu familia acerca de esta enfermedad y cómo está actuando ante ella.

¿Qué cuidados están practicando en familia para evitar el contagio del covid-19? Dibuja las prácticas.

¿Qué puedes hacer con tu familia para evitar el contagio del covid-19?

.....

.....

¡Tú puedes ayudar a tu comunidad a evitar el contagio del covid-19! En el siguiente cuadro escribe un mensaje corto en quechua o español para la prevención del contagio del covid-19, para que sirva de spot radial.

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Actividad 4: Mi familia es única

Tu familia es única con sus fortalezas, debilidades y sueños, tanto en momentos felices como tristes, ¿verdad? En ese sentido, te invitamos a pensar en sus vivencias con estas preguntas. Posiblemente tendrás que dialogar con tus familiares para responderlas.

¿Cuál es la mayor dificultad o problema que ha superado tu familia? ¿Cómo lo hizo?

.....

.....

¿Cuál es el mayor sueño de tu familia? Averigua y escríbelo.



¿Cuáles son las fortalezas y aspectos por mejorar de tu familia? Completa el siguiente cuadro dialogando con tus parientes.

Lo bueno de mi familia	Lo que debe mejorar mi familia

Actividad 5: Mi familia me hace sentir muchas emociones

Ahora que tienes más información sobre tu familia, te invito a reflexionar a partir de la siguiente pregunta: ¿Qué emociones describen lo que sientes al conocer mejor a tu familia?

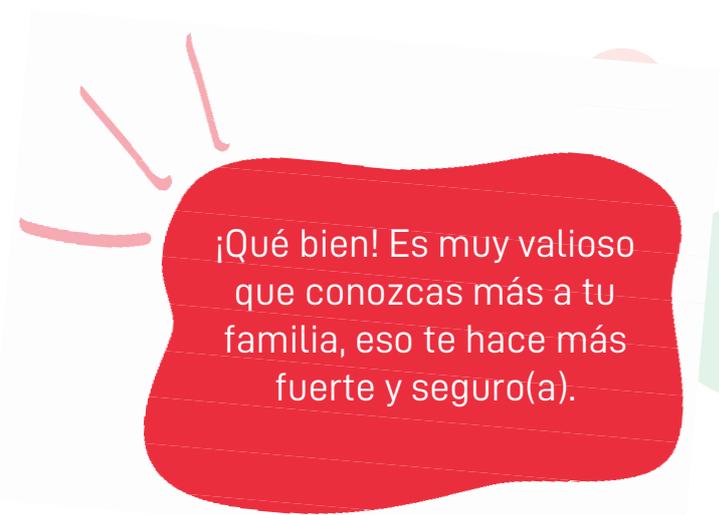
Identifica, al menos, cinco emociones, y búscalas en la sopa de letras y píntalas.

PUPILETRAS DE MIS EMOCIONES

D	Y	U	O	L	J	H	Q	A	D	F	E	W	Q	A
E	X	A	U	J	W	I	N	I	Ñ	X	F	O	N	X
W	D	S	T	E	S	P	E	R	A	N	Z	A	Q	E
T	F	E	R	H	B	H	Y	G	M	P	A	F	S	N
U	Q	R	D	Ñ	E	G	M	E	O	X	H	C	C	T
L	G	P	U	E	X	H	U	L	R	L	O	P	V	U
Ñ	T	R	I	S	T	E	Z	A	U	N	T	O	B	S
Z	Ñ	O	N	P	T	U	R	E	F	P	R	L	Y	I
O	G	S	T	T	X	R	M	I	D	G	M	F	T	A
L	W	O	E	R	W	O	A	B	U	W	E	C	U	S
L	S	F	R	A	I	N	O	C	V	L	R	P	I	M
U	A	X	E	W	Z	A	V	B	I	D	Ñ	B	M	O
G	R	C	S	A	Q	P	K	C	N	O	K	O	Q	X
R	E	C	G	M	P	S	I	B	P	T	N	Z	W	C
O	L	V	I	D	A	D	I	R	U	G	E	S	X	E
M	O	T	I	V	A	C	I	O	N	M	B	V	Q	K
G	C	U	R	D	C	O	M	P	R	O	M	I	S	O

- ORGULLO
- CONFIANZA
- FELICIDAD
- FRUSTRACIÓN
- ALEGRÍA
- SEGURIDAD
- ESPERANZA
- MOTIVACIÓN
- TRISTEZA
- CÓLERA
- SORPRESA
- INTERÉS
- COMPROMISO
- AMOR
- ENTUSIASMO

Actividad 6: Reflexiones finales



Para terminar, reflexiona con estas preguntas.

Ahora que conoces más a tu familia, ¿qué te gusta de ella? ¿Por qué?

.....

.....
.....
¿Qué es lo que no te gusta de tu familia? Explica brevemente

.....
.....
¿En qué crees que debe mejorar tu familia?



¡Felicitaciones! Has logrado conocer más a tu familia. Así, tu identidad personal y cultural están fortalecidas.



Sesión 4
promoviendo
el bien común



Imagen recuperada de <http://elenabaixauli.blogspot.com/2018/03/el-buen-vivir-o-allin-kawsay.html>.

Estimado(a) estudiante,

¿Has escuchado hablar del allin kawsay? Efectivamente, significa vivir en armonía con uno(a) mismo(a), con los demás y con la naturaleza. Es la forma de vida que practicaban nuestros antepasados, en la que hay una preocupación por el bienestar de los demás, y el cuidado de la naturaleza que nos rodea porque sabían que gracias a ella se cubrían las necesidades básicas como alimentación y vivienda.

Esta ficha te ayudará a reflexionar sobre cómo estamos viviendo hoy en día, y cómo mejoramos nuestra vida, preocupándonos y ayudando a lograr el bienestar en los demás. Recuerda que somos seres sociales por naturaleza y por eso vivimos en sociedad o comunidad, pues nuestro bienestar depende del de los demás y de la naturaleza que nos rodea

Ahora te invito a desarrollar las actividades para que reflexiones sobre tu accionar y si es necesario decidas mejorarlo.

Actividad 1: ¿Por qué es importante cuidar de los demás?

Dependemos unos de otros para alcanzar nuestro bienestar y eso se manifiesta en nuestras acciones diarias. Analicemos unos ejemplos, al completar los siguientes ejercicios.

Recuerda y describe una situación de juego en la que te divertiste con tus amigos(as).

Piensa y responde:

¿Qué pasaría si intentas jugar este juego tú sola(o)? ¿Resultaría igual de divertido?

.....

.....

Completa en el cuadro las emociones que sientes en cada caso.

Cuando las personas que están contigo se sienten...				
Las emociones que sientes	Alegres	Aburridas	Tristes	Motivadas
La emoción que sientes				
Lo que te provoca hacer				

¿De dónde provienen el agua, el aire, los alimentos, etc.?

.....

.....

¿De qué manera la Pachamama se encarga de cuidarnos? ¿Cómo le podemos agradecer?

.....

.....

Con las actividades que has realizado, seguro te diste cuenta que tu bienestar depende de los demás y también del medioambiente que nos rodea. Así como tú anhelas tu bienestar, también debes cuidar del de los demás y del medioambiente.

Recuerda que todos somos parte de una comunidad y nos necesitamos unos a otros. Asimismo, necesitamos que el medioambiente se encuentre en buen estado porque de ello dependerá nuestro bienestar individual y el colectivo.

Reflexiona

Ahora bien, pensando en la situación que estamos viviendo, si un comunero(a) de tu localidad se contagia con el nuevo coronavirus, ¿a quiénes afectaría? ¿Por qué?

.....

.....

.....

.....

Seguro que tu respuesta fue que no solo se perjudica la persona contagiada, sino también sus familiares y las demás personas de la comunidad, ocasionando daños y pérdidas irreparables de los seres queridos.

Actividad 3: Reflexiono sobre la situación actual

Como bien sabes, hoy, más que nunca, necesitamos cuidar nuestra salud y la de las demás personas. Pero ¿todos lo sabrán? Te invito a observar con mucho detenimiento las siguientes fotografías.





¿Qué opinas de las escenas fotografiadas?

La forma en que actúan las personas de las fotografías, ¿crees que demuestra su responsabilidad? ¿Crees que cuidan su bienestar y la de los demás?

Quizá las imágenes parezcan graciosas, pero, reflexionando, te darás cuenta de que lo único que demuestran es la irresponsabilidad de las personas fotografiadas porque no contribuyen con cuidar su salud y menos la de los demás.

Piensa en la situación que estamos viviendo y reflexiona sobre las acciones que debes realizar para cuidar tu bienestar y el bienestar de los demás. También reflexiona sobre las acciones que cuidan el bienestar de nuestro medioambiente.

En la primera columna, escribe las acciones que necesitas hacer para cuidar tu bienestar; en la segunda, tus acciones que fomentarán el bienestar de los demás; y en la tercera, tus acciones para cuidar el medioambiente. Hay un ejemplo en cada caso.

Mis pensamientos y acciones que buscan mi bienestar	Mis acciones y pensamientos que fomentan el bienestar de los demás	Mis acciones que fomentan el respeto a la naturaleza
<p>Lavarme las manos con agua y jabón de manera permanente.</p>	<p>No salir innecesariamente a la calle para evitar contagiarme o infectar a mis familiares.</p>	<p>Practico la selección de la basura (orgánica e inorgánica) y hago compost en mi chacra.</p>

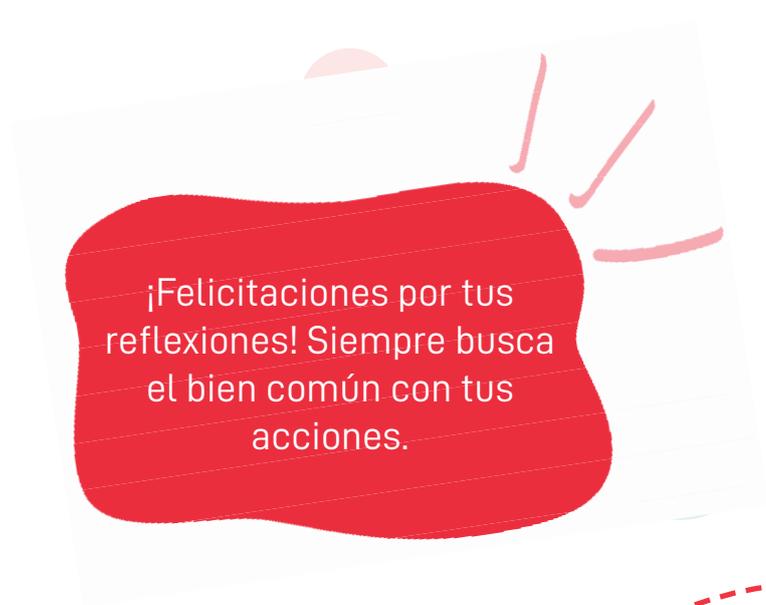


Plantea algunas propuestas de acciones que fomenten el bien común para mejorar nuestro sentido de comunidad en la situación que nos toca vivir



Para lograr el bien común en nuestra comunidad, debemos actuar de manera responsable, y reflexionar sobre nuestras acciones para cuidar de nosotros y de las personas que nos rodean.

Recuerda utilizar adecuadamente las mascarillas o barbijos cuando salgas de tu casa y respeta el distanciamiento social, es decir, mantente al menos a dos metros de distancia de las demás personas y evita saludar con las manos como antes.





Sesión 5
Conociendo
mis emociones



Tu máscara expresa la
tristeza.

Mi máscara
expresa alegría.
¿La tuya?

Estimado(a) estudiante,

Al trabajar esta ficha, lograrás reflexionar sobre tus emociones. Ellas viven en tu interior y se manifiestan diariamente, pero... ¿cuánto las conoces?

Muchas veces las emociones nos inundan y no sabemos qué hacer con ellas, peor aun si no las conocemos por sus nombres. Es necesario reconocer nuestras emociones y saber lo que ocasiona en nuestro cuerpo cada una de ellas. Solo así evitaremos dificultades o hacer sentir mal a los que nos rodean.

¿Ya sientes curiosidad por conocer tus propias emociones? Bien, es momento de empezar a desarrollar cada una de las actividades que contiene esta ficha. ¡Que aprendas mucho! ¡Éxitos!

Actividad 1: ¿Qué emociones conozco?

Para realizar esta actividad, busca un lugar cómodo, donde puedas trabajar sin interrupciones. ¿Lo encontraste? Sigamos.

Para empezar, haz un listado de las emociones que conoces. Escribe primero las que sientes frecuentemente y sigue con otras que has visto en otras personas.

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

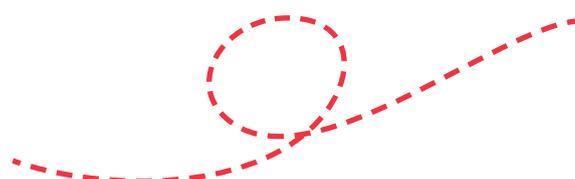
.....

.....

Bien, por ahora dejaremos aquí tu lista de las emociones que conoces. Conforme vayamos desarrollando las demás actividades, volveremos a revisar tu lista.

Actividad 2: Conociendo el mundo de las emociones

Las emociones son reacciones o respuestas espontáneas que se generan dentro de nosotros cuando percibimos un objeto, una persona, un lugar, un suceso o un recuerdo importante. Las emociones producen reacciones en nuestro cuerpo, como tembladera, nudo en la garganta, sudor, etc., llamadas respuestas fisiológicas, y nos conducen a actuar de formas diferentes. Por ejemplo, la alegría nos puede hacer actuar rápido; la cólera o la ira puede conducirnos a agredir a alguien. A esto se le llama respuesta conductual.



Recuerda, cada persona tiene su propia manera de reaccionar cuando se producen las emociones. Por ejemplo, cuando se presenta el miedo, unos reaccionan gritando, otros salen corriendo, mientras que algunos se quedan sin poder hablar ni gritar. Por ello, es importante que reconozcas lo que cada emoción ocasiona en tu cuerpo y en tu conducta o actuar.

Vamos a aplicar en esta actividad lo que acabas de leer. Completa la tabla escribiendo una emoción que sentiste, en qué situación, qué reacción generó en tu cuerpo, cuál fue la respuesta conductual o qué te ha provocado hacer. Observa el ejemplo en el cuadro. Conoce las emociones que se derivan de las emociones básicas, leyendo con atención el siguiente cuadro.

Emoción que sentí	En qué situación	Mi respuesta fisiológica (lo que pasa en mi cuerpo)	Mi respuesta conductual (cómo actúo)
Frustración	Cuando me enteré que no habría labores presenciales en el colegio.	Escalofríos, decaimiento y debilidad (sentí que se me iban las fuerzas).	Ganas de llorar y fastidio con los demás.



Ahora, te presento las emociones básicas o primarias. Estas son innatas, es decir, nacemos sabiendo expresar esas emociones sin que otros nos enseñen.



De las emociones básicas se derivan otras más complejas. Conoce cuáles son, leyendo con atención el siguiente cuadro.

<p>Alegría</p> <p>amor, placer, diversión, euforia, gratificación, entusiasmo</p>	<p>Tristeza</p> <p>pena, soledad, compasión, decepción, pesimismo</p>	<p>Asco</p> <p>rechazo, antipatía, desprecio</p>	<p>Miedo</p> <p>horror, nerviosismo, angustia, preocupación</p>
<p>Ira</p> <p>rabia, colera, rencor, odio, enfado, impotencia</p>	<p>Sorpresa</p> <p>admiración, asombro, desconcierto, sobresalto</p>		

Todas las emociones que sentimos son normales y forman parte de nuestra vida porque las vamos sintiendo de acuerdo con las situaciones que vivimos. Sin embargo, es necesario aprender a distinguir las emociones que nos generan bienestar y nos conducen a actuar de manera adecuada sin hacer daño a nadie, de las que nos generan sensaciones de desagrado o malestar y nos hacen actuar equivocadamente, dañando a las demás personas. Si distinguimos bien nuestras emociones, podremos manejarlas en forma apropiada, es decir, conseguiremos autorregular nuestras emociones. De eso hablaremos más adelante.

Actividad 3: Clasifico mis emociones

Ahora que has conocido por su nombre varias emociones, clasifica las que sientes completando las listas.

Emociones que me generan bienestar

Emociones que me generan malestar o desagrado

Reflexiona y completa los siguientes ejercicios

¿Qué hiciste para clasificar las emociones?

.....

.....

.....

Mientras pensabas en las emociones que te generan bienestar, seguro recordaste los momentos agradables que ellas te hicieron sentir. Elige dos de ellas para completar el siguiente cuadro

Emoción que sentí	Situación en la que se manifestó	¿Qué sensaciones ocasionó en mi cuerpo?	¿Cómo me hizo actuar?



A continuación, elige dos emociones que te generan malestar o desagrado, piensa en los momentos en que se manifestaron, y completa el siguiente cuadro.

Emoción que sentí	Situación en la que se manifestó	¿Qué sensaciones ocasionó en mi cuerpo?	¿Cómo me hizo actuar?

Actividad 4: Reconozco las emociones que siento con frecuencia



Las emociones son parte de ti. No tengas miedo de sentirlas, pero sí evita actuar con las emociones que te generan malestar, como la ira, el odio, la angustia y la frustración, porque dañan tu salud y pueden afectar negativamente a las personas que te rodean.

Elabora el diario de tus emociones a partir de mañana. Eso te servirá para que las reconozcas bien y en adelante puedas autorregular tus emociones. Así, estarás saludable y tendrás una buena relación con las demás personas.

Mi diario emocional

Fecha	Situación que me ocurrió	Emoción o emociones que sentí	Las sensaciones que sentí en mi cuerpo	Cómo actué

Te felicito por completar las actividades. Si las has desarrollado paso a paso quiere decir que estás listo(a) para aprender a gestionar o autorregular tus emociones, principalmente tu respuesta conductual, es decir, aquello que te lleva a actuar. Te invito a desarrollar la siguiente ficha para que aprendas a autorregular tus emociones.

“No olvidemos que las pequeñas emociones son los grandes capitanes de nuestras vidas y las obedecemos sin darnos cuenta”.

Vincent van Gogh





Sesión 6
Aprendiendo
a regular mis
emociones

Podemos regular
nuestras emociones.



Estimado(a) estudiante,

En la sesión anterior aprendiste a reconocer tus emociones y la importancia de expresarlas. También distinguiste las emociones que te generan bienestar de aquellas que no. En esta sesión daremos un paso más, ya que aprenderás a utilizar algunas técnicas para evitar que actúes de manera equivocada cuando te sientas ahogado(a) por una emoción. Eso se llama aprender a regular nuestras emociones.

Actividad 1: ¿Qué significa regular nuestras emociones?

Para comprender lo que significa regular nuestras emociones, empezaremos descubriendo su importancia, mediante el análisis de casos reales. Piensa en tres personas que hayan actuado con ira y completa el cuadro.

	Persona 1	Persona 2	Persona 3
Dibuja cómo estaba su rostro.			
¿Cómo actuó?			
¿Crees que estaba bien como actuó?			

Como te habrás dado cuenta en la reacción de las tres personas, la ira casi siempre nos lleva a actuar equivocadamente, haciendo daño a los otros y a nosotros mismos. Además de la ira, emociones como la furia, el miedo y la tristeza nos hacen sentir malestar. En todos esos casos tenemos que controlar o evitar las reacciones negativas que nos producen. Para ello, podemos aplicar alguna técnica de regulación emocional. Solo lo podremos lograr si nos damos cuenta de la emoción que estamos sintiendo.



Conoce los pasos que debes seguir para regular tus emociones.

Paso 1.

Expresa tus emociones de manera adecuada. Por ejemplo, si sientes ira, reniegas, o si estas triste, tu rostro lo demuestra. En ningún caso ríes.

Paso 2.

Reconoce la emoción que sientes por su nombre y para ello debes reconocer las sensaciones que te causa en el cuerpo y te lleva a actuar de una manera diferente. Así decidirás regularla o no.

Paso 3.

Utiliza una técnica que hayas practicado y funcione para ti. Todo esto debe ser rápido porque las emociones aparecen y nos hacen sentir sus respuestas en cuestión de segundos. Por ello, es importante conocer técnicas y practicarlas

Para que estés segura(o) de poder aplicar estos pasos, realiza la siguiente actividad.

Situación que viviste	Emoción que sentiste	¿Qué sentiste en tu cuerpo?	¿Qué te provocó hacer?	Finalmente, qué hiciste o qué pasó

Actividad 2: Lee el cuento “Los tesoros de Martín”

Vamos a leer el cuento de la autora Marina García Fuentes¹.

Los tesoros de Martín

Martín era un niño que vivía en un lugar mágico. Su casa se encontraba en el campo, en un lugar rodeado de montañas, de árboles y de rocas por las que subía y bajaba jugando y divirtiéndose. Vivía con sus padres que tenían un rebaño de ovejas que a veces Martín cuidaba. Las ovejas estaban siempre cerca de la casa, en un corralito que el padre de Martín había construido.

¹ Tomado de www.institutopsicode.com/cuento-terapeutico/.

Martín, el niño pastor, como le llamaban algunas veces sus amigos, vivía feliz con sus padres. Sin embargo, algunas veces le entraba malhumor porque tenía que recoger su habitación. Se molestaba con sus papás y no quería recoger.

Las ovejitas, que eran amigas de Martín, olían el malhumor de pastorcito y ellas se ponían tristes porque no les gustaba que su amigo se enfadara. Una mañana, cuando las ovejitas salieron a pastar, se lo contaron a sus amigos los enanitos de las montañas, y ellos se pusieron a pensar cómo le podían ayudar.

A la mañana siguiente, cuando el pastorcito despertó, una pluma en su mesilla encontró. Al lado de la pluma, había una notita que decía: “Cuando tu calma se vaya sopla la pluma con ganas”.

Martín cogió la pluma mirándola como si fuera un gran tesoro y en su bolsita la guardó para no perderla. Aquella mañana, las ovejitas y Martín pasaron una mañana fantástica. Mientras ellas pastaban, Martín disfrutaba de aquellas inmensas montañas.

Cuando llegó a casa se puso a jugar con sus trenes de madera. Antes de cenar, su mamá le dijo que los tenía que guardar. El pastorcito no quería y vio cómo su enfado aparecía.

De repente Martín se acordó de la pluma que le habían regalado los enanitos, la cogió y pensó: “Cuando tu calma se vaya, sopla la pluma con ganas”. Antes de enfadarse por no querer recoger, cogió aire por la nariz y lo soltó por la boca soplando la pluma con ganas.

Entonces, Martín comenzó a observar cómo se movía... empezó a hacerlo una y otra vez... Y lo volvió hacer, cogió aire y sopló la pluma, despacito, así hasta cinco veces. El pastorcito pudo comprobar muy pronto cómo su calma apareció y su enfado se desvaneció.

Entonces se puso a recoger los trenes cantando la canción: “A guardar, a guardar cada cosa...” y las ovejitas se pusieron muy contentas porque los enanitos ayudaron a Martín a calmar el enfado con aquella pluma que era como un tesoro.

En ese momento, las ovejitas se dieron cuenta de lo importante que era la pluma. Hablaron entre ellas y pensaron que podrían pedirles a los enanitos otra cosa muy importante para Martín.

Cuando todas estuvieron de acuerdo, una de ellas habló y les pidió a los enanitos que le obsequiaran con algo para quitar las penas. Les pidió esto porque a veces olían a Martín un poco triste, más callado, pensativo y sin ganas de jugar. Su corazón algunas veces se ponía a llorar porque alguna pena tenía y no la sabía sacar.

Entonces los enanitos de las montañas se pusieron a pensar cómo le podían ayudar.

A la mañana siguiente, el pastorcito encontró una piedrecita con forma de mariposa, que tenía una nota que decía: “Cuéntale las penas a Mary Quitapenas”.

¡Vaya! ¡Eso era otro gran tesoro! El pastorcito asombrado por el gran regalo, empezó a contarle a Mary Quitapenas al oído todo lo que tenía en su corazón y que lo ponía un poco triste.

Poco a poco, mientras se lo contaba, notaba cómo su corazón dejaba de llorar y podía sentir más ganas de jugar. Estaba más contento al sacar la tristeza. Esto era muy importante porque luego se las podía también contar a sus papás y todavía se sentiría muchísimo mejor porque ellos lo podrían ayudar.

Las ovejitas estaban muy felices por todo lo que los enanitos estaban haciendo y entonces pensaron que les iban a pedir un último favor. “Queremos que ayuden al pastorcito a abrazar el miedo cuando está solito en su habitación y aprenda que no pasará nada malo por estar sin sus papás”.

Cuando las ovejitas se lo contaron a sus amigos los enanitos de las montañas, ellos se pusieron a pensar cómo lo podían ayudar. Ese sería otro gran tesoro que le dejarían a Martín.

Cuando llegó la noche, los enanitos dejaron una almendra dorada y una nota que decía: “Cuando el miedo se acerque, agarra la almendra fuerte”. Esa misma noche, Martín la agarró, y apretándola, dormido solito en su cuarto se quedó.

Las ovejitas estaban muy felices y les dijeron a los enanitos que ayudasen a más niños como habían ayudado a Martín a manejar sus enfados, sus penas y sus miedos. Y los enanitos se pusieron a pensar en cómo podían ayudar. Y ¿sabes lo que hicieron? Los enanitos nos escribieron este lindo cuento para aprender a ser valientes, saber calmarnos y expresar nuestros sentimientos.

Y colorín colorado... este cuento se ha acabado, y tres grandes tesoros tú también puedes crear, para soplar tu enfado, quitar tus penas y abrazar tus miedos.

Reflexiona y responde a las siguientes preguntas:

¿Qué le regalaron a Martín para vencer el enojo? ¿Cómo funcionaba? ¿Qué pasaba con Martín después de utilizar el regalo?

.....
.....

¿Qué le regalaron a Martín para vencer la tristeza? ¿Cómo funcionaba? ¿Qué pasaba con Martín después de utilizar el regalo?

