



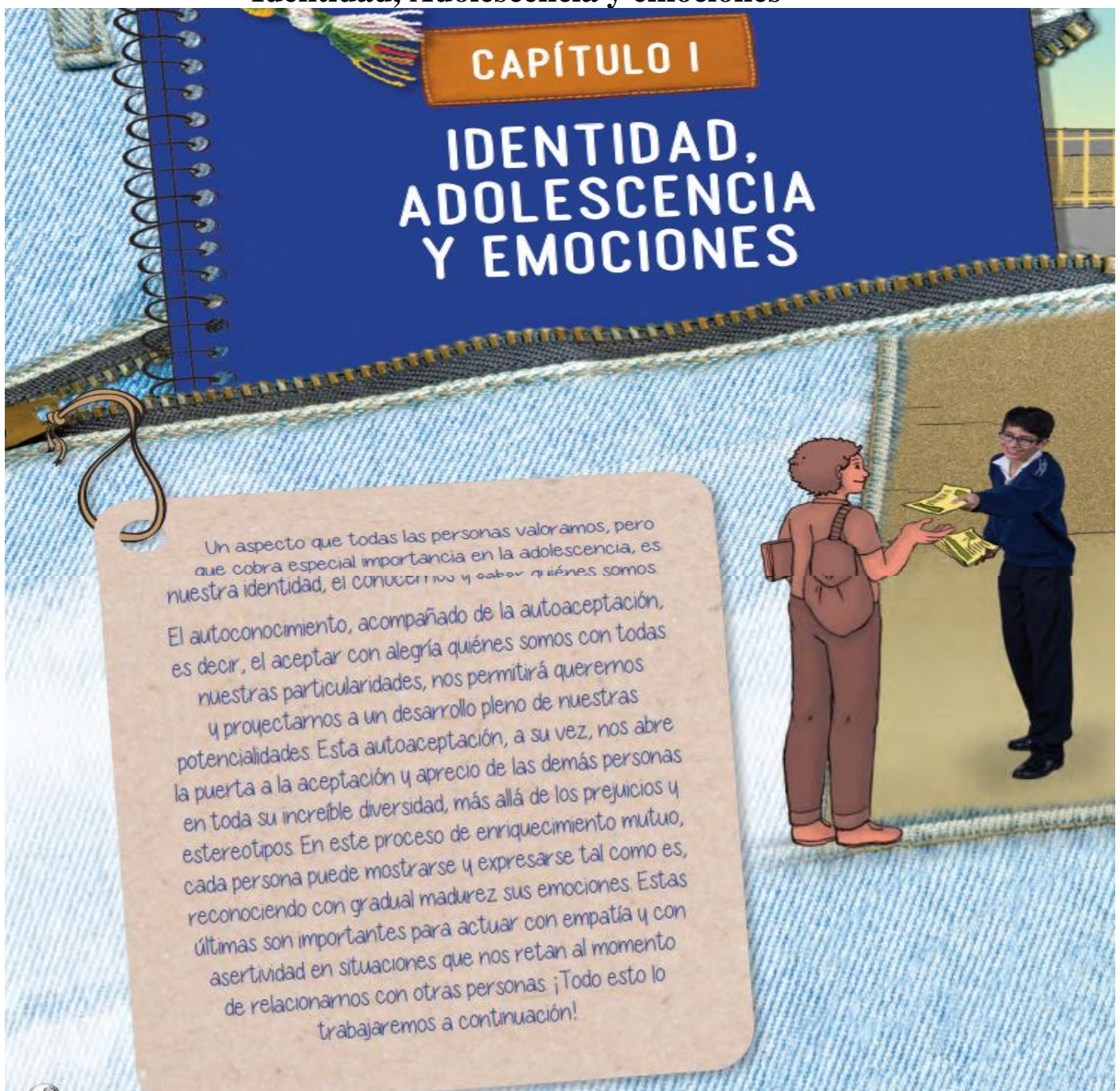
**I. E. P.**  
**EL NIÑO INVESTIGADOR – K'USKIQ ERQE**  
**Dr. DAVID JUAN FERRIZ OLIVARES**  
**DE LAS ELIC - ESCUELAS LIBRES DE**  
**INVESTIGACIÓN CIENTÍFICA PARA NIÑOS**

<b>GRADO</b>	<b>SECUNDARIA – 3RO.</b>
<b>ÁREA</b>	<b>DESARROLLO PERSONAL, CIUDADANÍA Y CÍVICA</b>
<b>COMPETENCIA</b>	Construye su identidad
<b>CAPACIDAD</b>	Se valora a sí mismo Autorregula sus emociones
<b>DESEMPEÑO</b>	Explica las causas y consecuencias de sus emociones, sentimientos y comportamientos y las de los demás en diversas situaciones. Utiliza estrategias de autorregulación emocional de acuerdo con la situación que se presenta, y explica la importancia de expresar y autorregular sus emociones.