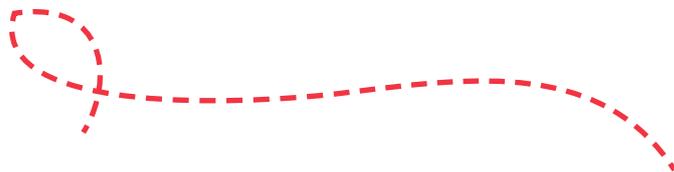
.....
.....

¿Qué le regalaron a Martín para vencer el miedo? ¿Cómo funcionaba?

.....
.....

A estas acciones se les conoce como técnicas para “regular” nuestras emociones.

Practica las tres técnicas cuando sientas enojo, tristeza y miedo. Para ello, debes conseguir una pluma, una piedrita donde puedas dibujar el animalito que más te guste y otro objeto de tu agrado que reemplace a la almendra. ¿Cómo te sentiste después de aplicar cada una de las técnicas?



Actividad 3: Practico técnicas para regular mis emociones

A continuación, encontrarás tres técnicas para regular tus emociones.

1. Respiración: La técnica 4-7-8²

Consiste en practicar la respiración tomando tiempos. La manera más adecuada es relajando tu cuerpo para tomar aire en cuatro segundos. Luego contienes el aire durante siete segundos. Después lo botas en ocho segundos. Ojo, debes contar mentalmente los segundos.

Conforme practiques la respiración, trata de dirigir el aire hacia algunas partes de tu cuerpo, como el pulmón, el estómago, tu corazón, etc. Lo importante es que debes hacerlo considerando los tiempos y dirigiendo el aire a los lugares que decidas. Por ejemplo, si es hacia el estómago, lleva el aire allí y verás cómo se infla. Cuando respires debes hacerlo varias veces, mínimo tres. Ahora, realiza el ejercicio:

- Cierra tu boca e inhala el aire por medio de la nariz.
- Cuenta hasta cuatro.
- Aguanta la respiración durante siete segundos.
- Espira completamente el aire de tus pulmones durante ocho segundos. Es importante realizar un sonido/soplido que puedas oír.



2. La tortuga³

Esta técnica sirve para controlar la irritación, el fastidio e incluso la ira. Consiste en identificar cuatro pasos clave ante un suceso.

Paso 1: Siente la emoción.

Paso 2: Para y detente a pensar sobre la emoción.

Paso 3: Cálmate, respira, analiza interiormente y piensa que todo pasará. Practica una buena respiración. Es como si te metieses en un caparazón.

Paso 4: Sal de ese análisis como quién sale del caparazón de la tortuga, y expresa tus sentimientos y emociones pensando en una solución.

² Tomado de <https://psicologia-estrategica.com/4-ejercicios-respiracion-reducir-la-ansiedad/#:~:text=Cierra%20tu%20boca%20e%20inhala,sonido%2Fsoplido%20que%20puedas%20o%20C3%ADr>.

³ Imagen tomada de <https://pauliii94.files.wordpress.com/2014/11/fgb.png>.



3. El semáforo⁴

Esta técnica plantea tres pasos por desarrollar cuando estamos ante una emoción muy fuerte que nos genera malestar: paso 1: parar; paso 2: pensar; y paso 3: actuar.



LUZ ROJA

1. Detente, cálmate y piensa antes de actuar.

LUZ AMARILLA

2. Cuenta el problema y evalúa como te sientes.

3. Identifica un objetivo positivo.

4. Piensa en varias soluciones.

5. Piensa en las consecuencias posteriores.

LUZ VERDE

6. Adelante y pon en práctica el mejor plan.

⁴ Imagen tomada de <https://es.slideshare.net/Martíncm10/la-madurez-emocional-46990360>.



Estas tres técnicas sirven si las pones en práctica. ¿Te animas? Seguro que sí. Entonces demos el siguiente paso.

Practica las tres técnicas durante la semana que viene. Para ello necesitas utilizar tu diario emocional, en el que identificarás situaciones que te generen emociones. Elige las técnicas que deseas usar para gestionarlas.

Fecha	Situación vivida	Emoción que sentí	¿Qué reacción me provocó manifestar?	¿Qué técnica apliqué?	¿Qué pasó después de aplicar la técnica?

Responde una vez que hayas puesto en práctica las técnicas.

¿Qué opinas de la regulación de emociones? ¿Es posible? ¿Para qué te ha servido?

.....

.....

.....

Comparte lo que has aprendido con las personas con las que vives y juntos practiquen las técnicas para regular las emociones. ¡Verás cómo mejoran todos! Que te vaya bien y que te mantengas saludable con las personas que te rodean.



Recuerda

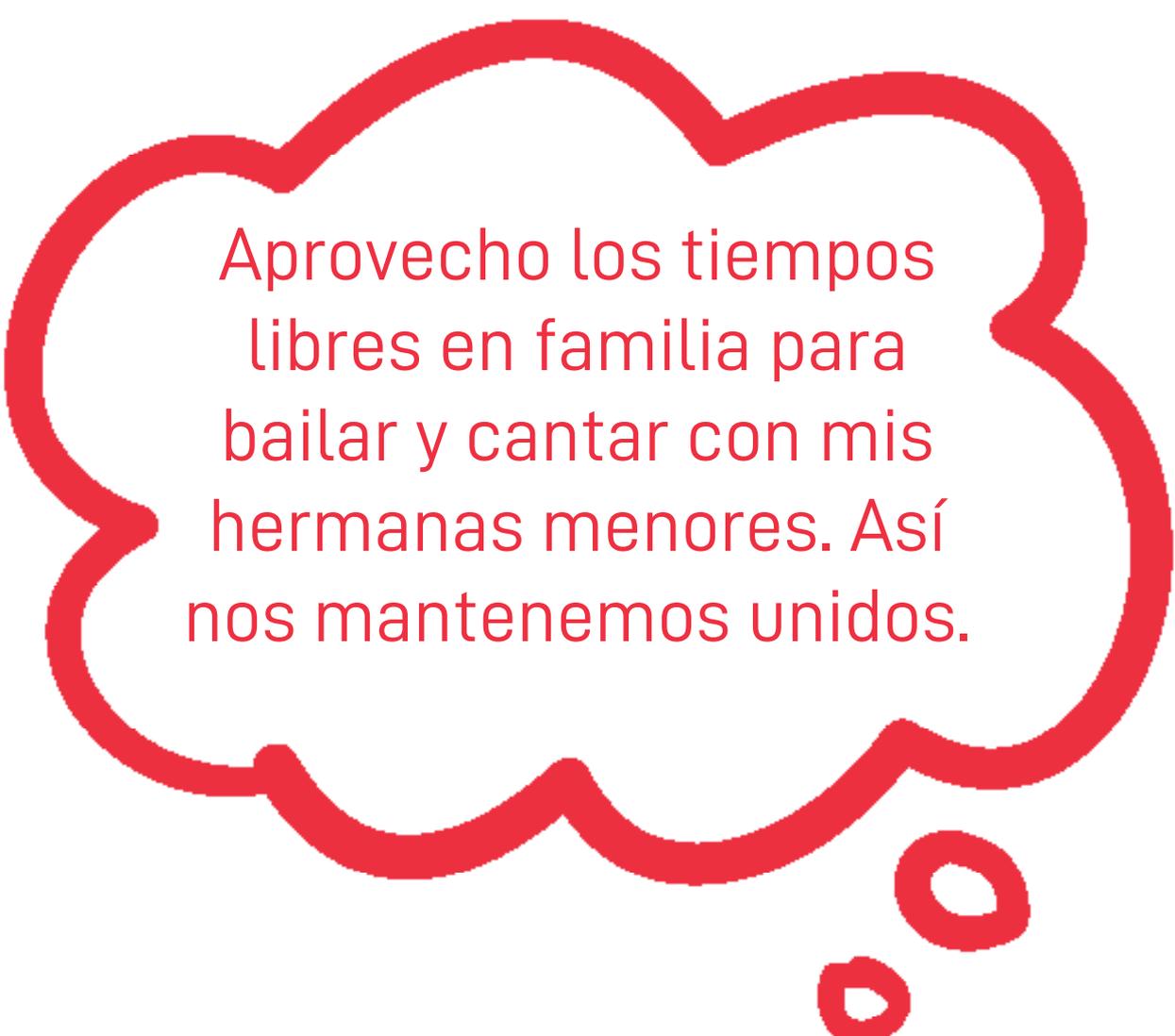
“Nuestras emociones están ahí para ser sentidas, pero no para dominar nuestra vida, ni cegar nuestra visión, ni robar nuestro futuro, ni apagar nuestra energía, porque, al momento de hacerlo, se volverán tóxicas”.

Bernardo Stamateas





Sesión 7
Superando
situaciones de
crisis



Aprovecho los tiempos
libres en familia para
bailar y cantar con mis
hermanas menores. Así
nos mantenemos unidos.

Estimado(a) estudiante,

En estos tiempos de crisis, todos estamos nerviosos y temerosos de contagiarnos con el nuevo coronavirus. Por eso, resulta normal que sientas miedo, tristeza, preocupación, ansiedad o ira. ¡Muchas cosas han cambiado en nuestra vida de un momento a otro!

Puedes sobrellevar los sentimientos que dan vueltas en tu cabeza desde ese día, aprendiendo algunas técnicas para mantener la calma y luchar contra la ansiedad de manera saludable. De eso trata esta ficha, de ayudarte a aprender algunas herramientas útiles para enfrentar y superar las adversidades que vivimos en estos tiempos de crisis sanitaria y económica.

Las actividades están interesantes. ¡Manos a la obra!

Actividad 1: Me conecto con mis recuerdos

Para realizar la actividad, procura buscar un espacio donde puedas concentrarte y trabajar cómodamente. Luego, lee con atención cada consigna y ponla en práctica.

- Concéntrate y piensa por un momento en los acontecimientos más resaltantes que has vivido desde la declaración de la emergencia sanitaria, es decir, desde el 15 de marzo de 2020 hasta hoy día.
- Ahora que ya tienes identificado cada uno de esos acontecimientos, escríbelos en orden en una línea de tiempo.

En los círculos del medio escribe los meses que han transcurrido; en el cuadrado superior, los acontecimientos que más te han marcado en ese mes; y en el cuadrado inferior, las emociones que te hicieron sentir esos sucesos.

Fíjate que en todos esos meses de cuarentena has ido teniendo emociones muy fuertes, quizá sentiste incertidumbre, miedo, nervios, ansiedad, desesperación, estrés o preocupación. Recordarás que en la anterior ficha aprendiste que debemos regular las emociones que nos hacen sentir mal. Por eso, las actividades que siguen te servirán para superar las situaciones de crisis con ejercicios prácticos.

Actividad 2: La respiración ayuda a superar situaciones de crisis

Recordemos que es bueno expresar nuestras emociones, pero cuando algunas (como el miedo, la ansiedad, la preocupación o la incertidumbre) nos agobian y ahogan de manera permanente, debemos aprender a regularlas oportunamente. Si no lo hacemos, se convierten en sentimientos que dañan nuestra salud mental. Entonces, si estás sintiendo estas emociones de manera permanente y piensas mucho en aquello que las causa, debes regularlas. Es momento de hacer uso de las técnicas que aprendiste (la respiración, el semáforo o la tortuguita).

Practica la respiración de manera permanente para calmar los sentimientos que estás teniendo. Comienza ahora, siguiendo estos pasos:

- Relaja tu cuerpo.
- Cierra los ojos y aspira aire con la nariz mientras cuentas mentalmente hasta cuatro.
- Retén el aire dentro de ti y cuenta mentalmente hasta siete.
- Expulsa el aire por la boca mientras cuentas hasta ocho (eso quiere decir que debe ser lento).
- Repite este procedimiento mínimo tres veces; cuantas más veces lo hagas, será mejor para tu salud.

Te comento que la respiración tiene un poder increíble, incluso te ayuda a mejorar la forma en que aprendes porque te ayuda a concentrarte. Así que practica una buena respiración todas las veces que puedas, hasta lograr que sea un hábito en tu vida.

Actividad 3: Evito pensamientos negativos

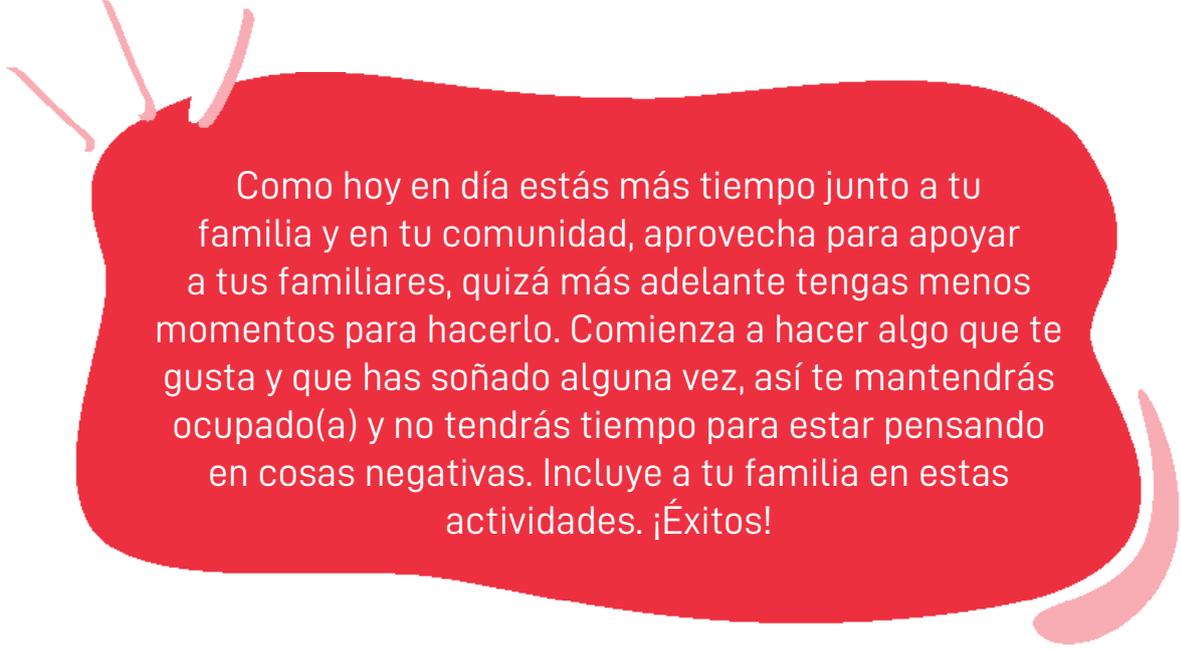
Es cierto que estamos viviendo situaciones de crisis sanitaria, económica y social a causa del covid-19. Sin embargo, no pienses todo el tiempo en esas situaciones negativas. Si tú y tu familia cumplen las medidas de prevención, esta enfermedad no les afectará y podrán salir adelante.

Continúa pensando en tu proyecto de vida y haz tus proyecciones para seguir aprendiendo con la nueva modalidad de educación. Además, debes cuidar tu salud, mejorar la alimentación de tu entorno, implementar tu huerto familiar, aprender a tejer, practicar el arte, etc.

Sigamos avanzando. Completa el siguiente cuadro. En él hallarás situaciones negativas en la primera columna, y en la segunda, debes plantear acciones o pensamientos positivos como propuesta. Sigue el ejemplo.

Situaciones y pensamientos negativos	Acciones y pensamientos positivos
Como están muriendo muchas personas, seguro que también moriré.	Soy joven y tengo buena salud. Además, consumo alimento sano y me cuido, así que estaré muy bien.
Como no entiendo la educación a distancia, mejor dejo de estudiar.	
Seguro que mi familia se va a contagiar con el covid-19.	
Nunca saldremos de esta situación.	
Cualquier negocio que quiera emprender fracasará porque los negocios están quebrando.	
No lograré los sueños y metas que tengo para mi vida.	





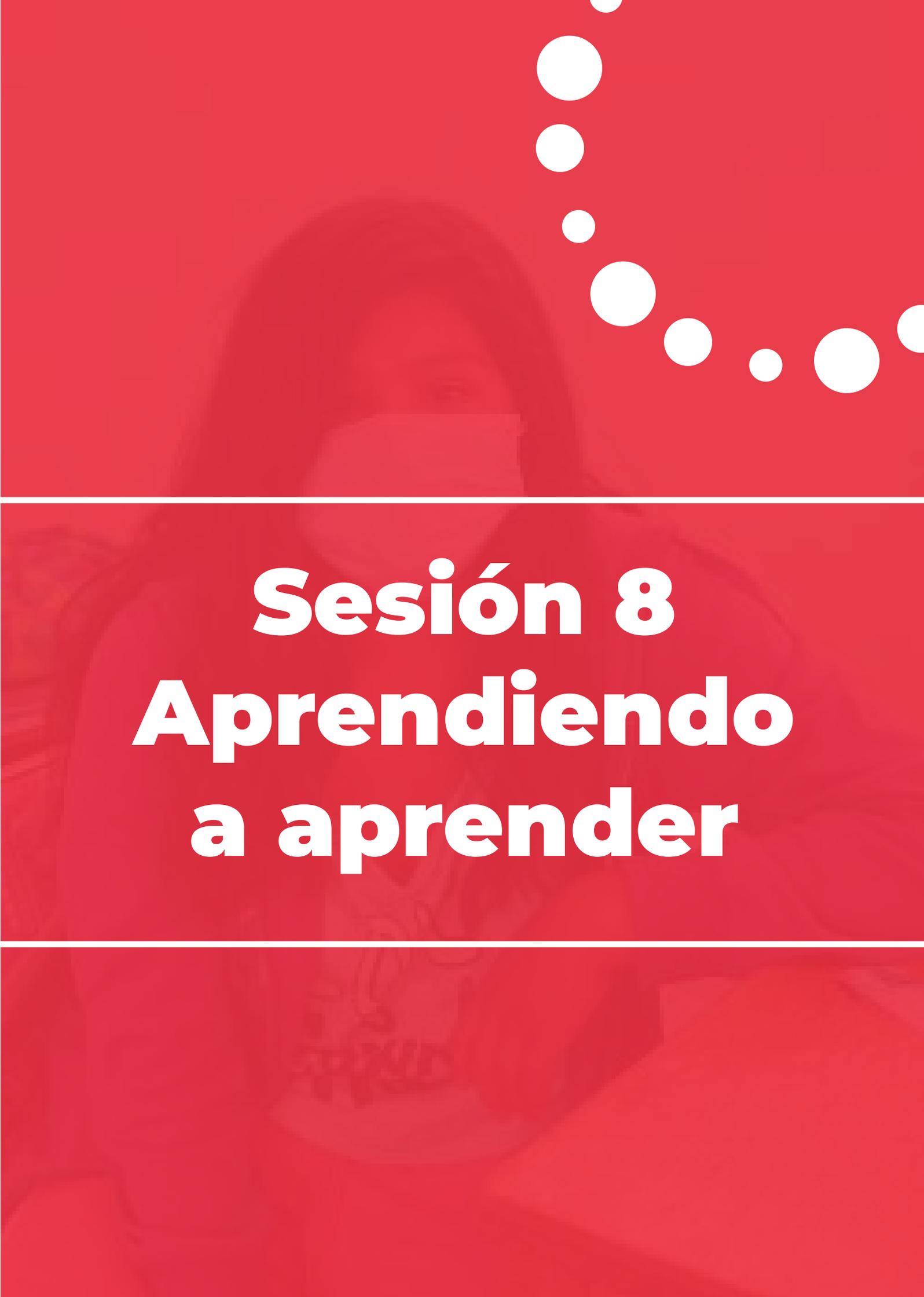
Como hoy en día estás más tiempo junto a tu familia y en tu comunidad, aprovecha para apoyar a tus familiares, quizá más adelante tengas menos momentos para hacerlo. Comienza a hacer algo que te gusta y que has soñado alguna vez, así te mantendrás ocupado(a) y no tendrás tiempo para estar pensando en cosas negativas. Incluye a tu familia en estas actividades. ¡Éxitos!

Recuerda

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

Khalil Gibran





Sesión 8

Aprendiendo

a aprender



Me interesa saber cómo aprender mejor.

Yo también comparto el mismo interés.

Estimado(a) estudiante,

Quizás antes tenías la seguridad de que yendo al colegio de lunes a viernes y escribiendo en tus cuadernos ya estaba garantizado tu aprendizaje, pero no es así. Por la pandemia del nuevo coronavirus ya no vas al colegio y tienes mayor responsabilidad de dirigir tu aprendizaje.

Todos tenemos nuestra forma de aprender y lo bueno es que podemos mejorar aprendiendo nuevas formas. Para ello, esta ficha te ayudará a:

- reconocer la forma cómo aprendes,
- reconocer y superar los obstáculos para aprender, y
- poner en práctica los aprendizajes que obtienes.

¡Empecemos!

Actividad 1: ¿Cómo aprendo?

Te has preguntado cómo aprendes. ¿Has considerado que todos tenemos las mismas formas de aprender?

Todas las personas tenemos nuestras propias formas de aprender. Unas, por ejemplo, aprenden mejor leyendo, algunas escuchando una explicación, y otras viendo la demostración de cómo se hace o haciéndolo.

Una pregunta más... ¿Sabes cuál es tu forma de aprender mejor? ¿Será solo una forma? Lee las formas de aprender que están en el cuadro, y piensa cómo te sirve cada una de ellas para aprender regular, bien o muy bien.

Formas de aprender	Aprendo en forma regular	Aprendo bien	Aprendo muy bien
Leyendo			
Escuchando una explicación			
Viendo una demostración de cómo se hace			
Haciéndolo yo misma(o)			

A continuación, revisa la forma o las formas de aprender que has marcado en la columna "Aprendo muy bien", pues las alternativas que has marcado representan tu mejor forma de aprender. Conocer cómo aprendes también te sirve para conocerte mejor.

Completa el siguiente texto con lo que acabas de descubrir. expresa tu mejor forma de aprender.

Yo soy..... Aprendo mejor cuando.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Actividad 2: ¿Qué me dificulta aprender?

Muchas veces sentimos que es difícil aprender. Esto ocurre por diferentes causas. A continuación, hallarás información sobre los principales obstaculizadores del aprendizaje y sus respectivas estrategias para superarlos. Lee con atención dicha información, pensando cuál es tu caso.

Obstaculizadores del aprendizaje	Estrategias para superarlos
Los pensamientos negativos que tenemos sobre nosotros(as) mismos(as). Por ejemplo, no soy inteligente, no sirvo para las matemáticas, etc.	Cambiar los pensamientos negativos por positivos. Por ejemplo, convéncete de que eres inteligente y que si te concentras y prestas más atención lograrás aprender.
La procrastinación es el mal hábito que tenemos de postergar o retrasar las tareas que debemos hacer con tiempo y calma, llegando a realizarlas a última hora y con retrasos.	Organiza tus tiempos y cumple con tus tareas y actividades puntualmente, y no dejes todo para la última hora, así evitarás estresarte y aprenderás mejor.
Estudiar y hacer las tareas en cualquier lugar, y no tener un lugar más ordenado y tranquilo.	Busca un espacio, así sea pequeño, para organizar y tener ordenado tu material de estudio. Si crees que el lugar más tranquilo para leer y hacer tus tareas es el campo, está bien. Lo importante es que te concentres.
No tener buena actitud o ganas para aprender. Estar desganados o desmotivados cuando estamos aprendiendo lleva a que no logres aprender realmente.	Es muy importante la actitud o las ganas que debemos poner a lo que hacemos para lograr nuestros propósitos. Poner esa voluntad o fuerza interna es lo que nos mueve a alcanzar metas.
No utilizar técnicas de estudio, como subrayar ideas principales, hacer resúmenes o mapas conceptuales o mentales de lo que leo o estudio.	Reconoce y pon en práctica una de las técnicas de estudio que más te guste y ayude a comprender lo que lees. Esta puede ser el subrayado o hacer resúmenes.

Vas bien, pero no te detengas. En la siguiente tabla reconoce a los obstaculizadores de tus aprendizajes y márcalos con una equis. Luego, en la siguiente columna, escribe lo que harás para superar esos obstáculos o dificultades.

Obstaculizadores del aprendizaje	Mis obstaculizadores	¿Qué haré para superarlos?
Pensamientos negativos sobre mí.		
Postergar o dejar las tareas para el final.		
No tener ganas o buena actitud para aprender.		
No disponer de un espacio o lugar exclusivo para estudiar o hacer mis tareas.		
No utilizar técnicas de estudio.		

¡Muy bien! Te felicito por haber cumplido con esta actividad. Recuerda poner en práctica tus propuestas para eliminar los obstaculizadores de tu aprendizaje. Eso te ayudará por el resto de tu vida.

Activida

ajes

Los aprendizajes que logras son para que los pongas en práctica. Solo así puedes mejorar tu forma de pensar, hablar, actuar y comportarte. Por ejemplo, si aprendiste que hay tres formas de evitar el contagio del covid-19, quiere decir que te lavas las manos (mínimo durante cuarenta segundos), usas la mascarilla de protección y mantienes el distanciamiento social de dos metros. Si lo cumples, has logrado aprender. ¡Felicitaciones!

Para realizar esta actividad, recuerda los aprendizajes que has tenido en estos meses de cuarentena por el nuevo coronavirus, tanto los del colegio como los de la familia y la comunidad. Posteriormente, escribe tus aprendizajes en el cuadro y en la flecha escribe cómo estás poniéndolos en práctica en tu vida diaria. Analiza el ejemplo de la primera fila y completa todo lo demás con tus experiencias de aprendizaje:

De la ficha “Quién soy” aprendí que debo reconocer mis cualidades y defectos para conocerme mejor.

Quando mis familiares me preguntan quién soy, les respondo con seguridad, y doy a conocer mis cualidades y cómo estoy superando mis defectos.

Empty box for writing the learning.

Empty arrow for writing the application.

Empty box for writing the learning.

Empty arrow for writing the application.

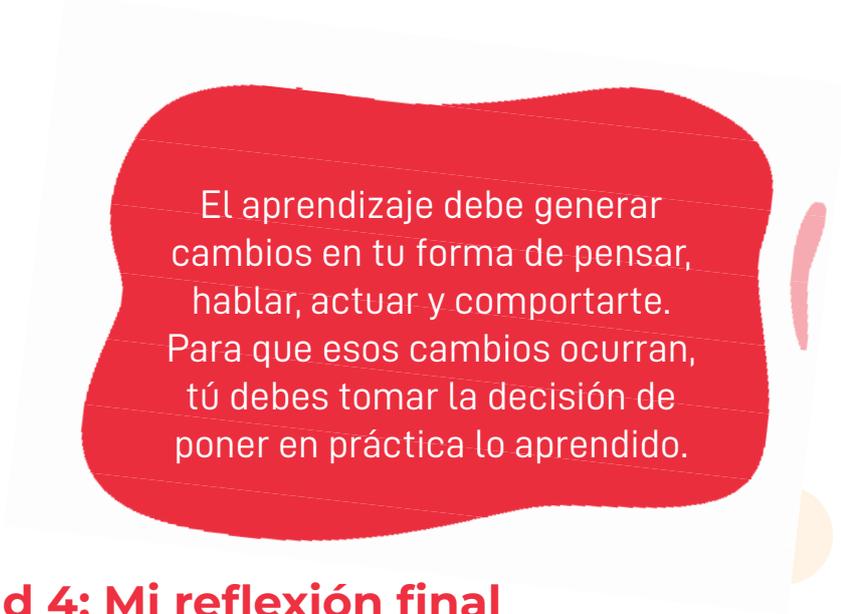
Empty box for writing the learning.

Empty arrow for writing the application.

Empty box for writing the learning.

Empty arrow for writing the application.

Recuerda



Actividad 4: Mi reflexión final

Mira cuánto has aprendido hasta ahora. Has descubierto cómo aprendes mejor, también lograste reconocer los obstaculizadores de tus aprendizajes y sabes sobre la importancia de poner en práctica lo que aprendes. Entonces, ya puedes responder las siguientes preguntas:

¿Para qué te ha servido lo que aprendiste al desarrollar esta ficha?

.....

.....

¿Qué cambiará en ti de ahora en adelante?

.....

.....

¿Qué te interesaría aprender en estos meses que queda del año? ¿De qué forma lo aprenderás?

.....

.....

.....

.....

La etapa de vida que estás viviendo, "la adolescencia", es una gran oportunidad para mejorar tus aprendizajes y hábitos. Tu cerebro en esta etapa es más flexible de lo que será cuando seas adulto(a). Aprovecha esta capacidad para tu desarrollo personal, poniendo en práctica todos tus aprendizajes. ¡Espero que logres tus aprendizajes con éxito! ¡Hasta pronto!

"Lo maravilloso de aprender algo es que nadie te lo puede quitar".

B.B. King





Sesión 9

Desarrollando

mi resiliencia

Puedo salir adelante cuando encuentro dificultades en mi vida.

Yo también. ¿Eso será la resiliencia?



Estimado(a) estudiante,

Esta ficha te permitirá conocer la capacidad de ser resiliente, y su importancia para afrontar y superar cualquier dificultad que encuentres en tu vida, con el fin de lograr tus sueños.

Durante el desarrollo de la ficha lograrás reconocer y reflexionar sobre las habilidades de la resiliencia que ya tienes desarrolladas, e identificar otras que necesitas reforzar para ser una persona totalmente resiliente.

El propósito de la ficha se logrará solo si realizas un trabajo organizado. Desarrolla las actividades en el orden propuesto, así podrás analizar y reflexionar sobre ti mismo(a).

Estos ejercicios te llevarán a mejorar tus habilidades socioemocionales. Por eso, no dejes de hacerlos ni los pases a la ligera. ¿De acuerdo? Entonces, ¡manos a la obra! ¡Éxitos en este reto de lograr ser resiliente!

Actividad 1: Comprendamos lo que es la resiliencia

Para empezar, ubícate en el lugar en el que has estado desarrollando tus demás fichas de los cuadernillos anteriores. Revisa que este espacio sea un espacio adecuado para concentrarte sin interrupciones porque necesitarás analizar y reflexionar con tranquilidad sobre ti mismo(a).

Ahora, respira con tranquilidad. Luego observa detenidamente cada una de las imágenes e identifica lo que hay en ellas. Descubre si las plantas y el animalito se encuentran en una situación normal, también lo que los caracteriza o diferencia de otras plantas o animales. Después, escribe una breve descripción de cada imagen dentro del recuadro.



Como te habrás dado cuenta, las condiciones en las que crecen las plantitas no son del todo comunes, incluso podríamos decir que en esos lugares no debería haber nada verde, pero ahí las tienes. Algo parecido ocurre con el ave que está siendo azotada por la lluvia; no debería estar en ese lugar, pero se halla ahí, resistiendo, y al día siguiente saldrá a entonar melodías hermosas como si nada le hubiese sucedido en la noche anterior.

Si revisas y analizas un poco la historia de algunas personas que hoy sobresalen en tu entorno comunal o distrital, te darás cuenta de que no todas han vivido de lo mejor cuando eran niños(as). Si le preguntas a tus padres, quizá te dirán que incluso algunos de ellos pasaron muchas dificultades... y hasta problemas de abandono, muerte y otros. Lo llamativo es que hoy en día son personas diferentes, sujetos de bien, que han progresado, que tienen muchos logros, son felices, incluso se han convertido en referentes o personas ejemplares para otros.

Entonces ¿qué crees que caracteriza o diferencia a estas personas de otras que también vivieron muchas dificultades y nunca las superaron o terminaron haciendo cosas indebidas como robar? Escribe las características de estas personas:

Características de personas que sobresalieron, a pesar de haber vivido dificultades	Características de personas que, al vivir dificultades, se dejaron vencer y no salieron adelante

Una persona resiliente es aquella capaz de aprovechar las vivencias difíciles de su vida para crecer y fortalecerse. Cuando se es resiliente, se tiene la capacidad para ver oportunidades donde otros solo ven desgracias. Por ello, la resiliencia es imprescindible para vivir bien, lograr nuestros sueños y ser felices.

Con lo que has respondido vamos a concluir afirmando que hay personas que, pese a sufrir muchas dificultades en la infancia, salen adelante y logran alcanzar sus sueños, superando los duros momentos que han vivido antes. A esa capacidad de superación se llama resiliencia.

Actividad 2: Diferenciando entre personas resilientes y no resilientes

En la actividad anterior te habrás dado cuenta de que las personas que salen adelante, a pesar de las diversas dificultades y problemas que viven, han desarrollado su capacidad para ser resilientes y han hecho lo correcto hasta lograr sus sueños.

Para que puedas ampliar tu comprensión de la resiliencia, es necesario que diferencies con claridad a las personas que son resilientes de las que no tienen desarrollada esa capacidad. Con este conocimiento te darás cuenta si eres resiliente, identificando las características de personas resilientes que has desarrollado y las que aún debes desarrollar.

Personas que NO desarrollan resiliencia	Personas que SÍ desarrollaron resiliencia
No hacen mucho esfuerzo por saber sobre sus fortalezas y menos de sus debilidades, y viven el día a día sin pensar en superar sus dificultades.	Reconocen sus fortalezas y debilidades como persona, y se proponen superar esas debilidades y siguen fortaleciendo lo bueno que tienen.
Expresan sus emociones por instinto y no reflexionan sobre sus consecuencias, tampoco desean reflexionar sobre sus emociones, mucho menos intentan regularlas.	Expresan sus emociones, pero regulan aquellas emociones que le generan malestar y le llevan a actuar de manera inadecuada.
Cuando se equivocan o cometen errores, no quieren continuar y renuncian o abandonan lo que han estado haciendo.	Cuando se equivocan y cometen errores, sacan aprendizajes y lecciones, y si vuelven a equivocarse, siguen adelante y no se rinden.
Si tienen dificultades o problemas se derrumban, pasan mucho tiempo llorando, lamentando lo ocurrido, no se recuperan rápido, descuidan sus responsabilidades, se victimizan mucho, y buscan que los demás sientan pena por ellos(as).	Afrontan dificultades, crisis y situaciones traumáticas de manera optimista, logrando sobreponerse. Y no solo eso, sino que utilizan esa situación dificultosa para crecer, hacerse más fuertes y desarrollar al máximo su potencial.



Son pesimistas, creen que no podrán, desconfían de sus propias capacidades.	Siempre tienen una visión optimista, creen y confían en sus capacidades.
No tienen sueños ni metas, menos un proyecto de vida, solo viven el día a día, y dejan que les pase lo que tenga que pasar.	Tienen claras sus metas y sueños que quieren alcanzar, no los dejan por ningún motivo, y persisten en lograrlos.
Se desesperan con los cambios, se quejan demasiado y abandonan cosas que desconocen.	Son flexibles ante los cambios y rápidamente se adecuan y adaptan.
Esperan que otros los motiven, o que premien o incentiven para que hagan algo, si no, no lo hacen y creen que no se perjudican.	Se motivan solos para conseguir sus objetivos y metas en todo lo que hacen. Valoran sus aprendizajes.
Si tienen dudas, se quedan con ellas, no buscan orientación ni ayuda.	Buscan la ayuda y orientación de los demás, preguntan cuándo tienen dudas.

Usa la información del cuadro para autoevaluarte con sinceridad. Si encuentras muchas de tus actitudes en la segunda columna, quiere decir que sí eres resiliente y debes seguir fortaleciendo tus logros. Si encuentras muchas de tus actitudes en la primera columna, debes saber que no es tarde para desarrollar la resiliencia, solo necesitas tomar una decisión, tener la voluntad y las ganas, y empezar a trabajar en ti. Y qué mejor si es con el apoyo de una persona que te pueda guiar.

Desde que empezaste con el desarrollo de estas fichas en Tutoría has hecho un gran trabajo para ser una mejor persona. ¡Felicitaciones! En todo este proceso has estado desarrollando la resiliencia. Si te conoces, te motivas por aprender, te conoces, valoras a tu familia y buscas el bien común, ya tienes la fuerza necesaria para salir adelante cuando tu vida te resulte dura y difícil.

Ojo, no se nace resiliente, se aprende a ser resiliente.

Actividad 3: Reflexionando sobre la resiliencia

Lee y reflexiona

¿Zanahoria, huevo o café?

Una hija se quejaba con su padre acerca de su vida y cómo las cosas le resultaban tan difíciles. No sabía cómo hacer para seguir adelante y creía que se daría por vencida. Estaba cansada de luchar. Parecía que cuando solucionaba un problema, aparecía otro.

Su padre, un chef, la llevó a su lugar de trabajo. Allí llenó tres ollas con agua y las colocó sobre fuego fuerte. Pronto el agua de las tres ollas estaba hirviendo. En una colocó zanahorias; en otra, huevos; y en la última, granos de café. Las dejó hervir sin decir palabra.



La hija esperó impacientemente, preguntándose qué estaría haciendo su padre. A los veinte minutos el padre apagó el fuego. Sacó las zanahorias y las colocó en un tazón. Sacó los huevos y los colocó en otro plato. Finalmente, coló el café y lo puso en un tercer recipiente.

Mirando a su hija, le preguntó:

—Querida, ¿qué ves?

—Zanahorias, huevos y café —fue su respuesta.

Le hizo acercarse y le pidió que tocara las zanahorias. Ella lo hizo y notó que estaban blandas. Luego le pidió que tomara un huevo y lo rompiera. Luego de sacarle la cáscara, observó el huevo duro. Luego le pidió que probara el café. Ella sonrió mientras disfrutaba de su rico aroma.

Humildemente la hija preguntó:

—¿Qué significa esto, padre?

Él le explicó que los tres elementos habían enfrentado la misma adversidad: agua hirviendo, pero habían reaccionado en forma diferente. La zanahoria llegó al agua fuerte, dura, pero después de pasar por esta hirviendo se había vuelto débil, fácil de deshacer. El huevo había llegado a la olla frágil, su cáscara fina protegía su interior líquido, pero después de estar en agua hirviendo, su interior se había endurecido. Los granos de café, sin embargo, eran únicos: después de estar en agua hirviendo, habían cambiado al agua.

—¿Cual eres tú? —le preguntó a su hija— Cuando la adversidad llama a tu puerta, ¿cómo respondes? ¿Eres una zanahoria que parece fuerte, pero que cuando la adversidad y el dolor te tocan, te vuelves débil y pierdes tu fortaleza? ¿Eres un

huevo, que comienza con un corazón maleable? Poseías un espíritu fluido, pero después de una muerte, una separación o un despido, ¿te has vuelto duro y rígido? Por fuera te ves igual, pero ¿eres amargado y áspero, con un espíritu y un corazón endurecido? ¿O eres como un grano de café? El café cambia al agua hirviendo, el elemento que le causa dolor. Cuando el agua llega al punto de ebullición, el café alcanza su mejor sabor. Si eres como el grano de café, cuando las cosas se ponen peor, tú reaccionas mejor y haces que todo a tu alrededor mejore.

Texto adaptado de <https://lamenteesmaravillosa.com/la-zanahoria-el-huevo-y-el-cafe/>

Ahora que has leído, responde las siguientes preguntas:

1. Y tú, ¿cuál de los tres eres? ¿Zanahoria? ¿Huevo? ¿Café? ¿Por qué?

.....

.....

.....

.....

2. ¿Cuál de los tres quisieras ser? ¿Por qué?

.....

.....

.....

.....

3. ¿Cuál de los tres fue más resiliente?

.....

.....

.....

.....

4. ¿Qué actitudes has desarrollado hasta ahora para ser resiliente?

.....

.....

.....

5. ¿Qué actitudes te faltan desarrollar o fortalecer para ser resiliente?

.....

.....

.....

.....

6. ¿Qué compromiso quieres asumir para lograr ser resiliente?

7. ¿Qué parte de la ficha te ayudó a entender mejor lo que era resiliencia? ¿Qué parte te motivó a querer ser resiliente?

.....

.....

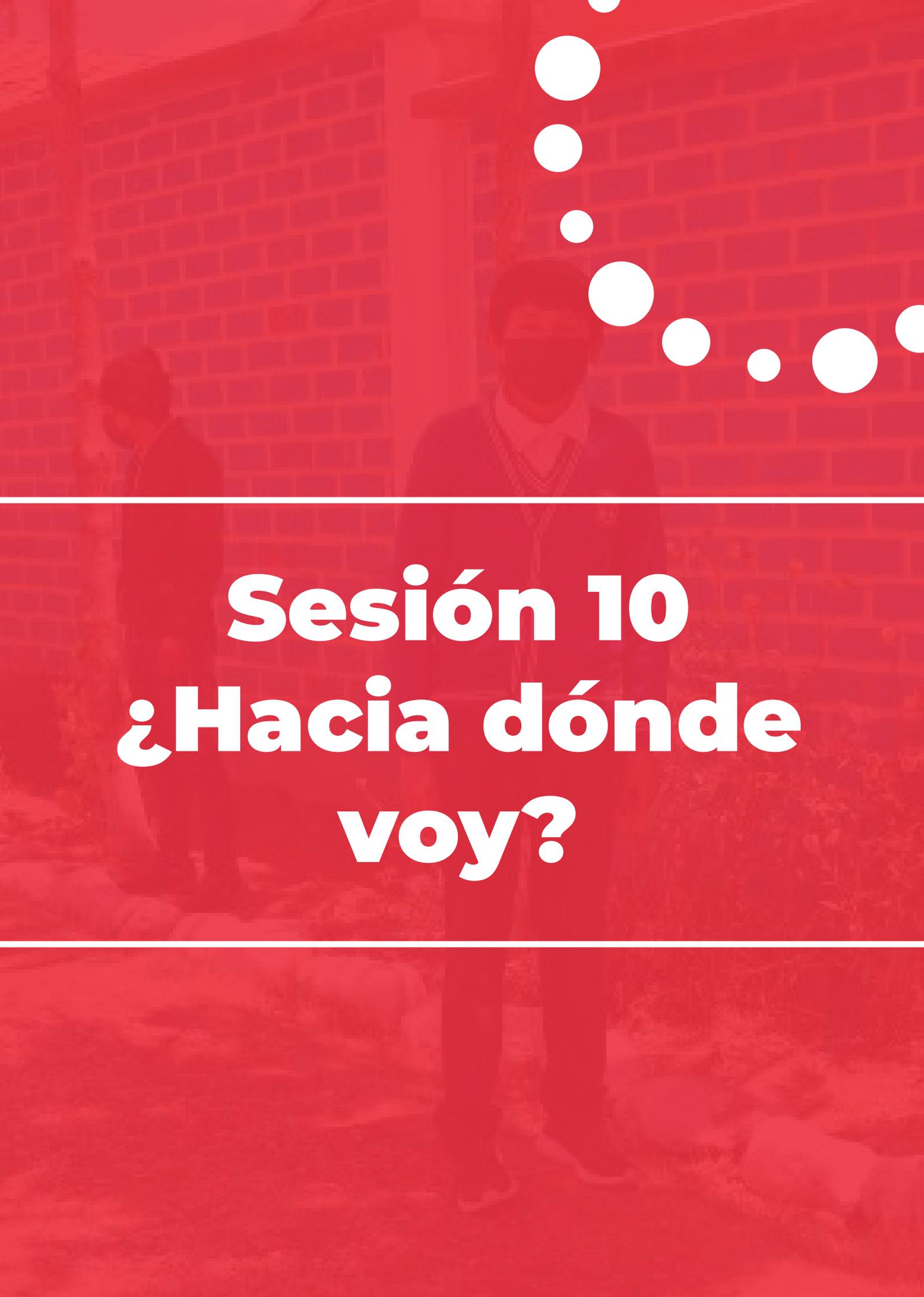
.....

.....

Te felicito porque has llegado al final de esta ficha. Este pequeño paso es un gran avance en tu crecimiento personal. El siguiente paso es poner en práctica todo lo que has aprendido. Seguro que lo harás bien. ¡Ánimo!

Recibe un gran abrazo.



The background features a woman in a dark jacket and necklace walking through a brick hallway. The image is overlaid with a semi-transparent red filter. In the upper right corner, there is a series of white circles of varying sizes, arranged in a descending, slightly curved path.

Sesión 10

¿Hacia dónde voy?

¿Cómo elijo un camino?

¡Hay tres caminos!
¿Hacia dónde voy?

Estimado(a) estudiante,

Esta ficha trata de un tema muy importante para ti, pues tiene relación con elegir tu camino. Hablo de “tu proyecto de vida” y no me refiero solo a lo que quieres estudiar terminando la secundaria.

El proyecto de vida que irás definiendo en esta ficha tiene que ver con todo aquello que deseas ser, hacer y lograr en la vida. Irás construyendo tu proyecto de vida sobre lo que eres, con tus fortalezas y talentos, y con las oportunidades reales que tienes.

Conforme vayas avanzando con las actividades que contiene esta ficha, podrás reflexionar y avanzar en la construcción de tu proyecto de vida que te llevará a alcanzar tus sueños.



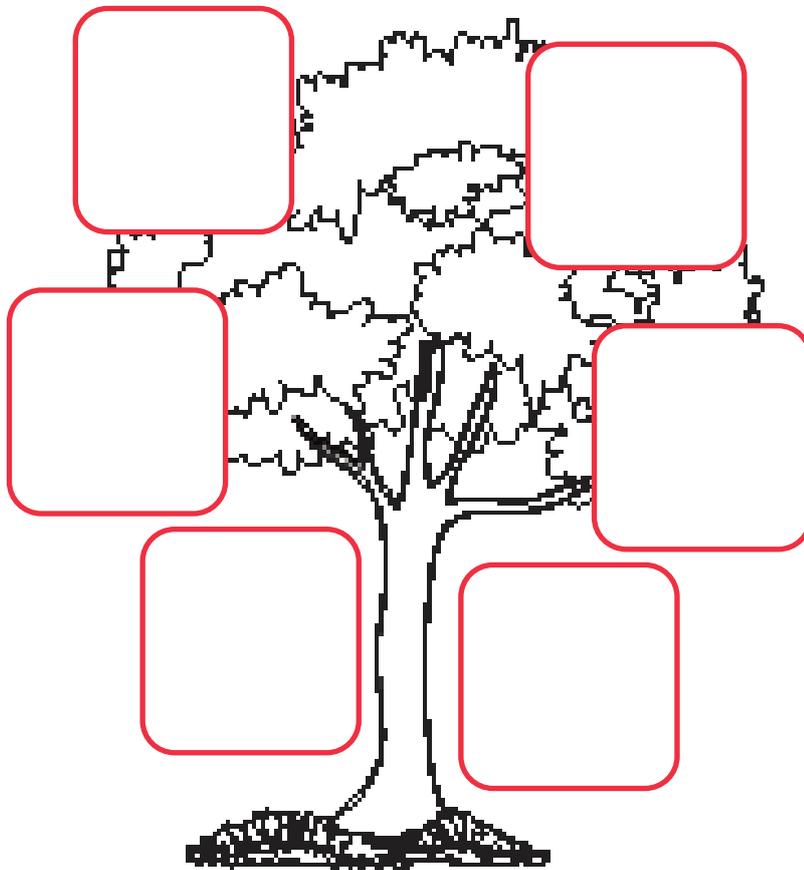
Actividad 1. ¿Qué sueño ser y hacer en la vida?

Como sabes, desde pequeños vamos soñando en lo que queremos ser, hacer y lograr en la vida, pero esos sueños van cambiando, según crecemos. Llegamos a la adolescencia y, como se acerca el momento de terminar el colegio, tenemos una visión más clara de cómo nos gustaría que sea nuestra vida en el futuro.

¿Qué sueños tienes tú? ¿Has imaginado tu futuro, por ejemplo, en diez años? Piensa, luego escribe esos sueños que tienes en los carteles del árbol de tus sueños. Puedes guiarte con estas preguntas:

- ¿Cómo te ves dentro de diez años?
- ¿Qué sueñas hacer dentro de diez años?
- ¿Dónde te imaginas que estarás dentro de diez años?
- ¿Qué sueños te gustaría alcanzar dentro de diez años?

El Árbol de Mis Sueños



Actividad 2. Reconociendo mis talentos y potencialidades

Recuerda que, en el cuadernillo 1 ¿Quién soy?, de la ficha 1, realizaste una actividad en la que identificaste tus fortalezas, virtudes y todo lo bueno que tienes, así como los aspectos por mejorar. Revisa lo que escribiste, aún puedes incluir nueva información sobre ti. Considera que este cuadernillo es solo tuyo. Por ello, completa los siguientes cuadros con información real, solo así te servirá para darle forma a tu proyecto de vida.

Completa el siguiente cuadro. En la primera columna, copia los sueños que escribiste en el árbol. En la segunda, escribe los talentos que ayudarían a lograr el sueño que tienes. En la tercera, plantea, con toda sinceridad, los talentos y habilidades que tienes.

Mis sueños en unos diez años	Habilidad, talento o fortaleza que necesitaría para alcanzar el sueño	Talento, habilidad o fortaleza que ya tengo para alcanzar el sueño

A continuación, reconoce las potencialidades con que cuentas, en tu familia y comunidad, para hacer realidad tus sueños.

<p>¿Qué apoyo tengo de mi familia para realizar mis sueños?</p>	<p>¿Hay alguna actividad familiar que yo pueda continuar o apoyar?</p>
<p>¿Qué oportunidades existen para estudiar o trabajar?</p>	<p>¿Qué actividad económica podría emprender con los recursos que cuenta mi familia?</p>

Tener claramente definidos los sueños que tienes para tu futuro te permite prever desde ahora cómo puedes lograrlos. En este sentido, es fundamental saber sobre tus talentos, fortalezas y potencialidades o recursos con los que cuenta tu familia y comunidad para alcanzar esos sueños. Conocer esta información nos hace repensar si realmente nuestros sueños consideran lo que queremos y podemos lograr.



Actividad 3: Reconociendo mi vocación

Ahora, completa el siguiente cuadro, pensando en todo lo que haces, sabes y te gusta realizar. Debes escribir tus respuestas en orden de prioridad, es decir, lo más importante en el número 1. Además, la información de los dos primeros cuadros te permitirá completar los dos siguientes y, así, sucesivamente.

LO QUE MÁS ME GUSTA HACER, SEGÚN MIS TALENTOS	LO QUE NO ME GUSTA HACER
1.	1.
2.	2.
3.	3.
A LO QUE ME DEBERÍA DEDICAR	A LO QUE NO DEBERÍA DEDICARME
1.	1.
2.	2.
3.	3.
LO QUE DEBERÍA ESTUDIAR	LO QUE NO DEBERÍA ESTUDIAR
1.	1.
2.	2.
CONCLUSIÓN:	
APORTES DE OTROS:	

Tomado del paquete de materiales del Centro Yanapanakusun 2020.

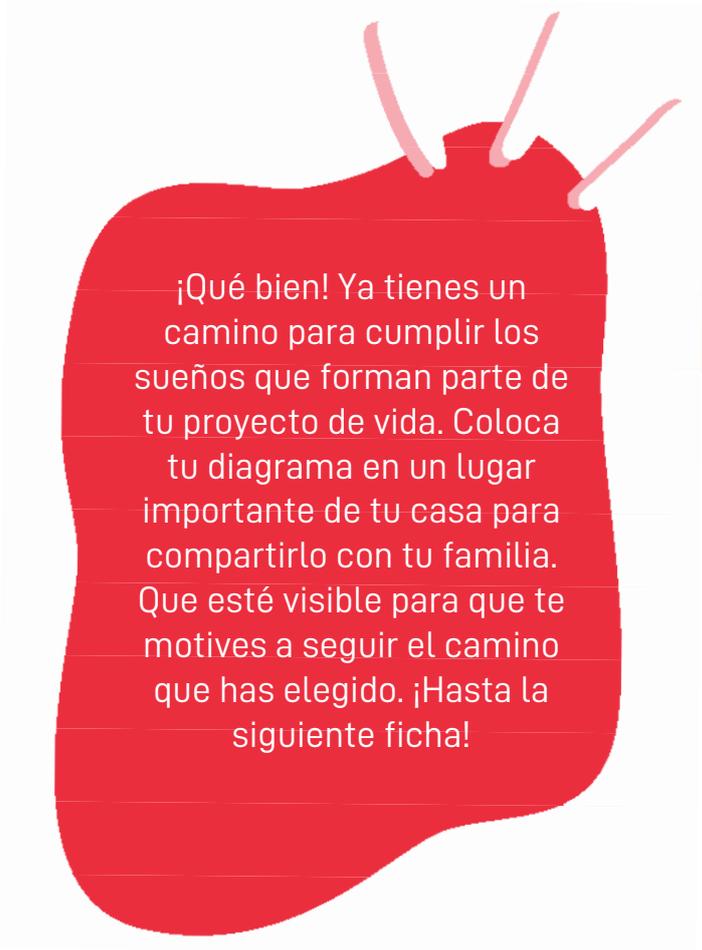
Te invito a revisar cada cierto tiempo lo que has escrito en este cuadro para que hagas cambios, inclusive dentro de unos años porque es normal que mejores la visión de tu futuro con las nuevas experiencias que tendrás. Lo importante es que empieces a hacer algo desde hoy para lograr tus sueños y metas.