## DESARROLLO PERSONAL, CIUDADANÍA Y CÍVICA

### FICHA N° 002

#### Identidad, Adolescencia y emociones



Si tiene alguna duda puede consultar al Docente del área

Docente	Filimón Córdova Gonzales	Celular	984870006	Correo	<a href="mailto:Filicordova2@gmail.com">Filicordova2@gmail.com</a>
---------	--------------------------	---------	-----------	--------	--





**I. E. P.**  
**EL NIÑO INVESTIGADOR – K'USKIQ ERQE**  
**Dr. DAVID JUAN FERRIZ OLIVARES**  
**DE LAS ELIC - ESCUELAS LIBRES DE**  
**INVESTIGACIÓN CIENTÍFICA PARA NIÑOS**

<b>GRADO</b>	<b>SECUNDARIA – 3RO.</b>
<b>ÁREA</b>	<b>DESARROLLO PERSONAL, CIUDADANÍA Y CÍVICA</b>
<b>COMPETENCIA</b>	Construye su identidad
<b>CAPACIDAD</b>	Se valora a si mismo Autorregula sus emociones
<b>DESEMPEÑO</b>	Explica las causas y consecuencias de sus emociones, sentimientos y comportamientos y las de los demás en diversas situaciones. Utiliza estrategias de autorregulación emocional de acuerdo con la situación que se presenta, y explica la importancia de expresar y autorregular sus emociones.

**FICHA**

## Soy una persona valiosa

**¿Qué vamos a aprender?**

Al trabajar esta ficha, aprenderemos a reconocer que somos personas únicas y valiosas, comprometidas con el desarrollo de nuestra identidad. Con ello, valoraremos nuestras características personales, nuestros logros y potencialidades. Reconoceremos la importancia de aceptar, valorar y cuidar nuestro cuerpo y nuestra mente.

Asimismo, reconoceremos que cada persona tiene la posibilidad de desarrollar habilidades para afrontar situaciones de riesgo que pueden desencadenar trastornos como anorexia o bulimia, y superar las adversidades aprovechando las oportunidades.

**¿Valioso yo? Marlene y Martín en clase**

Durante la primera clase de Desarrollo Personal, Ciudadanía y Cívica en 3.º D, la profesora reparte a sus estudiantes una ficha en la que deben completar las siguientes frases:

- Lo que más me gusta de mi aspecto físico es...
- Lo que más me gusta de mi forma de ser es...
- Soy muy buena/bueno en...
- Me gustaría mejorar en...
- Soy una persona valiosa porque...

Mientras van completando sus fichas, algunas/os demoran más que el resto. Marlene es una de ellas.

—¿Soy una persona valiosa? ¿Yo? Asu, nunca me había puesto a pensar en eso —le dijo a Martín—. Eso de valiosa me parece raro... no sé qué responder. ¿Tú qué has puesto? A ver...

—No te pases. Aquí dice que es personal. Mira, han dicho eso de la autoestima, que significa que nos debemos querer, ¿no? Auto... estima. Tiene sentido. Como dijo la profe: si no nos queremos a nosotros mismos, ¿cómo podremos querer a otras personas?

Si tiene alguna duda puede consultar al Docente del área

Docente	Filimón Córdova Gonzales	Celular	984870006	Correo	<a href="mailto:Filicordova2@gmail.com">Filicordova2@gmail.com</a>
---------	--------------------------	---------	-----------	--------	--





**I. E. P.**  
**EL NIÑO INVESTIGADOR – K'USKIQ ERQE**  
**Dr. DAVID JUAN FERRIZ OLIVARES**  
**DE LAS ELIC - ESCUELAS LIBRES DE**  
**INVESTIGACIÓN CIENTÍFICA PARA NIÑOS**

<b>GRADO</b>	<b>SECUNDARIA – 3RO.</b>
<b>ÁREA</b>	<b>DESARROLLO PERSONAL, CIUDADANÍA Y CÍVICA</b>
<b>COMPETENCIA</b>	Construye su identidad
<b>CAPACIDAD</b>	Se valora a sí mismo Autorregula sus emociones
<b>DESEMPEÑO</b>	Explica las causas y consecuencias de sus emociones, sentimientos y comportamientos y las de los demás en diversas situaciones. Utiliza estrategias de autorregulación emocional de acuerdo con la situación que se presenta, y explica la importancia de expresar y autorregular sus emociones.

—Yo quiero a Raúl, mi enamorado, je, je, je. Entonces debo quererme, ¿no?

—Ja, ja, ja... Oye, hablando de tu enamorado, él está tomando unos batidos para sacar músculos, porque como es un poco bajo de estatura entonces quiere sacar cuerpo para disimular. Dile que tenga cuidado con eso.

—Ya le he dicho, pero no me hace caso. No está muy contento con su cuerpo... Ah, igual que Tati, ojalá que entienda bien esta clase, porque a mí me parece que no le hace bien estar obsesionada con su peso. No come casi nada y solo habla de dietas raras, cada vez está más delgada.

—Sí, pues, ¿qué habrán puesto en sus fichas ellos? Otra que me preocupa es Flor: anda tapándose la cara cuando toman *selfies* en el salón. Dice que es fea, que no sale bien y esas cosas, pero a mí no me parece que sea así. Todo lo contrario.

De pronto, la profesora pregunta a toda la clase si ya habían terminado. Martín volteo de nuevo hacia Marlene, que mira su ficha con cara de apenada.

—¿Ya ves? No hemos terminado...

—Mmmm, no sé qué poner aquí.

**Conceptos clave**

- IDENTIDAD
- ACEPTACIÓN
- VALORACIÓN
- SITUACIONES DE RIESGO

Si tiene alguna duda puede consultar al Docente del área

Docente	Filimón Córdova Gonzales	Celular	984870006	Correo	<a href="mailto:Filicordova2@gmail.com">Filicordova2@gmail.com</a>
---------	--------------------------	---------	-----------	--------	--