Actividad 4: Planificando cómo cumpliré mi proyecto de vida

Para esta actividad, aplica todo lo que has reflexionado hasta ahora y lo que escribiste en el cuadro de “Reconociendo mi vocación”. Copia el diagrama que está a continuación en una hoja de papel grande, y complétalo con tus metas y las acciones que realizarás para lograrlas.

Yo en 2020	Yo en diciembre de 2022	Yo en diciembre de 2024	Yo en diciembre de 2026	Yo en diciembre de 2028	Yo en diciembre de 2030
Escribo mis metas					Los sueños que quiero lograr el 2030
Escribo las acciones para lograr mis metas					

Debo tomar buenas decisiones y regular mis emociones



¡Qué bien! Ya tienes un camino para cumplir los sueños que forman parte de tu proyecto de vida. Coloca tu diagrama en un lugar importante de tu casa para compartirlo con tu familia. Que esté visible para que te motives a seguir el camino que has elegido. ¡Hasta la siguiente ficha!



Sesión 11
Inspirándome
en mi entorno

No me cansaré de hablar de lo hermosa que es nuestra provincia de Quispicanchi.

Tenemos tantas riquezas como paisajes maravillosos, historia, cultura y mucho más.



Estimado(a) estudiante,

Esta ficha te permitirá explorar el entorno en el que vives, es decir, todo aquello que te rodea (la naturaleza, tu casa, las personas de tu familia, tu comunidad, tu escuela, etc.). Esta exploración te permitirá identificar lo que más te gusta del entorno, lo que más valoras, los problemas que encuentras y en qué podrías aportar para mejorar tu comunidad a partir de tu proyecto de vida.

Sé que conoces tu entorno mejor que nadie, pero esta vez míralo de otra manera: con los ojos de una persona adolescente que tiene muchos sueños y quiere surgir en la vida, en armonía con la sociedad y la naturaleza.

Es momento de empezar. Ponte cómodo(a) y... ¡Manos a la obra!

Actividad 1: Observo mi entorno y lo describo

Siempre vivimos concentrados en nuestras actividades y, a veces, no nos damos un tiempo para observar, admirar y disfrutar todo lo que nos rodea, y como consecuencia de ello, no le damos el valor suficiente. Por eso, sal a recorrer los lugares seguros más cercanos a tu casa y presta atención a todo lo que te rodea con tus cinco sentidos. También observa más allá, hasta donde tu vista te lo permita.

Una vez que retornes a tu casa, ubícate en el lugar donde haces tus tareas y dibuja libremente lo que te ha llamado la atención. Luego, escribe algunas ideas que expresen lo que sentiste y pensaste mientras veías lo que has dibujado.

Me llamó la atención

.....

porque

.....

Me sentí

.....

porque

.....

Actividad 2: ¿Cómo me gustaría que sea mi comunidad?

Después de haber reconocido tu entorno, escribe una lista de lo que te gusta y lo que te disgusta o molesta de tu comunidad, que también forma parte de tu medio.

Las cosas que me gustan de mi comunidad	Las cosas que me disgustan de mi comunidad

Avancemos un paso más en esta reflexión sobre el entorno. Imagina cómo te gustaría que fuese tu comunidad y lo que tú puedes hacer para contribuir a lograr la comunidad que deseas. Escribe tus ideas a continuación.

Me gustaría que mi comunidad fuera

.....

.....

.....

.....

Yo puedo contribuir haciendo

.....

.....

.....

.....

Reconocer las cosas que te gustan y te disgustan de tu comunidad te ayuda a conocerla mejor para valorar lo que ella tiene, y darte cuenta de lo que puedes hacer ahora o más adelante, para mejorar lo que no está funcionando bien. La mejor vida está donde tú te sientas bien, donde puedas aportar, y donde te halles querido(a), aceptado(a) y realizado(a).

Actividad 3: El entorno es una fuente de inspiración

Lee y reflexiona sobre el contenido de este texto.

Apu Ta'qllu Apacheta: una montaña que inspira

Este año, la vida cambió para todo el mundo por el nuevo coronavirus o covid-19. Al no existir una vacuna para curarse de esta enfermedad, los gobiernos de los países tomaron decisiones para proteger a la población de los contagios por el alto riesgo de muerte y los efectos en el cuerpo que provoca el virus. El Gobierno peruano decretó una cuarentena obligatoria en marzo y todos(as) los(as) peruanos(as) nos quedamos en casa.



En plena época de cuarentena, el majestuoso Apu Ta'qllu Apacheta mostró su cara para admiración del Cusco, el Perú y el mundo. Este apu o montaña sagrada se ubica en el distrito de Layo, en la provincia de Canas, en la región Cusco. Se parece mucho a la montaña Vinicunca, llamada Montaña de Siete Colores, que se ubica en la provincia de Canchis, muy cerca de nuestra provincia de Quispicanchi.

Al igual que Vinicunca, Apu Ta'qllu también es de gran belleza. La piedra de esta montaña es de colores, pero se caracteriza por sus formaciones rocosas (en forma de puntas) parecidas a los diseños del pallay de un poncho. Por eso, los pobladores de Layo la llaman Pallay Poncho.

La montaña Pallay Poncho fue descubierta por casualidad durante la pandemia del covid-19, cuando unos comuneros de Layo atravesaron sus faldas camino a su vivienda, tras realizar sus actividades agrícolas. Inspirados ante tanta belleza natural, rápidamente se les ocurrió que este sería un nuevo destino turístico del Cusco después de que pase la pandemia. Por eso, dieron aviso a las autoridades municipales de su hallazgo.

Las autoridades de Layo verificaron el descubrimiento y hablaron con los responsables de la Gerencia de Turismo del Gobierno Regional de Cusco para el reconocimiento y promoción de este atractivo natural como destino turístico.

Actualmente, aún no es seguro visitar esta montaña. Además, por la pandemia, el turismo está paralizado. Una vez que se autorice la visita de los turistas a la montaña Pallay Poncho, las comunidades de Layo podrán generar negocios turísticos, lo que significará ingresos económicos para salir de la pobreza. Por esta razón, muchas familias han visto en este atractivo turístico una oportunidad para desarrollar su proyecto de vida familiar, y se están preparando con ayuda de las autoridades para recibir a los turistas nacionales y extranjeros.

El caso que acabas de leer es un buen ejemplo de inspiración para realizar un proyecto de vida, a partir de lo que hay en el entorno. Recuerda, la inspiración es un estímulo espontáneo que provoca una idea creativa para producir algo o solucionar un problema.



Ahora, escribe lo que piensas.

1. ¿Por qué crees que los comuneros de Layo se habrán inspirado en el Apu Ta'qllu para pensar en el turismo como proyecto de vida?

.....

.....

2. ¿Qué hay en tu comunidad que te inspira nuevas ideas para tu proyecto de vida?

.....

.....

Actividad 4: Descubriendo lo que mi comunidad me ofrece

Averigua sobre las potencialidades y oportunidades que existen en tu comunidad, y apunta dos en cada caso, en el siguiente cuadro.

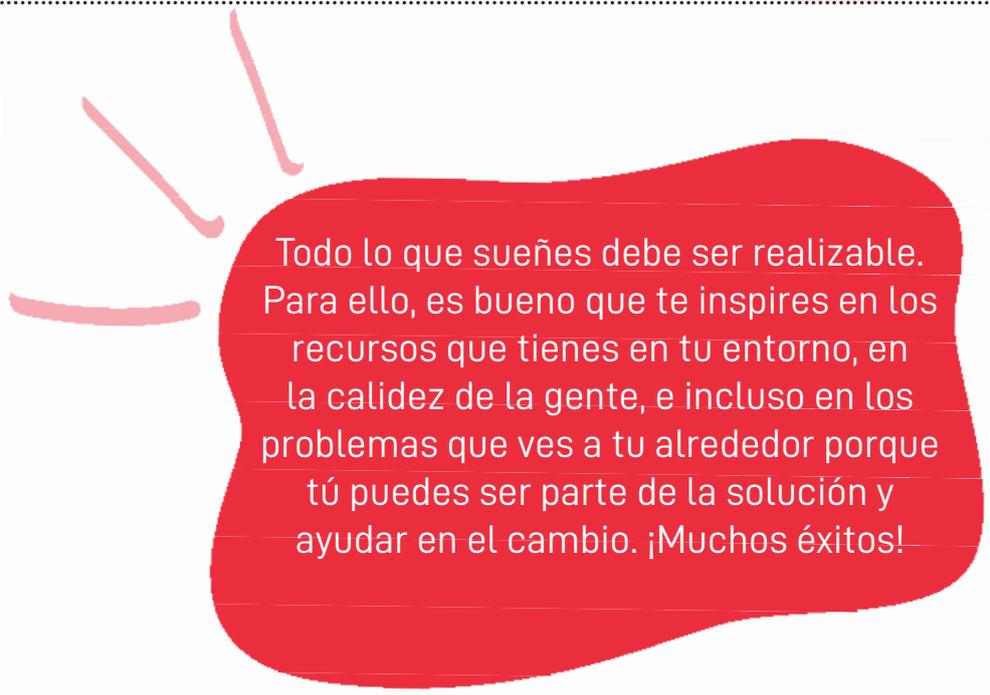
Potencialidades, es decir, lo que hay en mi comunidad y se puede aprovechar en el futuro	Oportunidades, es decir, las circunstancias, los momentos o los medios para hacer algo
<p>Por ejemplo, en la comunidad hay tierra fértil para que crezcan verduras sin abonos químicos.</p> <ul style="list-style-type: none"> • • 	<p>Por ejemplo, por el nuevo coronavirus mucha gente compra verduras para aumentar las defensas del cuerpo.</p> <ul style="list-style-type: none"> • •

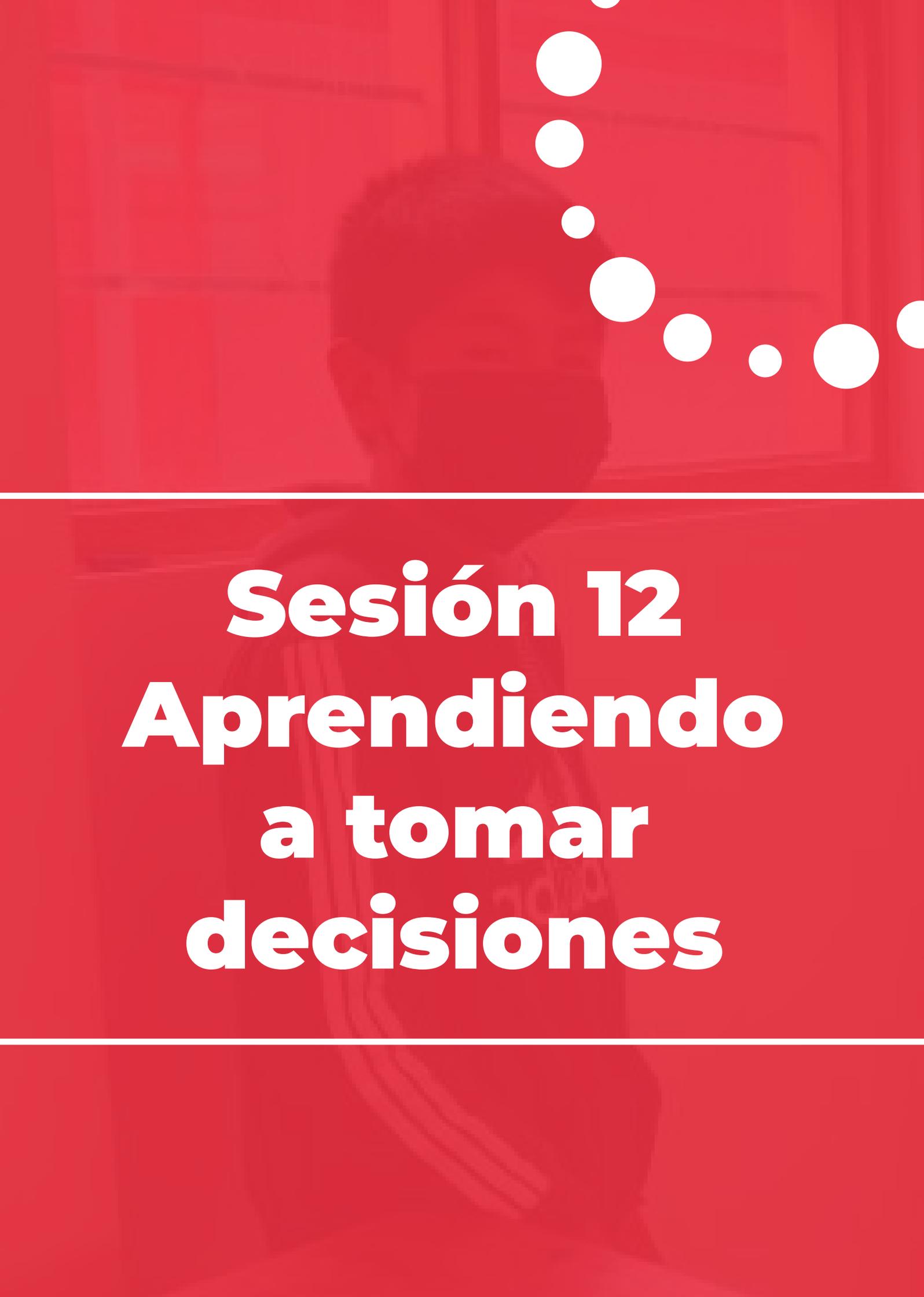
¿De qué manera esas potencialidades y oportunidades te pueden ayudar a decidir y realizar tu proyecto de vida?

.....

.....

.....



A person's silhouette is shown from the back, looking at a screen. The screen displays a grid pattern. A trail of white circles of varying sizes starts from the top center and moves towards the right side of the screen. The background is a solid red color.

Sesión 12

Aprendiendo

a tomar

decisiones

¿Cómo saber si estoy tomando una buena decisión?

No sé, creo que eso depende de la suerte.



Estimado(a) estudiante,

La presente ficha te permitirá reflexionar sobre la importancia de tomar buenas decisiones en tu vida. Desde la adolescencia empiezas a actuar con más autonomía, ya que vas haciendo muchas cosas sin consultar a los demás. Si bien esto es parte de tu crecimiento, en esta etapa se pueden frustrar muchos de tus sueños si es que no sabes tomar buenas elecciones. Ten en cuenta que, de las decisiones que tomes ahora, dependerá mucho de lo que será tu vida en el futuro.

En un primer momento del desarrollo de la ficha reflexionarás sobre los efectos de tomar decisiones sin pensar y otras pensando. Para finalizar la ficha, conocerás una herramienta con la que vas a aprender a tomar buenas decisiones para alcanzar tus sueños y tener una vida feliz. Ahora ya podemos pasar al desarrollo de las actividades. ¡Disfruta tu aprendizaje!

Actividad 1: Reflexiono sobre mis elecciones

¡Empezamos! Imagina que tienes que trasladarte a otra casa y solo puedes llevar dos objetos. ¿Cuáles serían? Dibújalos en los recuadros.

Ahora, reflexiona respondiendo a las siguientes preguntas.

- ¿Por qué elegiste esos dos objetos y por qué no otros?

.....

.....

.....

- ¿Crees que las razones que te han permitido decidir la elección serán las mismas para los demás? ¿Por qué?

.....

.....

.....

Efectivamente, cada persona tiene sus propias razones para tomar una decisión, así estas sean buenas o malas. Por eso no podemos tomar decisiones siguiendo o imitando a los demás sin pensar en lo que realmente queremos.



Actividad 2: Decisiones y sus consecuencias

Nuestra vida está llena de decisiones, pues las tomamos para todo, desde las acciones más pequeñas hasta las más importantes que marcan nuestra existencia.

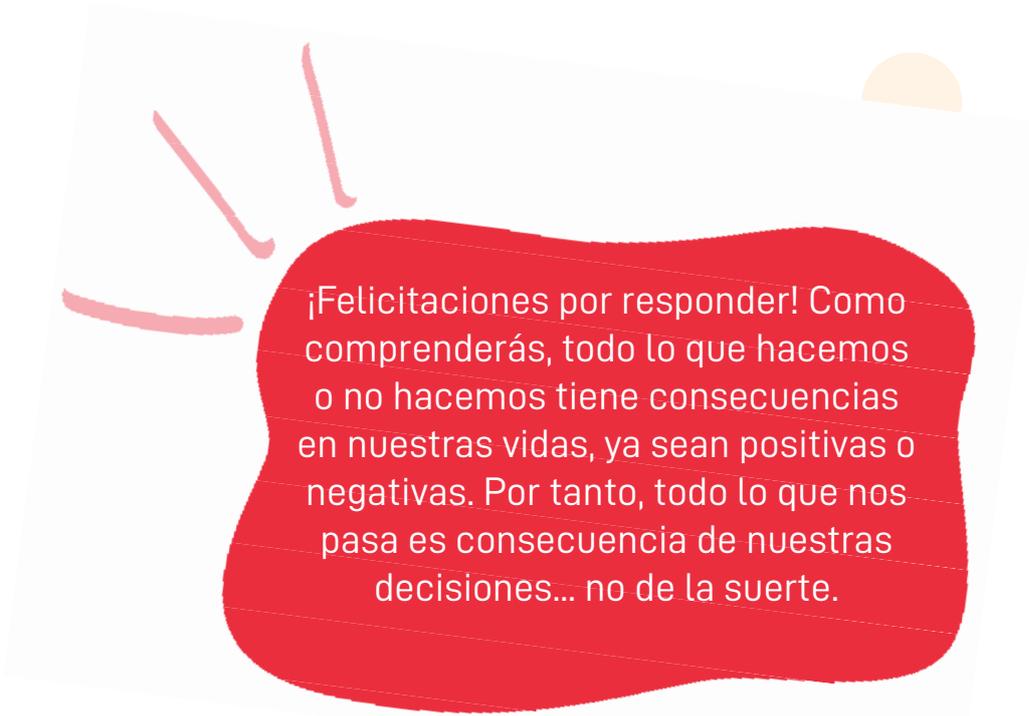


En el siguiente cuadro encontrarás una lista de algunas decisiones que tomamos de manera permanente y todas, absolutamente todas, tienen consecuencias en nuestras vidas. Lee bien cada decisión y escribe una consecuencia de ella en tu vida, como se propone en el ejemplo.

Decisiones	¿Cuáles son las consecuencias?
A qué hora me acuesto y a qué hora me levanto.	Si descanso un promedio de ocho horas, está bien para mi salud y aprovechar los tiempos. Pero si duermo más horas, me quedará poco tiempo para hacer mis cosas.
Prestar atención a las clases de Aprendo en Casa.	
Hacer las tareas que me dan mis profesores.	
Leer atentamente y realizar las actividades de los cuadernillos de habilidades socioemocionales.	
Cumplir las normas (lavado de mano, uso de mascarilla y distanciamiento social) para evitar contagiarme del covid-19.	
Priorizar el trabajo y salir de mi comunidad, descuidando mis estudios.	
Aceptar bebidas alcohólicas y tomarlas.	
Tener enamorado(a)	
Tener relaciones sexuales con mi pareja.	
Usar protección si deseo tener relaciones sexuales con mi pareja.	



Hacer las tareas de la casa que me corresponden.	
Darme tiempo para definir mi proyecto de vida.	
Implementar mi huerto para producir hortalizas.	



Actividad 3: Aprendo a tomar decisiones adecuadas

En esta actividad, aprenderás a seguir un proceso para tomar buenas decisiones. Para ello, es necesario que cumplas, paso a paso, las indicaciones. Hallarás un ejemplo en cada caso y en las líneas tú tendrás que escribir algo parecido de otro tema.

Pasos para tomar buenas decisiones

Paso 1. Situación o acción por decidir

Por ejemplo: Estoy cansado(a) de estar apoyando en la chacra, mejor me voy a trabajar a la mina, a un restaurante.

.....

.....

Paso 2. ¿Qué opciones tengo para decidir? (Tus opciones pueden ser más de dos.)

Por ejemplo: opción 1) Ir a la mina a trabajar y dejar mis estudios; opción 2) Seguir con mis padres, apoyándolos en la chacra y dándome tiempo para estudiar.

Paso 3. Análisis de las diferentes opciones

Opción	Ventajas	Desventajas	Consecuencias
1	<ul style="list-style-type: none"> • Ganaré mi propio dinero y gastaré como yo quiera. • Ya no tendré que estar obedeciendo a mis padres. • Me sentiré libre. 	<ul style="list-style-type: none"> • Al buscar trabajos, correré muchos riesgos porque soy menor de edad. • Tendré que cubrir mis necesidades básicas, como alimentación y vivienda. • Estaré lejos de mi familia. • Me tendré que cuidar solo(a). 	<ul style="list-style-type: none"> • Correré muchos riesgos por ser menor de edad, pueden explotarme o abusar de mí. • Abandonaré mis estudios y eso me perjudicará por el resto de mi vida. • Rápidamente seré adulto(a).
2	<ul style="list-style-type: none"> • Estaré cerca de mi familia. • Tendré tiempo para continuar con mis estudios. • Podré recoger los materiales que me dan en el colegio. • Aprenderé más. • Seguiré contribuyendo al esfuerzo que hace mi familia para salir adelante. 	<ul style="list-style-type: none"> • No tendré mi propio dinero para gastar. • No me sentiré libre porque mi familia está pendiente de mí. • Me costará mucho esfuerzo físico trabajar en la chacra y quizá gane poco dinero o no gane nada. 	<ul style="list-style-type: none"> • Continuaré con mis estudios. Por tanto, aprenderé más. • Viviré de acuerdo con mi edad. • Viviré protegido(a) por mis familiares, maestros e instituciones que protegen a los adolescentes en la comunidad.



Opción	Ventajas	Desventajas	Consecuencias
1			
2			

Paso 4. Elijo la opción más adecuada y segura

Por ejemplo: Elegiré la opción 2 porque la educación es mi derecho y es el camino que me permitirá alcanzar mis sueños. Además, no correré muchos riesgos como la explotación y el abuso que hay en las minas.

Paso 5. Evaluar cada cierto tiempo cómo me está yendo con la decisión tomada

Por ejemplo: Ya pasó un mes de la decisión que tomé y no me arrepiento porque estoy aprendiendo más, he logrado apoyar a mis padres y también con ellos he aprendido. Además, siento la seguridad que me da mi familia. Sin duda, he tomado una buena decisión.

Se recomienda realizar el paso 5 cada cierto tiempo, para estar seguros de haber tomado una buena decisión. Si fuera necesario, podemos reajustar nuestras decisiones.

¡Muy bien! Los pasos que has dado se resumen en la siguiente ficha. Acostúmbrate a tomar tus decisiones siguiendo estos pasos.

PASOS PARA TOMAR DECISIONES

Paso 1. Situación de decisión

.....

Paso 2. Lista las opciones que tenemos para tomar la decisión

.....

Paso 3. Análisis de las diferentes opciones:

Opción	Ventajas	Desventajas	Consecuencias
1			
2			

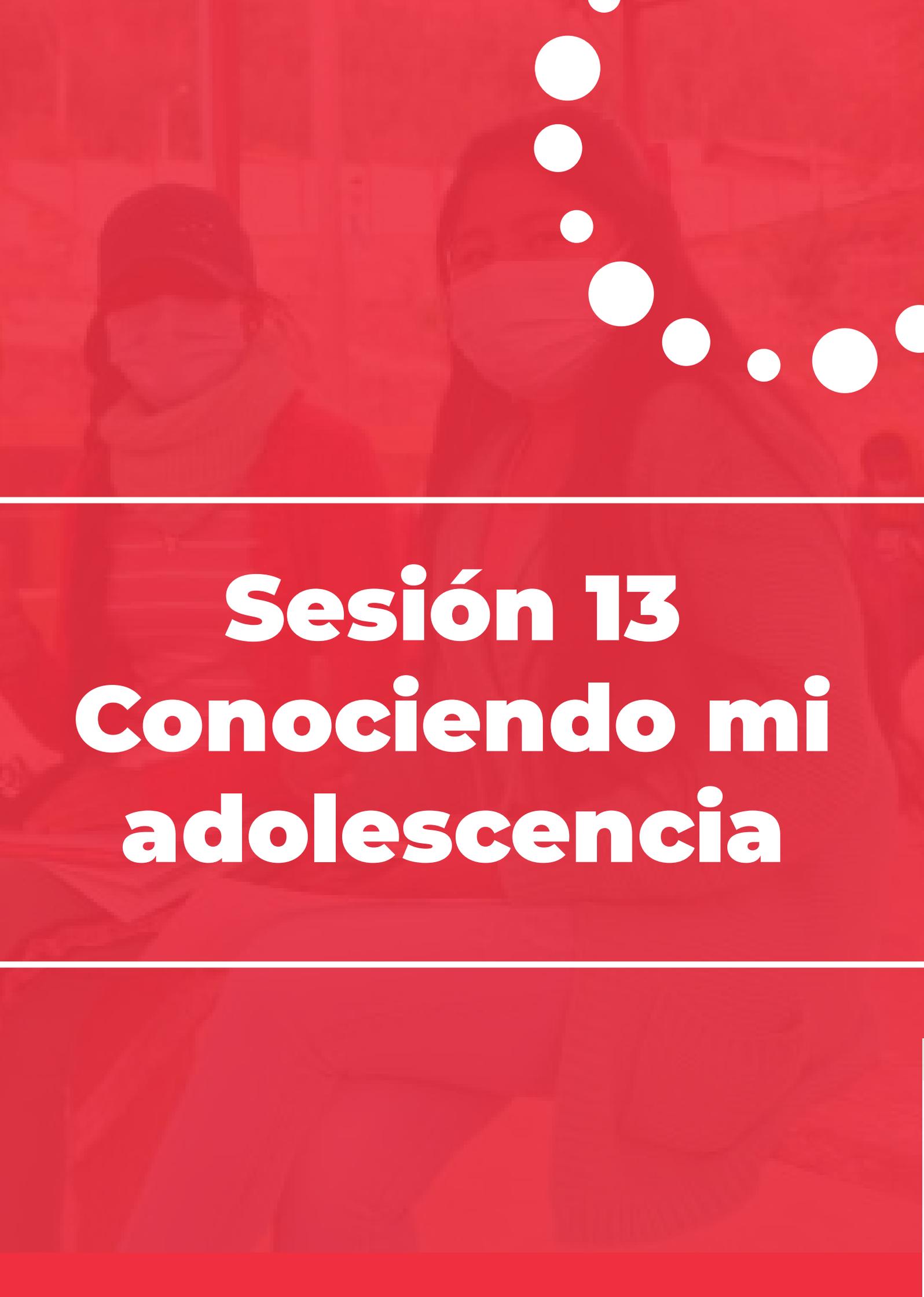
Paso 4. Valoro y escojo la opción más adecuada

.....

Paso 5. Valoro o evalúo, después de un tiempo, cómo me está yendo con la decisión tomada

.....

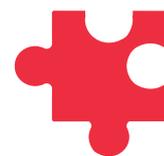
Te recomiendo que siempre tomes tus decisiones pensando bien en las consecuencias, así no pondrás en riesgo tus sueños ni tu bienestar ni el de los demás... porque tu éxito o fracaso dependen de ello. ¡Muchos éxitos con las decisiones que tomes!



Sesión 13
Conociendo mi
adolescencia

Sí, yo también he
cambiado mucho.

¿Te has dado cuenta? Ya
no somos como antes.
Yo de niño jugaba



Estimado(a) estudiante,

Esta ficha te ayudará a entender mejor la etapa de vida que estás viviendo, “la adolescencia”, los cambios que tendrás en tu crecimiento, y también en tus formas de sentir, pensar y actuar. Es una etapa muy linda, que debes vivir plenamente, de acuerdo con tu edad.

Te invito a seguir paso a paso las actividades que te ofrezco en esta ficha.
¡Adelante!

Actividad 1: ¿A qué se deben tantos cambios?

Seguro que, desde hace unos pocos años atrás, has empezado a sentir y ver muchos cambios en tu cuerpo, y sigues experimentando nuevas sensaciones, pensamientos y sentimientos. Como tú ya sabes, estos cambios son parte de la etapa de vida que estás viviendo, llamada adolescencia.

Ahora reflexionaremos sobre tu adolescencia con estas preguntas.

¿Qué cambios has experimentado en estos últimos años?

.....

.....

.....

¿En qué se diferencia tu comportamiento de ahora con el de cuando eras niño(a)?

.....

.....

.....

¿En qué se diferencia tu forma de pensar de ahora y con la de niño(a)?

.....

.....

Ahora piensas, sientes y te comportas diferente porque estás en una etapa en la que tu cuerpo, tus sentimientos y tus pensamientos están madurando para que empieces a asumir responsabilidades y vivir de manera más autónoma, es decir, sin depender de otros. Al ser una etapa de cambios, también es una gran oportunidad para que puedas mejorar tu actitud, tu forma de pensar, de sentir y tu carácter. Para eso, primero debes proponértelo y luego poner tu fuerza de voluntad para lograrlo.



Actividad 2: ¿Qué es lo más bonito de la adolescencia?

Como ya lo dijimos, la etapa de la adolescencia es la edad en la que estás moldeando tu forma de pensar, sentir y ser, así que, si crees que algo debes modificar en ti, como generarte hábitos, ser una persona optimista, con buen humor, responsable, líder, etc., lo puedes lograr. Piensa en lo que quieres mejorar y completa el cuadro.

De mi forma de pensar		De mi forma de comportarme o ser	
Lo que más me gusta	Lo que quisiera mejorar	Lo que más me gusta	Lo que quisiera mejorar

Bien, ahora responde las preguntas del nuevo cuadro, siguiendo los ejemplos.

¿Cómo puedes mejorar tu forma de pensar?	¿Cómo puedes mejorar tu forma de comportarte o ser?
<ul style="list-style-type: none"> • Por ejemplo, cambiaré mis pensamientos negativos en positivos. • • • 	<ul style="list-style-type: none"> • Por ejemplo, superaré la vergüenza que siento al hablar delante de los demás. • • •



Te felicito por reconocer todo lo que puedes mejorar. Ahora que ya lo identificaste, empieza con el cambio. Tienes que ser consecuente, es decir, no rendirte hasta lograrlo. Plantéate como un reto y demuéstrate a ti mismo(a) que si te propones algo lo puedes conseguir.

Actividad 3: Hablemos sobre algunos riesgos

Cada adolescente es único(a) y diferente. En consecuencia, su desarrollo también es diferente. Por esta razón, evita compararte con otros(as). El buscar ser independientes es muy bueno, pero puede llevarte a correr riesgos. Ante ellos, ten en cuenta que:

- El(la) adolescente tiene mayor necesidad de ser autónomo(a) e independiente. Por eso, quizás estás interesado(a) en tener tus propios ingresos saliendo a trabajar fuera de tu comunidad, pero es importante que pienses bien las cosas que vas haciendo porque podrías correr algunos riesgos, como ser víctima de trata de personas, violencia sexual, explotación laboral y engaños.
- Tener un proyecto de vida a partir de ahora evitará que busques independizarte para formar una familia desde esta edad. Para formar una familia, es decir, tener hijos(as), se necesita de mayor madurez, y tú estás terminando de consolidar tu crecimiento y falta mucho para que logres tus metas.

Actividad 4: Hablemos del amor en la adolescencia

En la adolescencia también empezamos a sentir interés por tener amigos(as) y estar enamorados(as). Eso es normal y es parte de tu desarrollo. Sin embargo, es bueno que consideres los consejos que están escritos en el trébol de cuatro hojas.

Toda persona tiene virtudes y defectos, y eso es normal. Si no te sientes bien junto a algunas personas, debes aprender a alejarte sin sentir culpa.



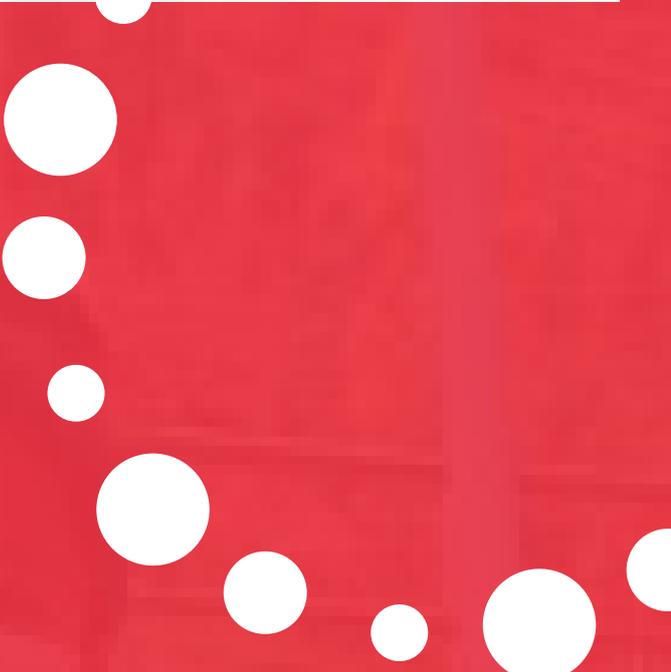
Si tienes amigos(as), está bien. Lo que debes evitar es seguir o imitar las cosas no adecuadas que quieran hacer, como tomar alcohol, consumir alguna droga, fastidiar juntos(as) a un(a) chico(a), etc.

En todo momento y lugar debes cuidar de ti y también de quienes confían en ti. En tu WhatsApp o Facebook no aceptes a desconocidos(as), también puedes ponerte en riesgo.

Si tienes curiosidad por conocer más tu cuerpo, busca orientación en tu tutor(a) u otro docente en quien tengas confianza. También puedes ir a la DEMUNA de tu distrito para que te orienten.

Recuerda que la adolescencia es la etapa de los cambios. Por tanto, busca que estos cambios te sirvan para ser cada vez mejor persona y encaminarte a lograr tus metas.
¡Muchos éxitos!





Sesión 14

Practico mi

autocuidado



Estimado(a) estudiante,

Esta ficha te orientará sobre la importancia del cuidado de tu salud física y mental desde esta edad. Recuerda que te estás encaminando a ser autónomo(a) y eso significa que debes aprender a cuidar de ti mismo(a). Para cuidar tu salud física, debes alimentarte de manera adecuada y realizar actividades físicas, como hacer ejercicios, cultivar la chacra o caminar. Por otra parte, una forma de cuidar tu salud mental es mantener el optimismo, y establecer vínculos positivos con las personas de tu entorno o de internet y las redes sociales.

Con estas ideas previas, empezaremos el desarrollo de esta ficha. ¡Éxitos!

Actividad 1: Reconociendo mis estilos de vida

Para que puedas saber cómo es tu estilo de vida hasta el momento, te invito a responder marcando una equis en el casillero que corresponda. La única consigna es que seas sincero(a) en tus respuestas porque solo así podrás saber cómo están tus estilos y de qué manera puedes mejorar o fortalecer las buenas prácticas.

Estilos de vida	Siempre	A veces	Nunca
En tu alimentación consumes verduras y frutas al menos una vez al día.			
Tomas agua al menos dos litros al día.			
Duermes en promedio ocho horas diarias.			
Realizas esfuerzo físico al día, al menos una hora (trabajando, caminando, ejercitándote, etc.).			
Te bañas, al menos dos veces a la semana.			
Cepillas tus dientes, al menos, dos veces al día.			
Lavas tus manos antes y después de las comidas y de entrar en el baño.			
Dedicas un tiempo a pensar en tu proyecto de vida y otras proyecciones.			
Tus pensamientos en su mayoría son optimistas y positivos.			
Practicas alguna técnica de relajación y concentración como la respiración u otras.			
Practicas la regulación de tus emociones que te inundan, como la ira, el enojo o el miedo.			
Evitas jugar videojuegos en cabinas de internet y estar permanentemente en las redes sociales.			
Dedicas al menos treinta minutos de tu tiempo al día para leer porque te interesa generarte el hábito.			
SUMA TUS RESPUESTAS			

Ahora, suma tus respuestas para saber cuántas equis tienes en las opciones “Siempre”, “A veces” y “Nunca”.

- Si la mayoría de tus respuestas se encuentran en la columna de la opción “Siempre”, quiere decir que tus estilos de vida son saludables.
- Si la mayor cantidad de tus respuestas está en “A veces”, tienes que mejorar tus estilos de vida.
- Si gran parte de tus respuestas se hallan en “Nunca”, significa que necesitas con urgencia cambiar tus estilos de vida, para evitar alguna enfermedad o poner en riesgo tu salud física y mental.

Escribe la opción en la que se halla la mayoría de tus respuestas.	
Escribe tu compromiso para cuidar tu salud física y mental.	

Actividad 2: Mi alimentación cuida mi salud

Es importante que sepas que tu salud actual y de cuando seas adulto, depende mucho de cómo te alimentas hoy. Para ello, observa la imagen de la izquierda sobre lo que debe contener tu comida. Después de observar, dibuja los alimentos de tu zona en el plato vacío, considerando las indicaciones sobre la combinación adecuada al momento de preparar y consumir el plato. Luego orienta a tu familia para que mejore su alimentación.



Ojo, toma por día al menos dos litros de agua hervida fría o tibia.

Si la dificultad es que no cuentan con verduras, cabe la posibilidad de empezar a hacer un huerto familiar. En este podrían producir zanahorias, ajos, cebollas y lechuga, entre otros, así tu familia mejorará su alimentación. Procura alimentarte tres veces al día: desayuno, almuerzo y cena. No es necesario consumir en abundancia, sino solo lo necesario, pero alimentos sanos, los que producen en tu comunidad.

Ahora, elabora una propuesta de alimentos por día para la semana como propuesta para la preparación y consumo de tu familia. Solo debes considerar los productos al alcance de tu familia:

Días	Desayuno	Almuerzo	Cena
Lunes			
Martes			
Miércoles			
Jueves			
Viernes			

Felicitaciones por la propuesta de tus alimentos para la semana. Recuerda socializar con los miembros de tu familia para que consideren consumir alimentación saludable para mantener y cuidar su salud. Evita consumir gaseosas y golosinas, son dañinas para tu salud; lo puedes hacer una o dos veces al mes, solo para apagar tus antojos.

Actividad 3: Ejercito mi cuerpo para mantenerme sano(a)

Así como la casa donde vivimos se ensucia y necesita ser aseada cada día, también nuestro cuerpo tiene que eliminar algunas toxinas que no son buenas para nuestra salud. La mejor forma de ayudar a ello es realizando actividad física, es decir, llevando a cabo los quehaceres de la casa, haciendo caminatas, como si cuidáramos o juntáramos los animales, por lo menos por una hora diaria. Además, la actividad física fortalecerá tu cuerpo. También necesitas respirar aire limpio. Felizmente en tu comunidad el aire no está contaminado y eso favorece tu salud.

¿Qué actividad física realizas todos los días? En promedio, ¿cuánto tiempo?

.....

.....

.....

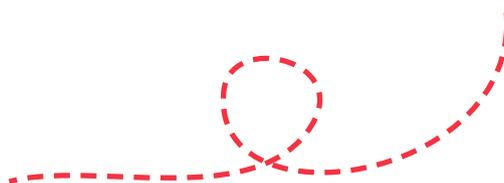
Actividad 4: En mente positiva cuerpo sano

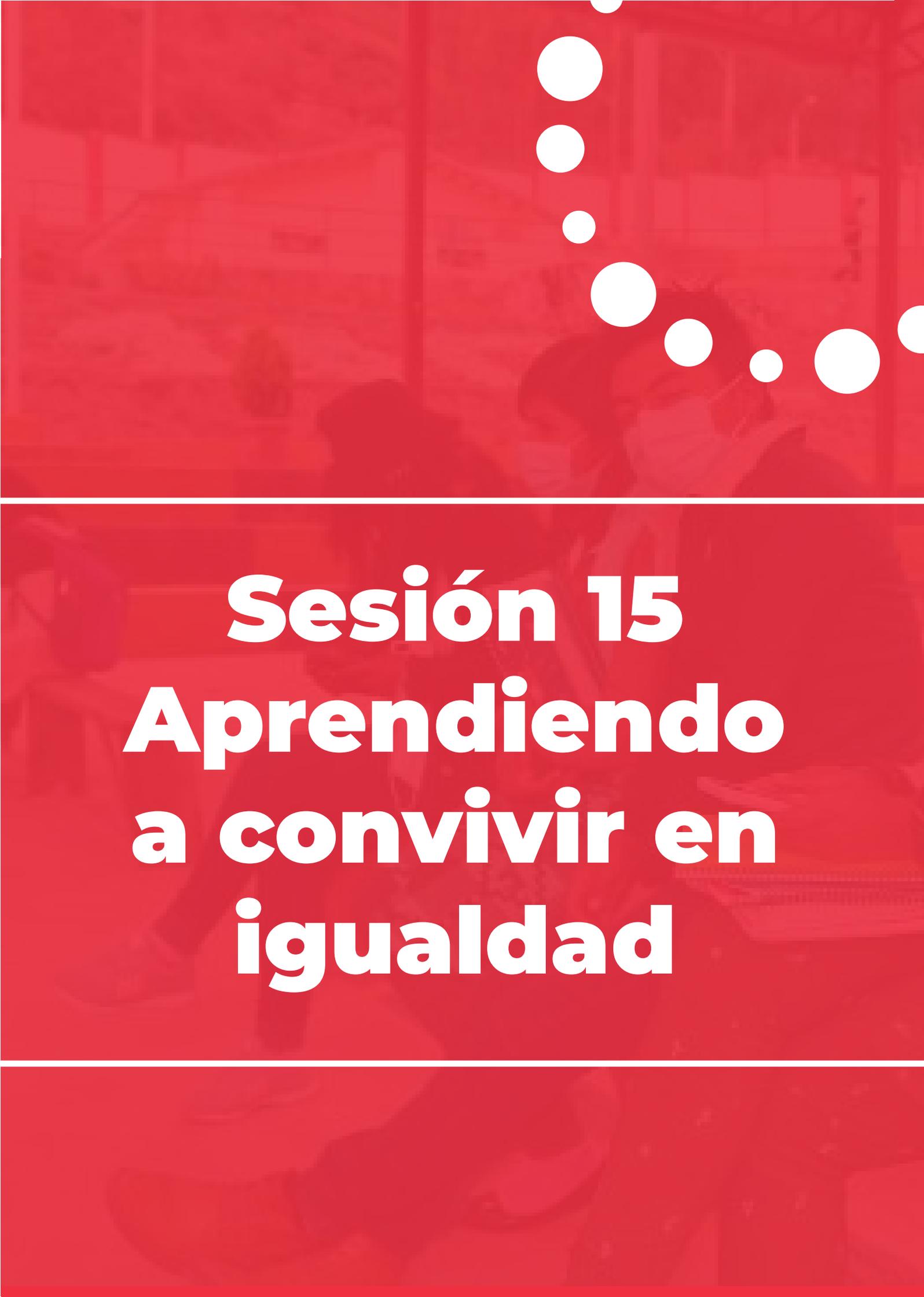
Así como nuestra salud física es importante, también lo es nuestra salud mental.

¿Qué cosas enferman a nuestra mente?	¿Cómo podemos evitar que enferme nuestra mente?
<ul style="list-style-type: none"> • Tener todo el tiempo pensamientos negativos y pesimistas. • Sentir durante mucho tiempo emociones como el odio, el resentimiento, la tristeza, la ira o la furia. • No saber regular las emociones que nos generan malestar. • No conocernos bien, no valorarnos y no sentir respeto por nosotros(as) mismos(as) es dañino. 	<ul style="list-style-type: none"> • Cambiando tus pensamientos negativos por positivos y optimistas. • Buscando formas de liberarnos de las emociones que nos generan malestar para que estas no nos inunden. • Practicando técnicas de respiración y concentración para calmar nuestras reacciones no adecuadas.

Recuerda

Cuidar tu salud física y mental depende de ti.

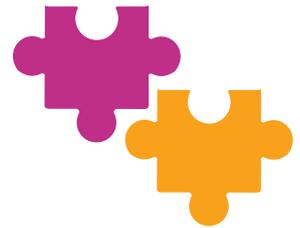




Sesión 15
Aprendiendo
a convivir en
igualdad

No entiendo por qué dicen que la cocina es solo para las mujeres. O sea, ¿los hombres no tienen hambre?

Es que nuestros padres nos criaron haciéndonos creer eso. En nosotros está el modificar esas creencias.



Estimado(a) estudiante,

Esta ficha te permitirá cuestionar algunas creencias que perjudican nuestra convivencia y el respeto que debemos tenernos entre hombres y mujeres. Asimismo, te será de ayuda para reflexionar y darte cuenta de que, en nuestra sociedad, hay una desigualdad en el trato entre mujeres y hombres, y en las oportunidades para ambos. Esto genera problemas como la violencia, principalmente contra las mujeres, el incremento de violaciones sexuales y la discriminación.

Al finalizar el desarrollo de la ficha, espero que decidas ser parte del cambio, y puedas practicar una nueva forma de convivencia igualitaria entre hombres y mujeres porque tenemos los mismos derechos y debemos tener las mismas oportunidades. ¡Adelante!

Actividad 1: Reviso la construcción de masculinidad y feminidad

Para empezar, te invito a que observes en tu entorno comunal las actividades que generalmente hacen las mujeres y las que realizan los hombres. Luego recuerda y observa tu forma de pensar y actuar, según tu género. Te doy algunos ejemplos.



Ahora, completa el siguiente cuadro, respondiendo las siguientes preguntas: ¿En qué se diferencia, en tu comunidad, una mujer de un hombre? ¿Qué les está permitido hacer y qué no?

Mujer	Hombre
<ul style="list-style-type: none"> • Está permitido que lllore cuando y donde quiera. 	<ul style="list-style-type: none"> • Si llora le dicen “los hombres no lloran” o “pareces una mujercita”.

Esas creencias o ideas que tenemos acerca de cómo son y qué deben hacer las mujeres y los hombres en nuestra sociedad influyen en cómo actuamos, cómo nos relacionamos, y cómo convivimos en familia y sociedad. Es importante que reflexiones sobre la posibilidad de cambiar esas creencias o ideas para tener una sociedad más justa para los hombres y las mujeres.

Actividad 2: Las creencias y nuestra convivencia

¿Cómo crees que afecta estas creencias en nuestra convivencia? ¿Qué podría suceder si modificamos esa creencia? En los espacios en blanco, completa otras creencias que conozcas. Ahora, responde las siguientes preguntas.

Creencias de género	¿Cómo nos afecta?	¿Qué hacer para cambiar esa creencia?
Si el hombre cocina, lava la ropa y cuida a sus hijos, es un "pisado" y "saco largo".	Hace sentir vergüenza a algunos hombres y por eso prefieren actuar de manera violenta y cargar todas las tareas de la casa a la mujer.	Entender que los quehaceres de la casa es tarea tanto de hombres como de mujeres y que eso no es malo. Evitar ese tipo de comentarios así sea en broma.
Los hombres pueden ser groseros, pero no las mujeres, ellas deben ser delicadas.		
Los hombres no lloran porque son fuertes y machos.		

Las mujeres son cariñosas y delicadas por eso deben dedicarse a cuidar y criar a los(as) hijos(as).		
Si el hombre te ama, todo el tiempo te estará llamando por celular y te va a celar.		

Ahora, responde las siguientes preguntas.

¿Qué podría pasar si tanto hombres como mujeres se distribuyen las tareas de la casa de manera igualitaria?

.....

.....

.....

¿Qué relación existe entre violencia contra las mujeres y las creencias que tenemos de ser mujer y ser hombre?

.....

.....

.....

Actividad 3: Cambiando creencias de género para vivir bien

Lo que claramente diferencia a los hombres de las mujeres es el sexo y aparato reproductor, pero las asignaciones de lo que podemos hacer, ser, actuar o sentir son creencias o acuerdos sociales que han ido surgiendo entre las personas que vivimos en una determinada sociedad. Lo que nos toca es reflexionar si esos acuerdos o creencias respetan los derechos tanto de mujeres como de hombres, y

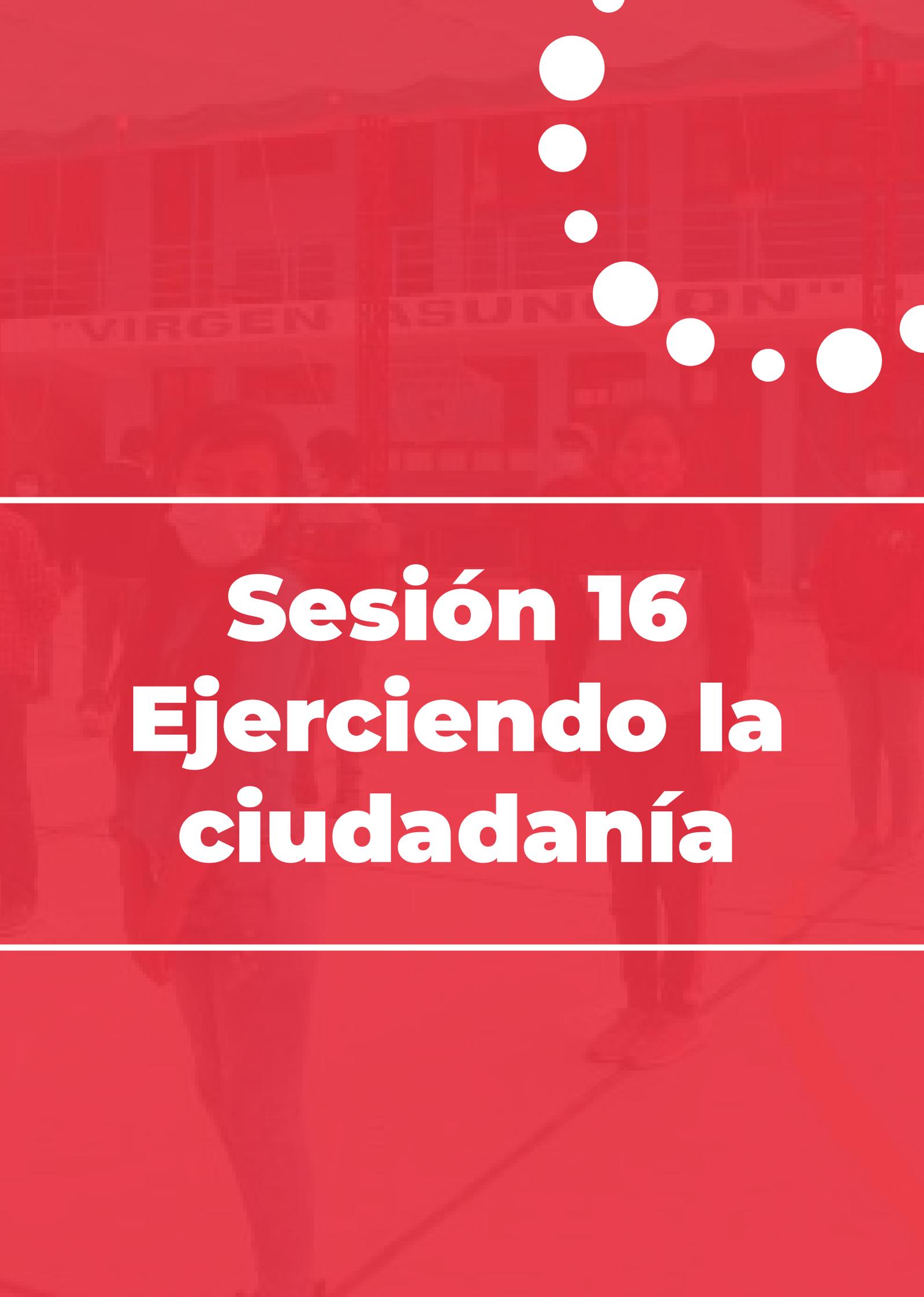


si nos permiten vivir bien, lograr bienestar y felicidad. En caso de que esas creencias nos estén generando problemas, como violencia contra las mujeres, incremento de desigualdad de oportunidades, mala convivencia entre mujeres y hombres, podemos cambiar esas creencias, tomando en cuenta que ese cambio debe llevarnos a vivir en armonía, respetándonos entre mujeres y hombres, y permitiendo el crecimiento y desarrollo de ambos.

Considerando tu género (mujer u hombre), ¿a qué te comprometerías con las siguientes creencias? Te dejo un ejemplo.

Creencias a cambiar	¿Cuál es mi compromiso?
Fastidiar o piroppear a las chicas cuando estoy en grupo.	<p>Si soy mujer. Cojo valor, y les hago saber que me están faltando el respeto y que me están haciendo sentir mal.</p> <p>Si soy hombre. Ponerme en el lugar de las chicas, y evitar fastidiar y hacerlas sentir mal. Si mis amigos lo hacen, hacerles ver su error.</p>
La cocina y la limpieza de la casa son tareas de las mujeres.	
A mi enamorado(a) debo controlarle y celarle para demostrar mi amor.	
Las mujeres son débiles, y los hombres, fuertes.	





Sesión 16

Ejerciendo la

ciudadanía

¿Ya somos
ciudadanos?

¿Cómo se ejerce
la ciudadanía?

Estimado(a) estudiante,

La presente ficha te permitirá saber un poco más sobre la ciudadanía. ¿Qué es ser ciudadano(a)? ¿Desde cuándo eres ciudadano(a)? ¿Qué debo saber sobre la ciudadanía? Para ello, te invito a leer algunas reflexiones y realizar las siguientes actividades.



Actividad 1: Entendiendo lo que es ser ciudadano(a)

Un(a) ciudadano(a) es quien vive en una sociedad. Eso significa que todas las personas somos ciudadanas, por tanto, debemos participar activamente en el desarrollo de esa sociedad o comunidad (tu aula, tu colegio, tu comunidad, tu distrito, etc.). En este sentido, no solo actuarás pensando en tu conveniencia, sino pensando en el bienestar de todas las personas que viven en tu comunidad. Formalmente, serás ciudadano con derecho a elegir a tus autoridades a partir de los dieciocho años de edad.

Para ejercer la ciudadanía, lo primero que debes saber es cuáles son tus derechos y tus obligaciones.

Es importante que nuestros derechos se cumplan para desarrollarnos y crecer bien, pero, además, debemos cumplir con nuestros deberes. Así logramos que se cumplan nuestros derechos y también los de los demás.

Ahora que eres adolescente, el cumplimiento de tus derechos también implica que cumplas con tus deberes.

¿Cuáles son tus derechos?	¿Cuáles son tus obligaciones para que se cumpla ese derecho?
Derecho a la educación.	Participar en mis clases y desarrollar mis actividades para aprender.
Derecho a la salud.	
Derecho a la participación u opinión.	
Derecho al buen trato.	
Derecho a que tus padres regulen tu comportamiento.	
Derecho a tener información sobre mi crecimiento.	
Derecho a vivir con una familia.	
Derecho a mi identidad cultural.	



Tus derechos deben ser garantizados por el Estado, tus padres y demás adultos, pero te habrás dado cuenta de que es necesario que tú también cumplas con tus deberes.

Actividad 2: Revisando prácticas inadecuadas de ciudadanía

Como es de tu conocimiento, hoy en día tenemos grandes problemas en nuestra sociedad. Estos tienen que ver con el mal ejercicio de ciudadanía de muchos(as) peruanos(as). Revisemos las prácticas inadecuadas de ciudadanía para que no las repitas.

Problemas sociales	Prácticas inadecuadas de ciudadanía que los generó
Corrupción	<ul style="list-style-type: none">• Personas que han utilizado la política para llegar al poder y robarle dinero al pueblo.• Personas que han elegido autoridades basándose en los regalos que daban cuando eran candidatos, sin escuchar ni mirar su propuesta.• Personas que cometen delitos y ofrecen dinero para que no las sancionen, así evitan que haya una justicia real.• Una persona que trabaja como chofer que tiene alguna falta prefiere darle dinero al policía para evitar ser sancionado.
Violencia contra la mujer	<ul style="list-style-type: none">• Cuando quieren denunciar no le aceptan y le hacen sentir culpable a la víctima en lugar de sancionar al violento.• Culpan al alcohol por la violencia que cometen.• En lugar de señalar, castigar y sancionar al violador, algunos(as) ciudadanos(as) culpan a la víctima por haber sido ultrajada.



Como puedes darte cuenta, las malas prácticas de ciudadanía son las que generan los grandes problemas sociales, y si tú, al asumir la ciudadanía formal desde los dieciocho años de edad, no cambias esas prácticas, estos problemas y otros continuarán.

Actividad 3: Ejerciendo la ciudadanía

Seguro que te estás preguntando, ¿cómo puedo ejercer la ciudadanía?

Primero, recuerda que ser ciudadano es preocuparse por el bienestar de todos(as) los(las) integrantes de la comunidad donde se vive o a la que se pertenece. Entonces, cuando hagas algo en la comunidad, debe ser para alcanzar el bien común. Recuerda que la comunidad son todos los espacios sociales donde convivas con más de una persona.

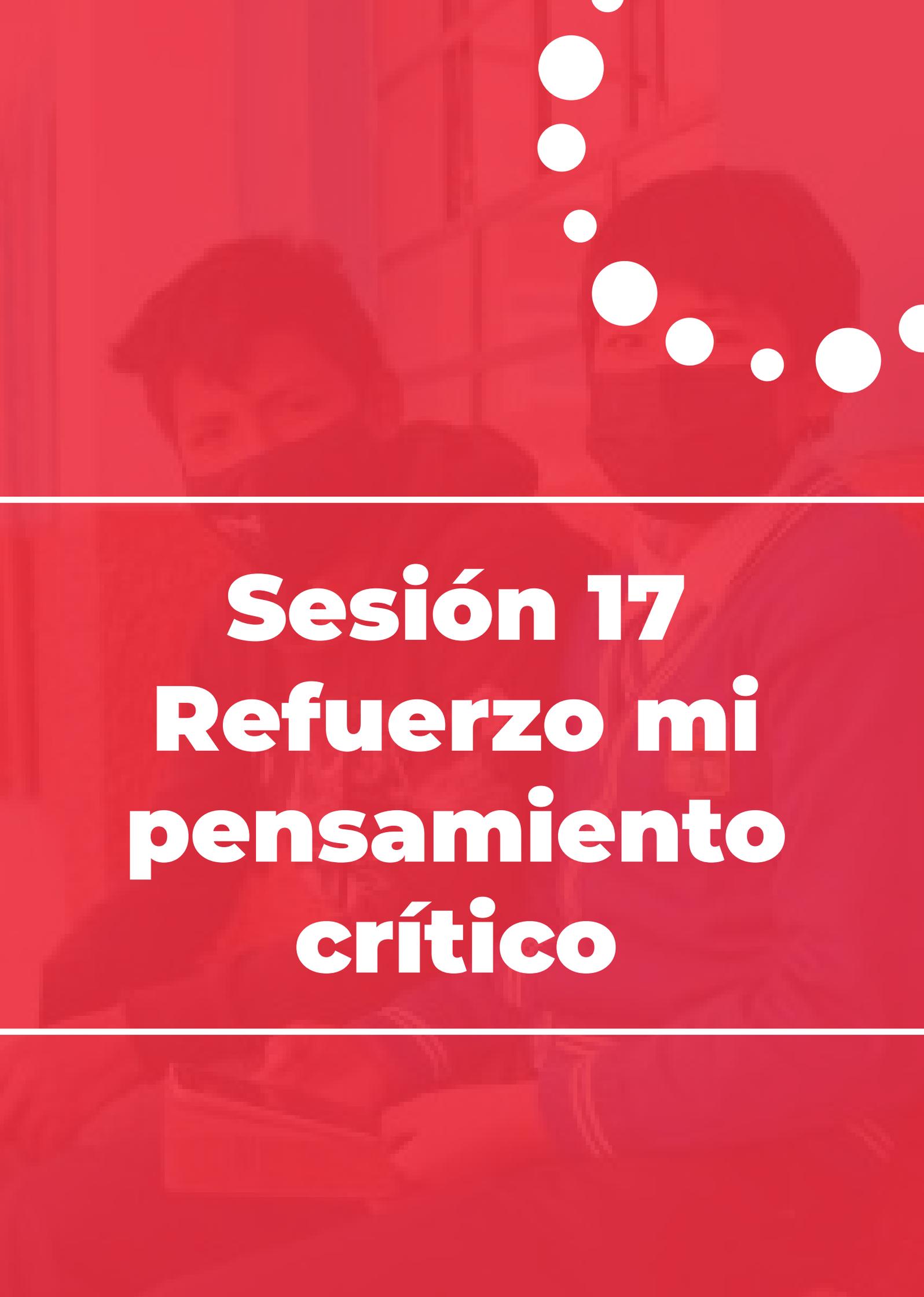
Ahora te invito a completar el siguiente cuadro, con acciones que puedes hacer ante los problemas que se presentan en esos espacios.

Espacios sociales	Problemas por resolver	Acciones que puedes hacer ejerciendo la ciudadanía
Familia	La mamá tiene mucha carga de las tareas de la casa, como cocinar, limpiar, lavar la ropa, cuidar hijos(as).	
Aula	Ves que un compañero cogió dinero de otro y te amenazó con hacerte daño si lo contabas a alguien.	
	Observas que en el salón se burlan y hacen chistes con la estatura de una de tus compañeras.	

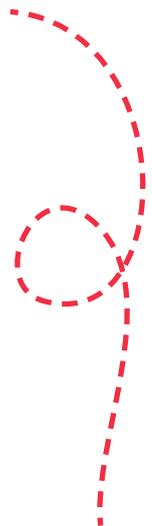
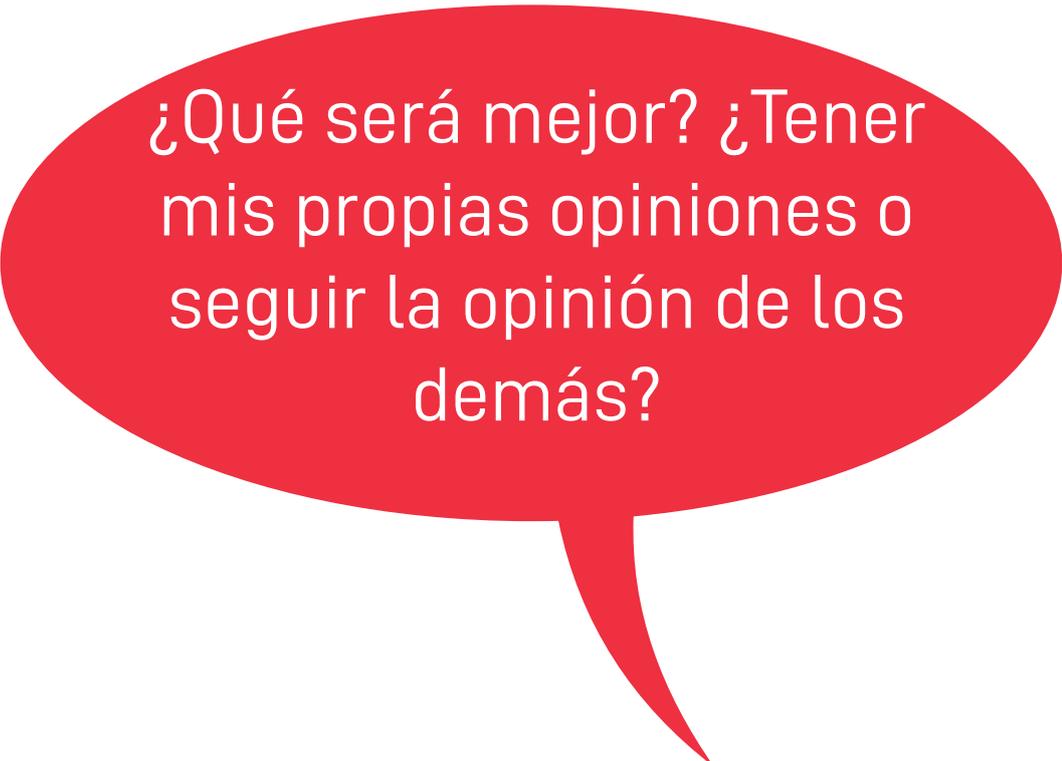
<p>Colegio</p>	<p>Ves que un grupo de cuatro estudiantes de cuarto grado quita sus cosas a compañeros de primero y segundo.</p>	
<p>Comunidad</p>	<p>Vecinos arrojan la basura en cualquier lugar.</p>	

¡Felicitaciones por tus propuestas! En efecto, ejercer la ciudadanía es participar activamente en plantear e implementar soluciones a los problemas. Asimismo, escuchar con atención a los demás, tener opinión propia, y no dejarse manipular, es decir, no quedarse callado ante actos injustos, buscando siempre el bien de los demás.

¡Te deseo muchos éxitos como futuro ciudadano(a)!



Sesión 17
Refuerzo mi
pensamiento
crítico



¿Qué será mejor? ¿Tener mis propias opiniones o seguir la opinión de los demás?

Estimado(a) estudiante,

La presente ficha te ayudará a mejorar tu pensamiento crítico, es decir, a desarrollar tus propias opiniones ante diversos temas que existen en tu entorno personal, familiar, comunal, etc. De esa manera te sentirás más independiente y seguro(a) de ti mismo(a). Para ello, te invito a leer atentamente las actividades, sus pequeños textos y a seguir reflexionando sobre ti mismo(a).

Actividad 1: Evalúo cómo está mi pensamiento crítico

Antes de entrar a revisar sobre la importancia de desarrollar tu pensamiento crítico, te invito a evaluar cómo estás practicando la reflexión. Para ello solo debes leer cada ítem y responder con sinceridad marcando con una equis el casillero correspondiente.

Frasas	Siempre	A veces	Nunca
Me gusta escuchar lo que hablan, pero evito dar mi opinión.			
Cuando me preguntan respondo solo "sí" o "no". No me gusta argumentar.			
Prefiero que me den la respuesta en vez de que me pregunten.			
Prefiero seguir la opinión de los demás porque no quiero pensar.			
Prefiero tomar decisiones rápidas sin estar pensando mucho en las alternativas.			
Creo todo lo que me dicen los demás, así como todo lo que leo.			

Ahora que has terminado de evaluarte, cuenta las equis que hay en las columnas "Siempre", "A veces" y "Nunca". Si tienes más equis en "Siempre", quiere decir que es urgente que asumas el reto de empezar a desarrollar tu pensamiento crítico. En cambio, si hay más equis en "A veces", significa que estás en camino, pero puedes mejorar. Finalmente, si tus equis se hallan en "Nunca", te felicito porque estás desarrollando muy bien tu pensamiento crítico, lo que te servirá para la vida.

Mis respuestas están más en:



Entonces ¿cuál es mi reto?



Actividad 2: ¿Por qué es importante mi pensamiento crítico?

El pensamiento crítico es la habilidad que tenemos las personas de analizar las situaciones y las informaciones. Asimismo, de preguntarnos y deducir respuestas, considerar si son verdaderas o no, si están bien o no, si estamos de acuerdo o no con esas situaciones e informaciones, incluso cuestionarlas, de acuerdo con nuestras ideas, creencias y realidades, para que al final tomemos una posición autónoma, es decir, sin imitar a otros.

Entonces, si desarrollas tu pensamiento crítico, evitarás:

- que te hagan elegir cosas o situaciones que no quieres,
- que te engañen fácilmente,
- que te lleven a tomar decisiones inadecuadas, y
- que te manipulen para callar tus ideas y opiniones.

Tu pensamiento crítico te ayuda a:

- fortalecer tu autoestima,
- mejorar tu seguridad y confianza en ti mismo(a),
- expresar libremente tu opinión donde y con quien este encuentres,
- aprender más y valorar todo lo que aprendes,
- tomar mejores decisiones,

Entonces, ¿te interesa desarrollar tu pensamiento crítico?

¿Por qué te interesaría desarrollar tu pensamiento crítico?

.....

.....

.....

¿Qué harías para desarrollar tu pensamiento crítico?

.....

.....

.....

Actividad 3: Ejercitando mi pensamiento crítico

Ahora, te invito a ejercitar tu pensamiento crítico, al analizar un caso que debes leer con mucha atención. Luego, encontrarás preguntas que debes responder. Antes de hacerlo, entiende bien la pregunta y piensa en la respuesta que darás porque, al dar una respuesta, ya estás mejorando tu pensamiento crítico.

Caso

Un estudiante de quinto de secundaria se enamoró de una compañera de su colegio, que estaba en tercero de secundaria. Se enamoraron y se fueron a vivir juntos, y pasados unos meses, los dos abandonaron el colegio.

¿Qué opinas sobre las decisiones que tomaron estos dos estudiantes?

.....

.....

.....

¿Qué futuro crees que les espera a ambos y a su familia?

.....

.....

.....

¿Crees que podrán lograr las metas y sueños que tienen? ¿Por qué?

.....

.....

.....

¿Qué harías si estuvieras en el lugar de ellos? ¿Por qué?

.....

.....

.....



¿Qué consejo les darías a ambos?

¡Muy bien por responder las preguntas! Como te habrás dado cuenta, para plantear una respuesta, te has puesto a pensar adecuadamente y al escribir estabas emitiendo tus opiniones sobre este caso. De este modo, estás ejercitando tu cerebro. Ahora, te invito a plantear preguntas ante las diversas situaciones que te toquen vivir.

Actividad 4: Analizar refuerza mi pensamiento crítico

Cuando identifiques situaciones problemáticas en tu vida, en la comunidad, en tu distrito o en tu país, ponte a pensar para responder estas preguntas.

- ¿Por qué se está dando ese problema?
- ¿Qué va a pasar si no resolvemos el problema?
- ¿Cómo podemos resolver el problema?

De esa manera harás que tu cerebro haga el esfuerzo por encontrar respuestas a las preguntas y así fortalecerás tu pensamiento crítico. Entonces...

¿A qué te comprometes para reforzar tu pensamiento crítico?

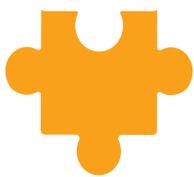
¿Qué hábitos debes eliminar en tu vida para permitir que tu pensamiento crítico se desarrolle muy bien?

¡Muchos éxitos!



The background is a solid red color. In the upper right corner, there is a series of white circles of varying sizes, arranged in a descending, slightly curved path. Faintly visible in the background are silhouettes of people, including one wearing a wide-brimmed hat on the left and another on the right. The text is centered and written in a bold, white, sans-serif font.

Sesión 18
Aprendiendo
a resolver
conflictos



Yo tengo miedo a que en mi vida se presenten problemas. Pero también me pongo a pensar si los conflictos en nuestras vidas realmente son malos.

Estimado(a) estudiante,

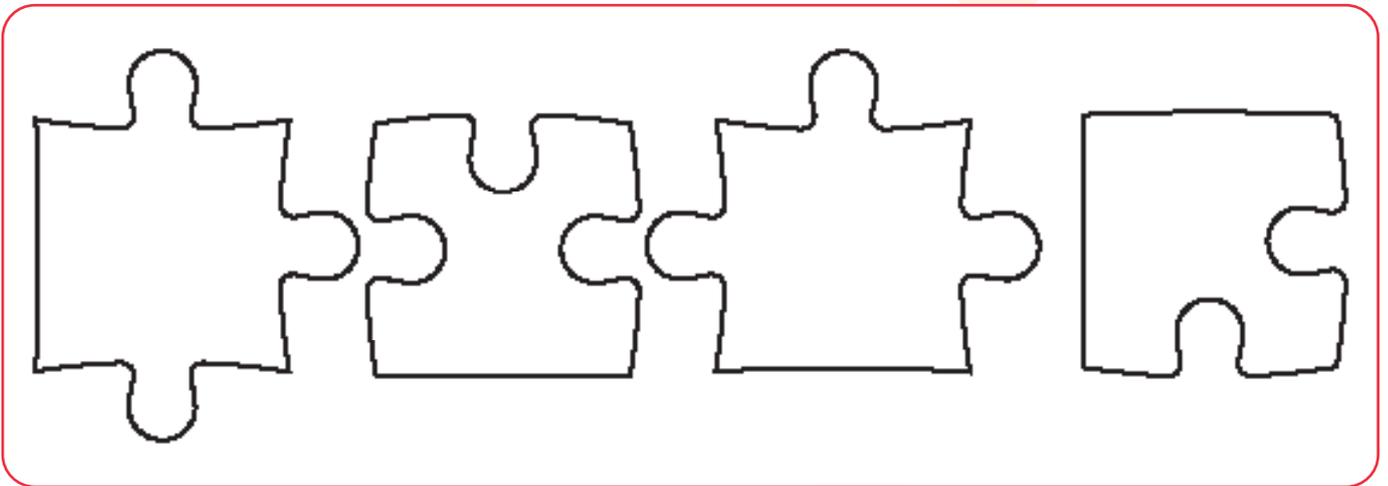
Esta ficha te ayudará a reflexionar sobre los conflictos que se presentan en nuestras vidas, a aprender a resolverlos y no tenerles miedo, es decir, verlos como una oportunidad para nuevos cambios.

Te invito a seguir paso a paso las siguientes actividades de aprendizaje. ¡Adelante!

Actividad 1: ¿Por qué se dan los conflictos interpersonales?

Como seres sociales, vivimos por naturaleza en comunidad. Estamos vinculados unos con otros, y es allí donde aparecen los conflictos por diversos factores. Si no los sabemos resolver, las diferencias se pueden convertir en problemas más grandes y perjudicar nuestra tranquilidad.

Escribe en cada pieza del rompecabezas las razones por las que se dan los conflictos, ya sea en la familia, en la comunidad, etc.



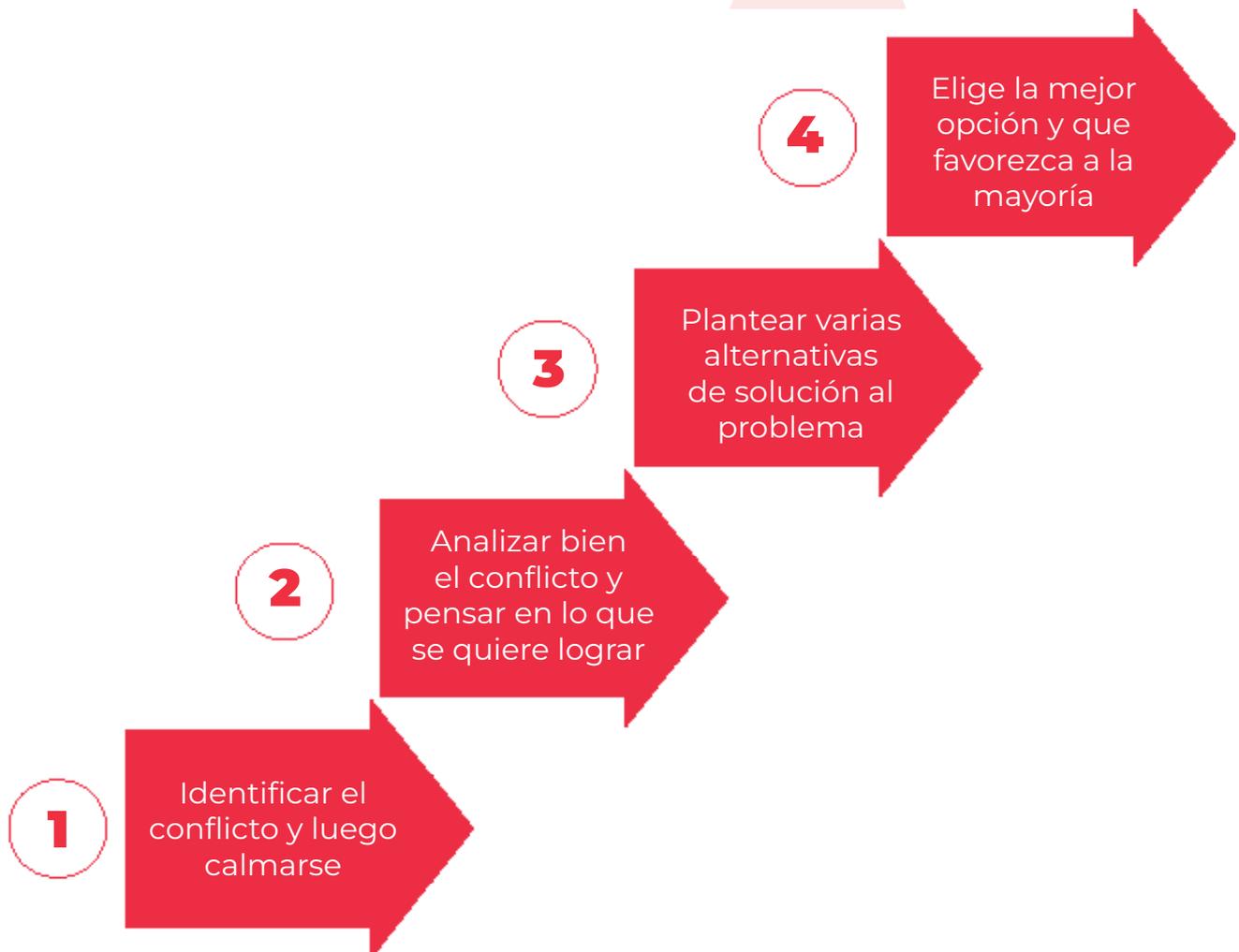
Antes de leer tus respuestas, primero mira cada una de las piezas del rompecabezas. Estas representan a cada ser humano que se caracteriza por ser único y diferente. Para vivir en comunidad, debemos aceptarnos y respetarnos con nuestras diferencias. Además, valorar a todos(as) porque nos complementamos como las piezas del rompecabezas, y solo así lograremos vivir en paz y armonía.

Para complementarnos, es necesario que cada quien mejore su actitud, dándose cuenta de lo que se debe resolver para lograr una buena convivencia en la familia, en la comunidad y en el mundo. Por ejemplo, una de las razones por las que hay conflictos es por la poca comunicación, es decir, por no saber expresar lo que sentimos en el momento oportuno y de la forma adecuada.

Actividad 2: ¿Los conflictos o problemas son malos?

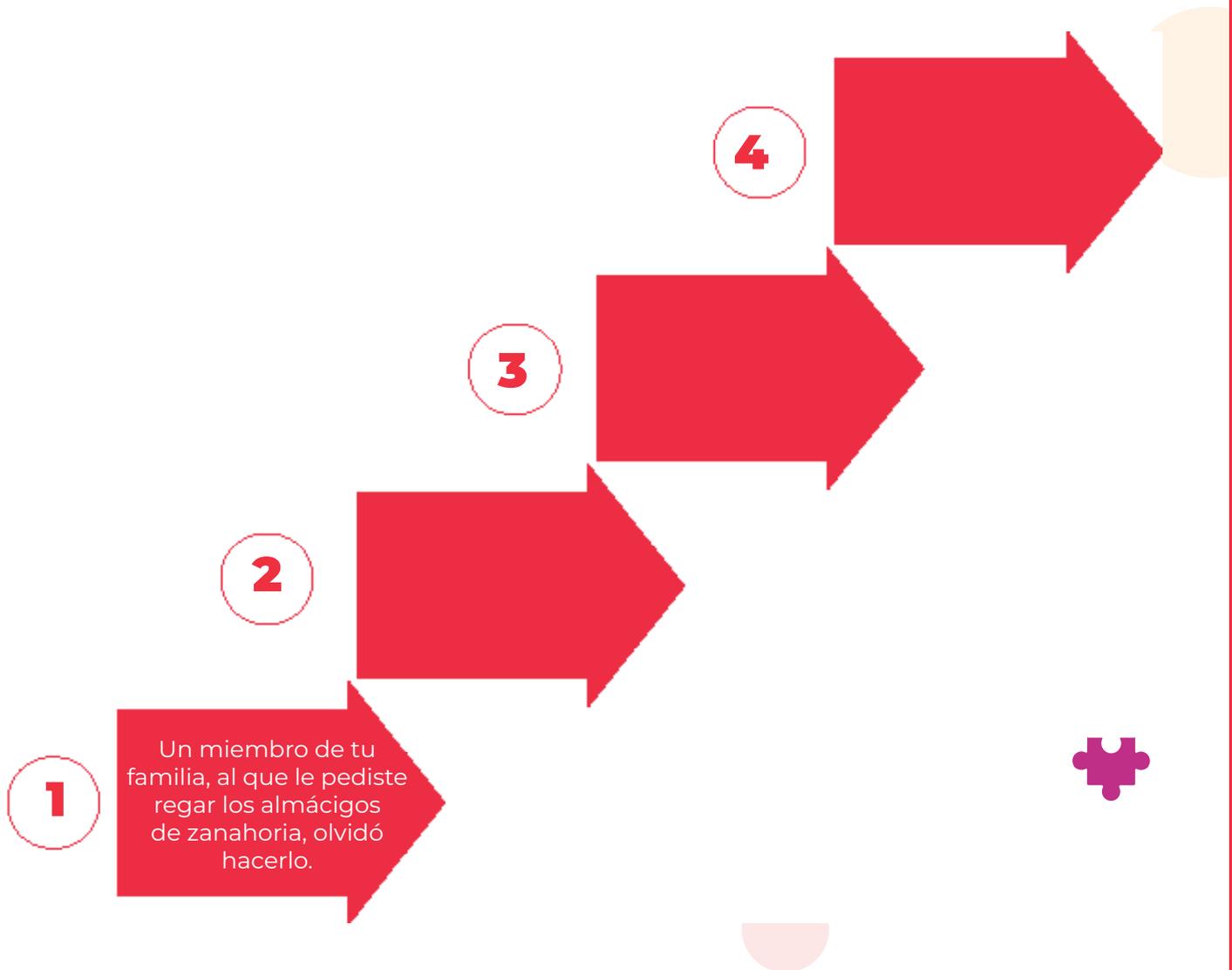
Justamente porque vivimos en sociedad, y somos personas únicas y diferentes, es normal que en la convivencia surjan conflictos por algunos desacuerdos. Esto no es malo porque gracias a esas diferencias podemos mejorar nuestra convivencia buscando soluciones.

El problema está en cómo resolvemos esos conflictos. Para resolver adecuadamente los conflictos, debes seguir estos cuatro pasos.



Recuerda. Los conflictos son oportunidades para mejorar una situación. Permiten aprender a buscar juntos nuevas alternativas de solución y con seguridad estos cambios pueden llevarnos al éxito.

Ahora, anímate a realizar un ejercicio sobre cómo resolver un problema. Para ello, te dejo la escalera y un conflicto. Plantea tú los otros tres pasos.



Actividad 3: ¿Cómo disminuir los conflictos en la convivencia?

Para vivir en paz y armonía, es necesario considerar que nuestro bienestar depende del de los demás, y que, al vivir en comunidad, resulta importante dialogar, hablar y compartir.

Aquí algunos alcances acerca de cómo evitar conflictos. Encontrarás otros recuadros donde hay un ejemplo y espacios para que tú escribas otro ejemplo sobre cómo se debe poner en práctica tales recomendaciones:

Tener nuestras normas de convivencia elaboradas participativamente.

• Acordar en la familia la distribución de responsabilidades en el hogar.

.....
.....

Actuar buscando el bien común, sabiendo que mi bienestar depende del de los demás.

• Cuidar los recursos de la comunidad, como el agua, porque beneficia a todos.

.....
.....

Practicar la empatía, es decir, ponernos en el lugar de los demás para poder entenderlos.

• Si algo que digo o hago hace sentir mal a los demás, pensar en cómo me sentiría si estuviera en su lugar y así cambiar.

.....
.....

Actividad 4: Los conflictos no deben llevarnos a la violencia

Hasta aquí te habrás dado cuenta de que en la vida se irán presentando problemas o conflictos. Eso es normal y no es malo. Por el contrario, gracias a esos problemas podremos pensar más y plantear nuevas alternativas. Estas nos pueden llevar a cambiar nuestras vidas para algo mejor.

ASÍ QUE NO TENGAS MIEDO A LOS PROBLEMAS.

Lo que sí debes hacer es no actuar ni tomar decisiones cuando estés molesto(a) o renegando. Es necesario calmarse, sobre todo evitar cualquier acto de violencia contra ti o contra los demás.

Ahora, piensa y responde las siguientes preguntas.

¿Por qué crees que hay violencia en las familias?

.....
.....



¿Qué podrías hacer tú para quitar la violencia de tu vida?

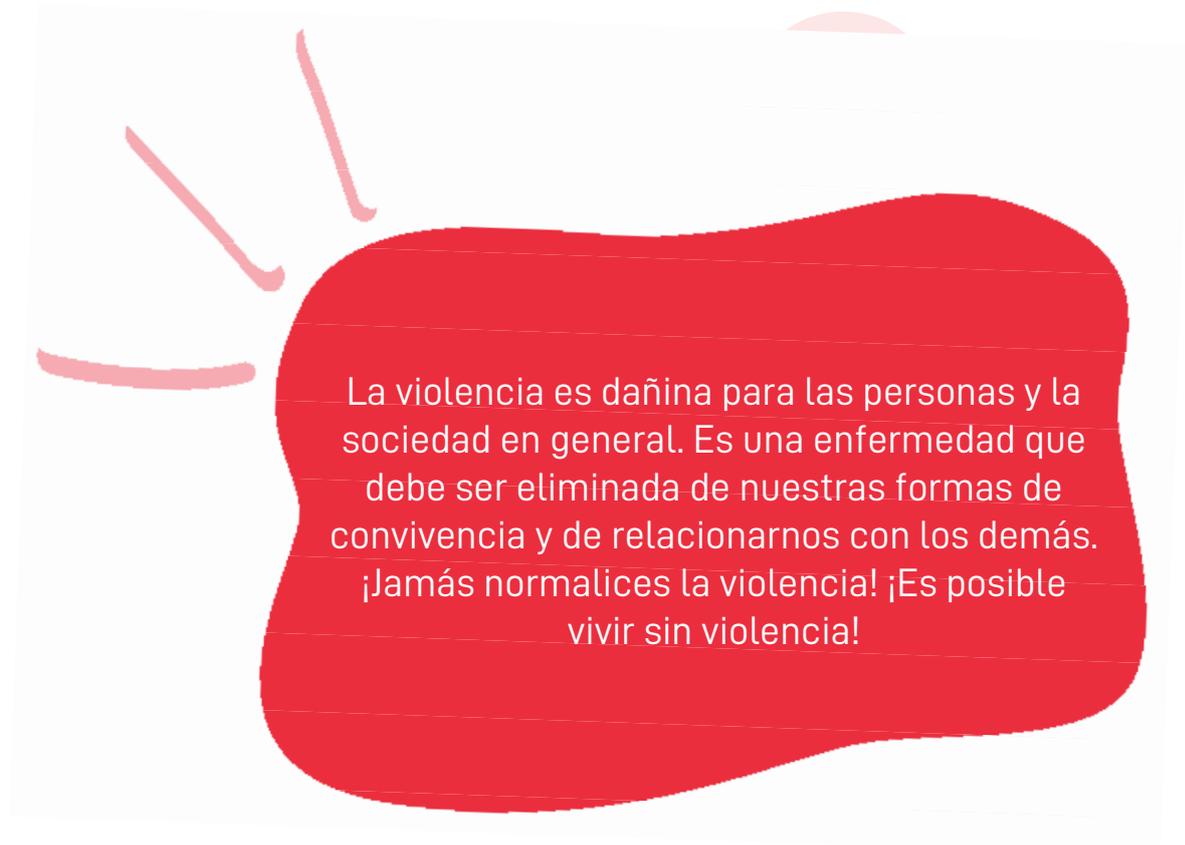
.....

.....

¿Qué propones para disminuir la violencia que practican las familias de tu comunidad?

.....

.....





Sesión 19

Motivándome a emprender



No sé. ¿Qué es emprender?

¿Desde qué edad se puede emprender?

Estimado(a) estudiante,

La presente ficha te brinda información para que logres comprender lo que es el emprendimiento, y así reconozcas tus habilidades para plantear y desarrollar ideas emprendedoras. El propósito es que te motives a emprender, por ejemplo, un negocio, para mejorar tu situación personal, económica y familiar. Un emprendimiento quizá te ayude a hacer realidad el proyecto de vida que tienes.

Entonces, empecemos revisando cada una de las actividades.

Actividad 1: Entendiendo lo que es emprendimiento.

Seguro que has escuchado hablar sobre el emprendimiento en las radios, en las campañas de la municipalidad o en otros medios. Es un término muy difundido que se utiliza hoy en día para motivar a las personas a que puedan plantear nuevos negocios y formas de generar ingresos económicos.

Toda persona de cualquier edad puede emprender. Más aun, en este tiempo de pandemia que vivimos, en el que muchas familias han perdido sus negocios o sus trabajos, la necesidad económica las obligó a plantear nuevas formas de generar ingresos económicos. Entonces diríamos que han emprendido nuevos negocios.
¡Tú también puedes emprender!

Actividad 2: Leemos un caso de emprendimiento

Te invito a leer el siguiente caso y responde las preguntas de reflexión.

Banco de Estudiantes Agroemprendedores

Jorge Quispe Sullasi es un adolescente de quince años de la comunidad de Machaca, ubicada en el distrito de Ccatca, en la provincia cusqueña de Quispicanchi. Por la situación económica de su familia, desde los nueve años tuvo que ir a trabajar durante sus vacaciones a la ciudad de Cusco para apoyar a sus parientes.

En todo este tiempo, vio muy de cerca el trabajo infantil e incluso la explotación de muchos niños. Por ello, optimizando sus ganancias, decidió invertirlas en la crianza de gallinas y cuyes, para venderlos en Puerto Maldonado, donde continuó viendo niños trabajando e incluso explotados, situación que decide cambiar. A los catorce años, junto con un grupo de compañeros, fundó el Banco de Estudiantes

Agroemprendedores, que permite a los niños y adolescentes ahorrar desde sus posibilidades y empezar pequeños proyectos emprendedores, con el fin de obtener mejores recursos para vivir dignamente.

Uno de los principales insumos que usaron para el ahorro fue el hongo de pino, recurso que en su comunidad crece en las lomas. Así se llegó a considerar a los hongos de pino como una de sus monedas principales.

Su sueño es que el banco promueva no solo el desarrollo de los niños y adolescentes, sino también el desarrollo de su comunidad.

¿Qué necesidades observó Jorge en su entorno?

.....

.....

¿Qué emprendimientos realizó Jorge?

.....

.....

¿Qué motivó a Jorge a emprender?

.....

.....

¿Qué crees que diferencia a Jorge de otros adolescentes de su edad para empezar a emprender?

.....

.....

.....

Actividad 3: Reconociendo mis habilidades para emprender

Como te habrás dado cuenta, todos podemos emprender. En esta actividad podrás evaluar las habilidades que tienes y las que aún debes desarrollar. A continuación, te presento la lista de habilidades que generalmente tienen las personas que emprenden. Para que sepas cómo están tus habilidades, ponle a cada una un puntaje de 1 al 10.



Mis habilidades y actitudes	Puntaje
Tengo las ganas, la voluntad y entusiasmo.	
Tengo confianza en mí mismo(a).	
Soy perseverante, insistente, es decir, no me rindo rápido.	
Me gusta arriesgar, tengo muy poco miedo al fracaso.	
Soy decidido(a).	
Cuando hay nuevas cosas, me adecuo rápidamente.	
Soy creativo(a), me gusta pensar, imaginar y plantear nuevas ideas.	
Soy observador(a), y voy viendo lo que necesita y compra más la gente.	
Comparto mis ideas con quienes desearían trabajar conmigo.	
Cuando quiero hacer algo, planifico para que salga bien.	
Me gusta aprender nuevas cosas. Valoro mucho aprender.	
Tengo voluntad para superar cualquier dificultad que se me presente.	
Cuando tengo dinero, procuro ahorrar y comprar solo lo necesario.	

Resalta las habilidades que tienen siete puntos o más porque quiere decir que esas habilidades las tienes desarrolladas. Las habilidades con puntajes menores a seis debes desarrollarlas.

Piensa y escribe: ¿A qué te comprometes según tu resultado?



Actividad 4: Ejercita tus ideas de emprendimiento

Para finalizar, te reto a que puedas plantear algunas ideas emprendedoras que se te ocurran. Ten en cuenta que debes considerar lo que te gustaría hacer y las oportunidades que observas en tu entorno.

Oportunidades o situaciones que observas	Ideas emprendedoras que planteas

Del listado de oportunidades o necesidades que has identificado, elije:

¿Cuál te gustaría desarrollar?

.....

.....

¿Cómo lo harías?

.....

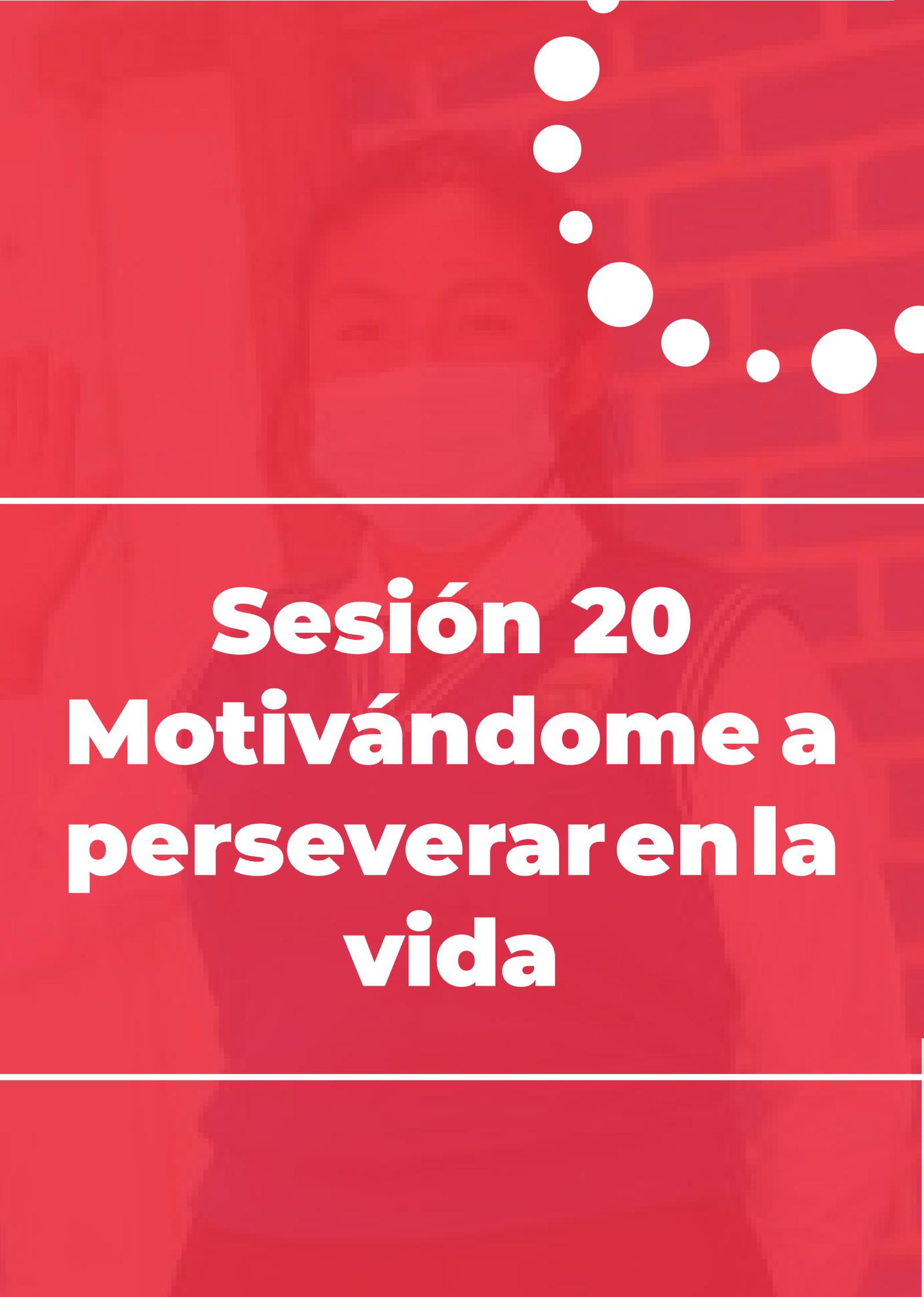
.....

¿Con quienes desarrollarías tu idea emprendedora?

.....

.....

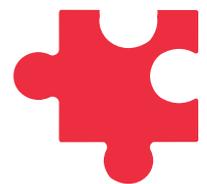
¡ÉXITOS EN ALGÚN EMPRENDIMIENTO QUE TENGAS!



Sesión 20
Motivándome a
perseverar en la
vida

Si algo me sale mal, ¿cómo podré hacer realidad mi proyecto de vida?

A mí también me da miedo fracasar en el primer intento



Estimado(a) estudiante,

Esta ficha tiene la intención de hacerte reflexionar sobre la importancia de que perseveres en tu vida y logres todo lo que te propones. Esto es posible siempre y cuando tengas las ganas y la voluntad para desarrollar esa habilidad. Ahora que estás en los últimos años del colegio, todo dependerá de ti y si eres perseverante lograrás lo que te propongas.

¡Manos a la obra, empecemos! Desarrolla en orden las actividades de aprendizaje de esta ficha.

Actividad 1: ¿Qué significa perseverar?

Perseverar quiere decir que, a pesar de los problemas, dificultades y fracasos que podamos tener, no debemos rendirnos en lo que estamos haciendo, pues solo así lograremos hacer realidad nuestros sueños y conseguir todo aquello que nos proponemos.

Analiza los ejemplos, completa la lista y también las alternativas de solución. Así comprenderás mejor lo que es perseverar.

Ejemplos de situaciones	¿Qué hacer para perseverar?
<ul style="list-style-type: none"> • No he logrado entregar todos mis trabajos a mis profesores. • Mis padres no han logrado lo que querían y por eso tengo miedo a fracasar. • Quisiera tener mi propio negocio de ropas. 	<ul style="list-style-type: none"> • Terminarlo y entregar antes de que termine el año escolar.

Muy bien por terminar de plantear el contenido del cuadro. Ahora ya puedes explicar lo que es la perseverancia.

Actividad 2: ¿Los éxitos son por suerte o por perseverancia?

Antes que nada, ¿tú crees que todo lo que nos pasa en la vida es por la suerte? Marca con una (X) tu respuesta:

SÍ

NO



Ahora, te invito a leer el siguiente texto.

El hombre al que nadie quería contratar

En 2009, al ingeniero informático Brian Acton nadie quería contratar, a pesar de que tenía doce años de experiencia trabajando en compañías importantes como Apple y Yahoo!

Primero lo rechazaron en Twitter. Más tarde Facebook le dijo “no”. Pasó una época muy difícil, pensando que no podría volver a trabajar en lo que realmente le apasionaba porque nadie quería contratarlo.

Pero, en vez de rendirse, formó un equipo con un compañero que había trabajado con él en Yahoo!, y juntos crearon la aplicación que ha revolucionado el mundo de los teléfonos inteligentes. Se trata de WhatsApp, convirtiéndose en el cofundador o cocreador de la red social más importante y utilizada en estos tiempos.

Esta historia nos da el mensaje de que no debemos rendirnos jamás.

A hora te invito a reflexionar con las siguientes preguntas:

1. ¿Qué crees que hubiera pasado si Brian Acton, creador de WhatsApp, hubiera sido contratado en una de las empresas que lo rechazó?

.....

.....

2. ¿Crees que estaría bien considerar un fracaso al hecho de que no le hayan querido dar trabajo las empresas? ¿Por qué?

.....

.....

3. ¿Cuál es la diferencia entre las personas que logran todo lo que se proponen y las que no lo logran?

.....

.....

4. ¿Crees que eres de las personas que son perseverantes? ¿Por qué?

.....

.....

Actividad 3: ¿Cómo aprender a ser más perseverante?

Para aprender a ser más perseverante, es necesario que logres lo siguiente:

Como has visto, para ser perseverante, debes reconocer tus fortalezas (tus características positivas), así como las debilidades o actitudes que tienes que mejorar.

Conócete a ti mismo(a)	<ul style="list-style-type: none"> • Reconocer cuáles tus fortalezas o las cualidades que tienes. • Reconocer tus debilidades o defectos que debes superar.
Confía en tus capacidades	<ul style="list-style-type: none"> • Confía en todo lo que tú puedes hacer. Por eso es necesario que te conozcas bien.
Piensa siempre en positivo	<ul style="list-style-type: none"> • Pensar de manera positiva, que pase lo que pase saldrás adelante, eso te da más fuerzas y voluntad.
No te rindas y no pierdas las esperanzas	

Como has visto, para ser perseverante, debes reconocer tus fortalezas (tus características positivas), así como las debilidades o actitudes que tienes que mejorar.

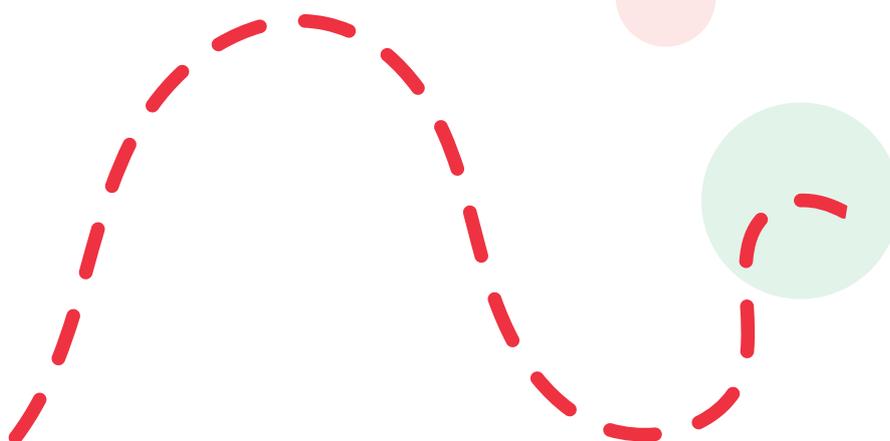
Mis fortalezas	Me dibujo	Mis debilidades
	Yo soy	

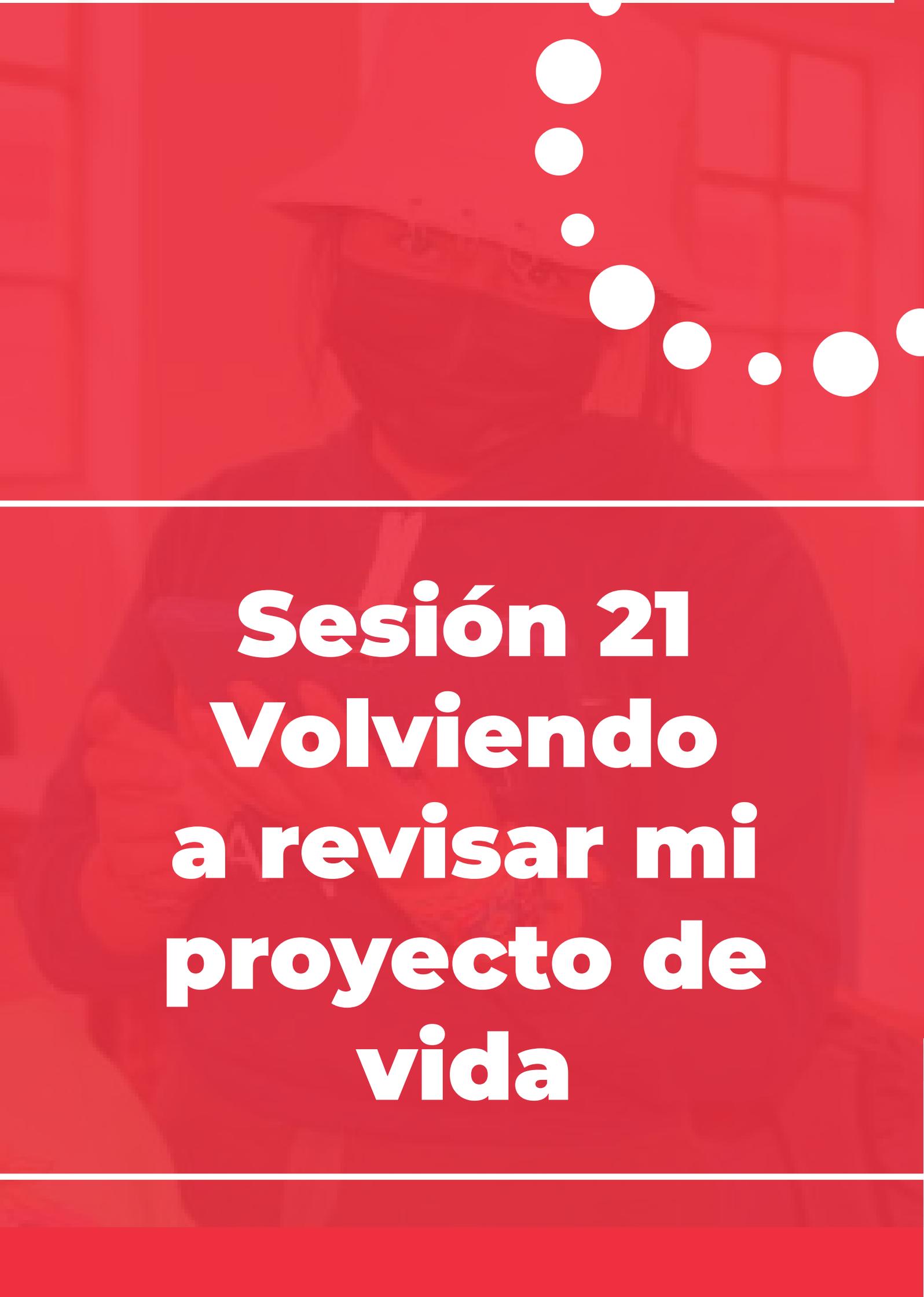
Escribe en cada rama del árbol una situación que hasta el momento hayas logrado con perseverancia o en lo que desees perseverar.

El Árbol de Mi Perseverancia



¡TÚ PUEDES! ¡SEGURO QUE LO LOGRARÁS!





Sesión 21
Volviendo
a revisar mi
proyecto de
vida



También estoy revisando mi proyecto de vida para seguir mejorando.

Con todo lo que estoy aprendiendo, voy a replantear mi proyecto de vida.

Estimado(a) estudiante,

La presente ficha te ayudará a revisar el proyecto de vida que has venido planteándote hasta ahora. De ser necesario, puedes replantear algunas metas. Recuerda que tu proyecto de vida siempre está en revisión y reajuste.

En este sentido, te invito a desarrollar las actividades que te ayudarán a reflexionar y repensar en tu proyecto de vida.

Actividad 1: Conociendo el proyecto de vida de Margarita.

Lee atentamente el siguiente caso.

Margarita identifica su verdadero proyecto de vida

Margarita, estudiante del quinto grado de secundaria, aún no tenía definido su proyecto de vida. Ella estaba más concentrada en salir a trabajar a la ciudad en las vacaciones porque su familia era de escasos recursos económicos.

En los últimos meses del año, recibió en sus clases de tutoría una charla de vocación profesional. Ella entendió que debía estudiar alguna carrera profesional para tener éxito en la vida. Después de ese día, pedía recomendaciones sobre qué carrera seguir. Finalmente, le dieron a entender que si estudiaba algo relacionado con la enfermería tendría siempre algún trabajo. Al terminar el colegio, salió de su comunidad. Mientras trabajaba, estudiaba en un instituto superior enfermería técnica.

Estudió por dos años consecutivos, pero se sentía perdida. Lo poco que había logrado aprender no le gustaba. Es más, le daba miedo la idea de trabajar en algún hospital.

Por otra parte, como necesitaba dinero para pagar sus estudios, aceptaba todo tipo de trabajo, sobre todo en restaurantes, aunque no le gustaba mucho. Un día decidió buscar otro trabajo y la aceptaron en una sastrería. Después de unas semanas, estaba encantada con el trabajo. Es más, todo el tiempo pensaba en diseñar y coser prendas. Desde entonces empezó a amanecerse en su cuarto, haciendo diseños con viejas telas que conseguía. Sin pensarlo mucho, dejó sus estudios de enfermería técnica.

Aparte de trabajar, se dedicó a diseñar ropa de todo tipo. En menos de un año compró una máquina de coser, pues había comprendido que sus habilidades y talentos estaban orientados a diseñar ropa. Tenía mucho ingenio para producir diversas prendas, y así se dio cuenta de que para definir su proyecto de vida debía pensar en lo que le gustaba hacer y no dejarlo al azar. Estuvo muy feliz porque empezó a obtener buenas ganancias. En cuanto a su vida personal, se sentía segura y firme tanto para asumir responsabilidades como para tomar decisiones que le generaban bienestar.

Lee atentamente las preguntas, reflexiona y responde.

¿Crees que estudiar enfermería técnica era el proyecto de vida de Margarita? ¿Por qué?

.....

Actividad 2: ¿Cómo afrontar los riesgos para hacer realidad tu proyecto de vida?

Seguramente ya tienes mejor definido tu proyecto de vida luego de la lectura, aunque es necesario que cada cierto tiempo te preguntes sobre lo que quieres ser y lo que deseas lograr en tu futuro, así como sobre tus habilidades, talentos y fortalezas que facilitarán el hacer realidad tus sueños. Además, debes identificar las oportunidades que te ofrece tu familia, tu comunidad y el entorno en el que vives.

Es bueno que sepas que la vida no tiene un camino lineal. En nuestro andar, se nos presentarán muchas oportunidades, ganancias, dificultades, problemas y pérdidas. Así que tendrás que reflexionar sobre cada una de estas situaciones para ver si...

...las oportunidades

- Son buenas y te sirven en tu desarrollo
- te ayudan a lograr tu proyecto de vida
- te hacen sentir bien y feliz

...los problemas

- ¿cómo los puedes superar?
- ¿cómo puedes aprovecharlos para dar un giro bueno en tu vida?
- ¿qué enseñanzas te están dando?

Aquí será necesario poner en práctica lo que has aprendido con los demás cuadernillos, por ejemplo.

La resiliencia es la capacidad que tenemos para afrontar y superar de manera positiva los problemas que se presentan en la vida. Recuerda que estas experiencias te hacen más fuerte y te dan aprendizajes.

Piensa un poco en las situaciones de riesgo para tu vida y tu proyecto a futuro... ¿A qué riesgo le tienes más miedo?

Si se presenta en tu vida ese riesgo, ¿cómo podrías superarlo?

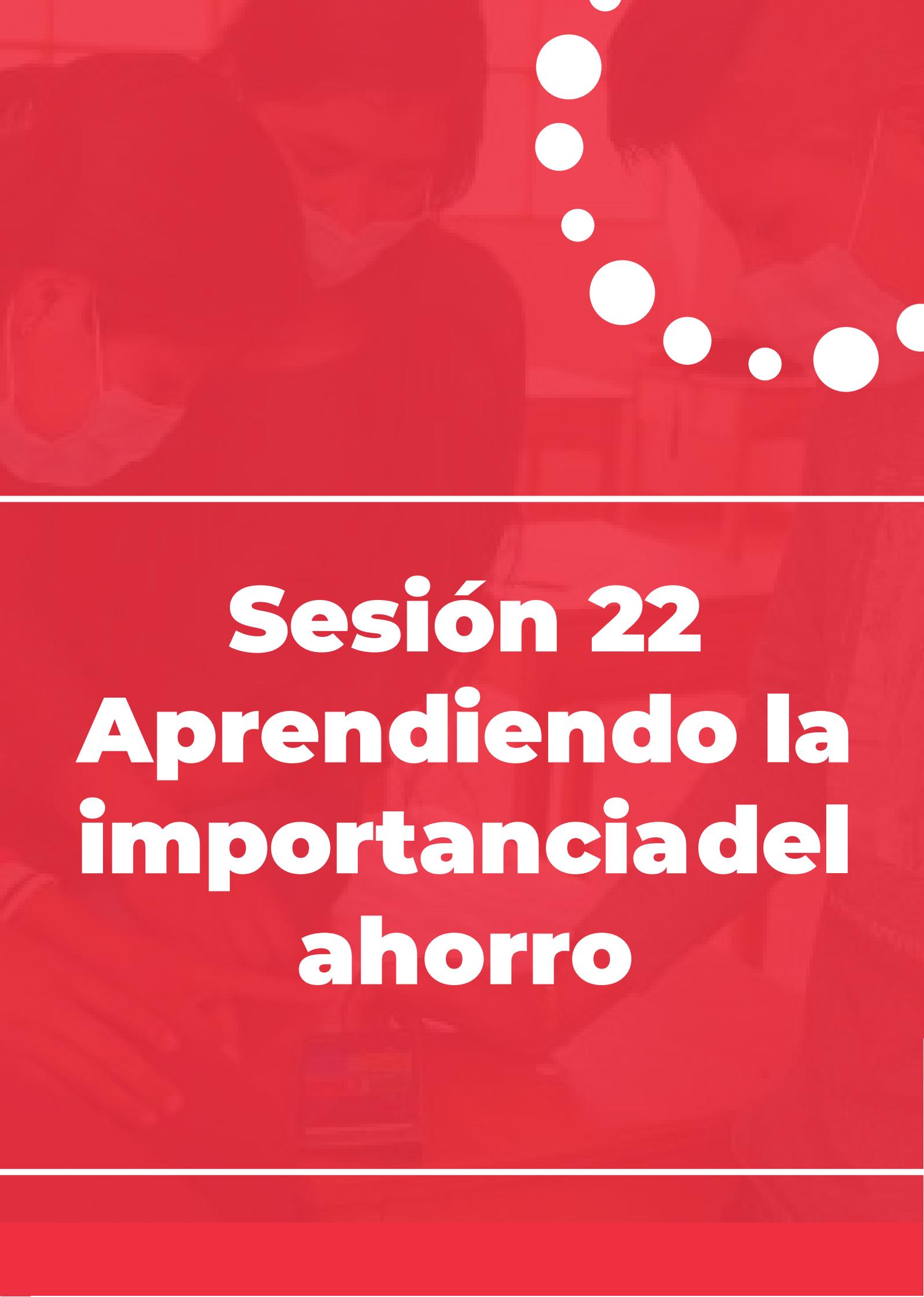
Si tienes muchas dudas, ¿a quién o quiénes acudirías para pedir orientación?

¿A qué te comprometes para hacer realidad tu proyecto de vida?

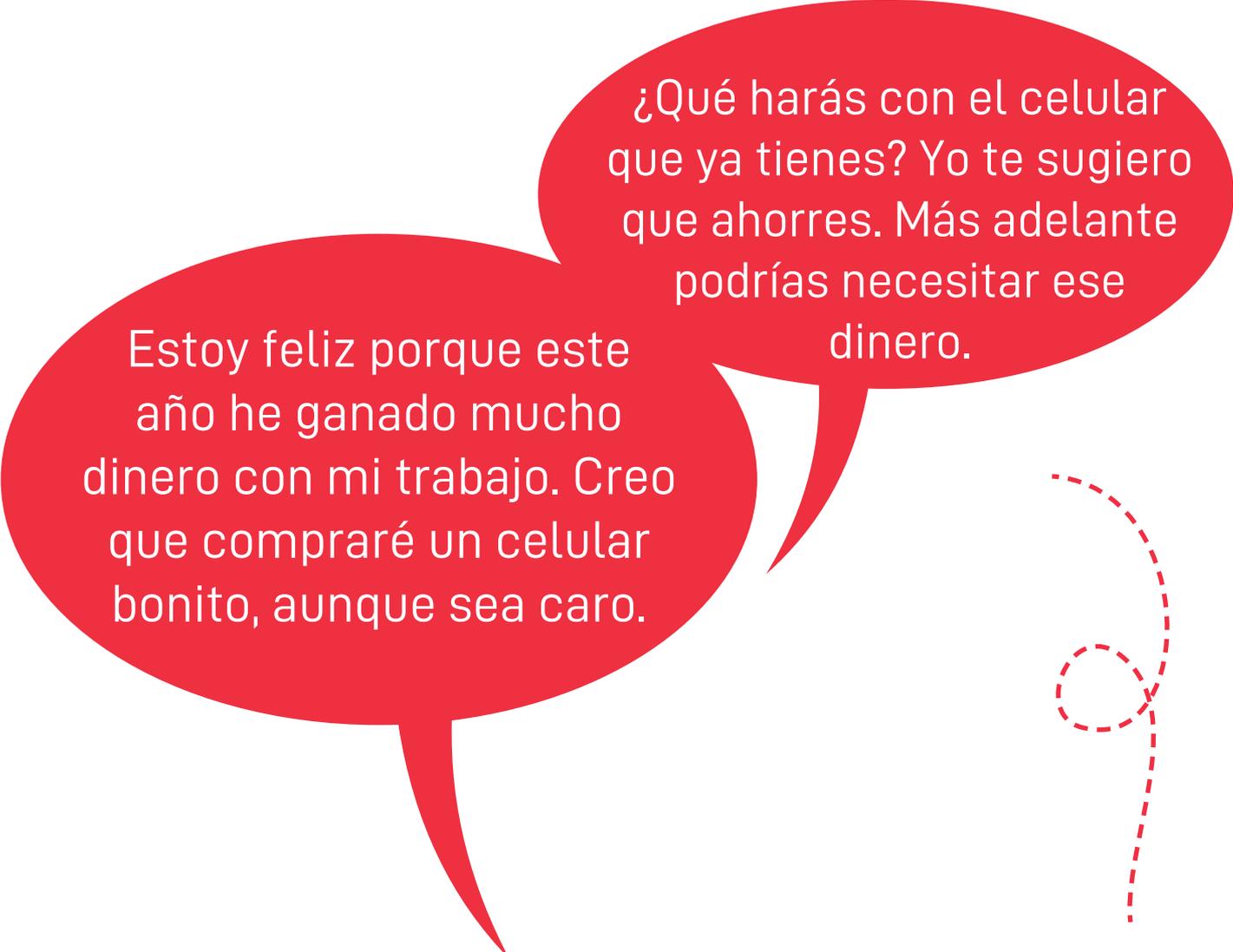


¡Te deseo muchos éxitos para que hagas realidad tus sueños cuando termines la secundaria!





Sesión 22
Aprendiendo la
importancia del
ahorro



Estoy feliz porque este año he ganado mucho dinero con mi trabajo. Creo que compraré un celular bonito, aunque sea caro.

¿Qué harás con el celular que ya tienes? Yo te sugiero que ahorres. Más adelante podrías necesitar ese dinero.

Estimado(a) estudiante,

Como te habrás dado cuenta, cada año te haces más grande y quieres ser más autónomo(a). Para ello, necesitas generar ingresos económicos, pero también saber administrar el dinero que puedas obtener. Esta ficha tiene la finalidad de alcanzarte algunos consejos para que reflexiones sobre la importancia ahorrar en tu vida.

Las actividades que desarrollarás te permitirán reflexionar, aprender sobre el ahorro y motivarte a practicarlo en tu vida para cumplir tus metas.

¡Empecemos!

Actividad 1: ¿Cómo es mi cultura financiera?

Debemos tener presente que el dinero es un medio para cubrir nuestras necesidades básicas, como alimentación, vestimenta y salud, pero no es un fin en la vida.

Como sabes, necesitas cubrir muchas de tus necesidades básicas. Las más importantes son cubiertas por tu familia, aunque posiblemente no todas, pues hay otras que quisieras cubrir. Por eso quizá ya buscaste formas de generar ingresos económicos. Entonces, es el momento justo para desarrollar tu cultura financiera, es decir, el hecho de administrar tu dinero o el dinero de tu familia.

Piensa y responde:

¿Tuviste la oportunidad de ganar algún dinero hasta ahora? Si tu respuesta es sí, ¿cómo lo conseguiste y desde cuándo?

.....

.....

¿En qué has estado gastando el dinero que obtuviste?

.....

.....

¿Para qué cosas más necesitarías contar con dinero?

.....

.....

Ahora identifica cómo y quiénes cubren en tu familia algunas necesidades importantes. Escribe tus respuestas en los cuadros vacíos

Actividad 1: ¿Cómo es mi cultura financiera?

Debemos tener presente que el dinero es un medio para cubrir nuestras necesidades básicas, como alimentación, vestimenta y salud, pero no es un fin en la vida.





¿Cómo y quiénes cubren en tu familia la necesidad de la alimentación?

¿Cómo y quiénes cubren en tu familia la necesidad de la vestimenta?

¿Cómo y quiénes cubren otras necesidades, como higiene y salud, en tu familia?

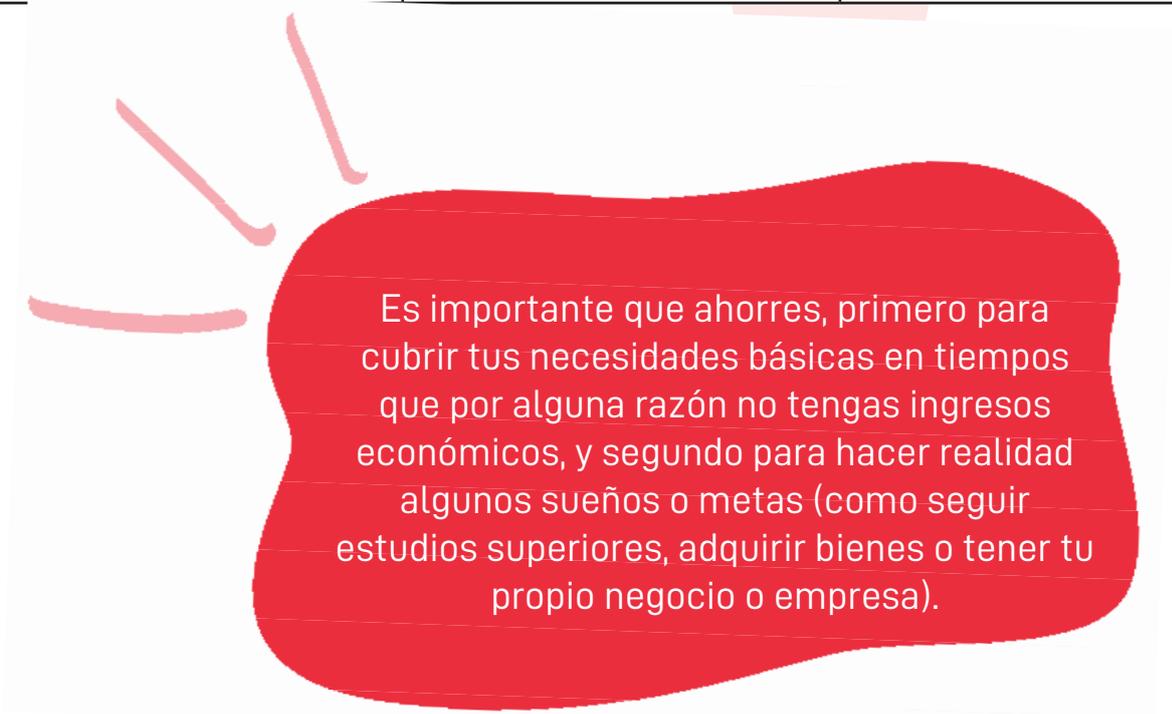
Actividad 2: ¿Por qué practicar el ahorro?

Ahora que te encuentras cerca de cumplir dieciocho años de edad, ya sabes que las personas tenemos muchas necesidades importantes que “sí o sí” deben ser cubiertas. Esas necesidades son alimentación, vestimenta, salud, higiene, etc. Para cubrirlas, necesitas trabajar, ya sea para conseguir dinero o para producir tus propios alimentos como hacen los miembros de tu familia.

Por estas razones, es necesario trabajar y saber administrar de manera adecuada el dinero que ganas o los productos que cultivas, pues ambos son el resultado de tu esfuerzo.

Aunque ahora, en alguna medida, son tu mamá, papá u otro pariente quienes cubren tus necesidades básicas, de aquí a muy poco tiempo tendrás que asumir esa responsabilidad. Por ejemplo, como debes alimentarte bien diariamente, será necesario que te generes algún ingreso económico que debes administrar con eficiencia, sabiendo lo siguiente:

Si trabajas y te pagan mensual o semanalmente	Si trabajas con tu propio negocio	Si te dedicas a cultivar la tierra o criar animales
<p>Ese ingreso debe cubrir tus necesidades básicas como alimentación de toda la semana.</p> <p>Lo que aún te quede puedes utilizar en cubrir otras necesidades, pero procura no gastar todo, sino ahorrar como mínimo un 20% de tu ingreso.</p>	<p>Debes llevar tus cuentas, y saber cuáles son tus ganancias y cuál es tu capital.</p> <p>Al momento de realizar los gastos para cubrir tus necesidades, no debes tocar el capital.</p> <p>De tus ganancias, procura ahorrar un porcentaje, pero de ninguna manera gastes todo.</p>	<p>Saca tus cuentas del tiempo que te lleva producir y la inversión efectiva que realizas.</p> <p>Utiliza una parte de tu producción para cubrir tus necesidades básicas.</p> <p>Otra parte de tu producción utilízala para vender y generar ingresos económicos.</p>



¿Desde cuándo debes ahorrar?

No hay edad para el ahorro. Cuanto más temprano puedas empezar a ahorrar, mejor. De esta manera te generas el hábito de ahorrar desde joven.

¿Dónde deberías poner tus ahorros?

El dónde dependerá de tu edad y de los montos que quieras ahorrar.

Si quieres ahorrar algunas propinas que te dan, puedes conseguir una alcancía y guardar allí tu dinero. Si es un monto mayor, puedes pedir que te lo guarde alguien con quien tienes mucha confianza, quizá tu madre. También tienes otras opciones más interesantes, como abrir una cuenta de ahorros en algún banco o en una caja municipal, pero con la ayuda de un adulto, que puede ser tu mamá o papá, hasta que tengas mayoría de edad, es decir, contar con un DNI azul. Cada vez que tengas dinero, puedes depositarlo en tu cuenta.

Si quieres abrir una cuenta de ahorros, procura hacerlo en un banco o caja municipal formal en el que no te cobren mantenimiento mensual ni comisiones. Además, asegúrate de que te den condiciones para que tu dinero crezca.

Ahora que sabes un poco más sobre el ahorro, piensa y responde:

¿Dónde te gustaría ahorrar? ¿Por qué?

.....

.....

Actividad 3: Ten cuidado con los endeudamientos

Hoy en día —y más que antes—, los bancos y empresas que comercializan productos han planteado diversas formas de vender y ganar más dinero. Para eso lanzan muchas ofertas. Por ejemplo, te dicen: ¡Llévate un celular pagando solo S/1 (un sol)! Es tentador, ¿verdad? Pero luego tienes que pagar mensualmente un monto que es más de S/ 120, mínimo por un año y medio, y en fechas definidas. Eso quiere decir que, “sí o sí” debes conseguir el dinero cada mes para pagar tu cuota. Si te retrasas un mes, pagarás con intereses que no son pocos. También te ofrecen prestarte dinero, pero te cobrarán altos intereses. Así que no caigas en tentaciones de préstamos y evita endeudarte.

¡Éxitos en tu cultura del ahorro! ¡Eso te permitirá lograr tus metas!

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS DE SESIONES AUTOINSTRUCTIVAS DE HSEI 2020

Aldana, Raquel. La historia de la zanahoria, el huevo y el café. Tomado de La historia de la zanahoria, el huevo y el café - La Mente es Maravillosa

Asociación Kallpa para la Promoción Integral de la Salud y el Desarrollo. (2008). Autoestima y habilidades para mejorar nuestra vida. Manual para docentes tutores. Impreso en talleres de Hilmart S.A. Lima – Perú.

Pontificia Universidad Católica del Perú – Centro de Investigaciones y Servicios Educativos – CISE (2008). Habilidades para convivir mejor, dirigido a personas que trabajan con adolescentes y jóvenes. Material de Estudio. Lima – Perú.

Róe María. La rosa blanca de Rosa, Tomado de: <https://cuentosparadormir.com/infantiles/cuento/la-rosa-blanca>

El sapito trampolín. Tomado de: <https://www.guiainfantil.com/articulos/ocio/fabulas/el-sapito-trampolinfabula-moderna-sobre-la-superacion/>

Imagen de la Pachamama, recuperada de: <http://elenabaixauli.blogspot.com/2018/03/el-buen-vivir-o-allin-kawsay.htm>

García, María (2018) Los tres tesoros de Martín. Tomado de: <https://www.institutopsicode.com/cuento-terapeutico/>

Técnicas para regular las emociones. Tomada de: <https://psicologia-estrategica.com/4-ejercicios-respiracion-reducir-laansiedad/#:~:text=Cierra%20tu%20boca%20e%20inhala,sonido%2Fsoplido%20que%20puedas%20o%C3%ADr.>

Imagen para las técnicas de respiración tomada de los siguientes enlaces: <https://pauliii94.files.wordpress.com/2014/11/fgh.png> y de <https://es.slideshare.net/Martíncm10/la-madurez-emocional-46990360>

Centro Yanapanakusun (2020). Materiales educativos para desarrollar Habilidades Socioemocionales.

El Apu T'aqllu: Una montaña que inspira. Adaptado por Nayruth Violeta Triveño A





unesco



Horizontes
Programa de Secundaria Rural