



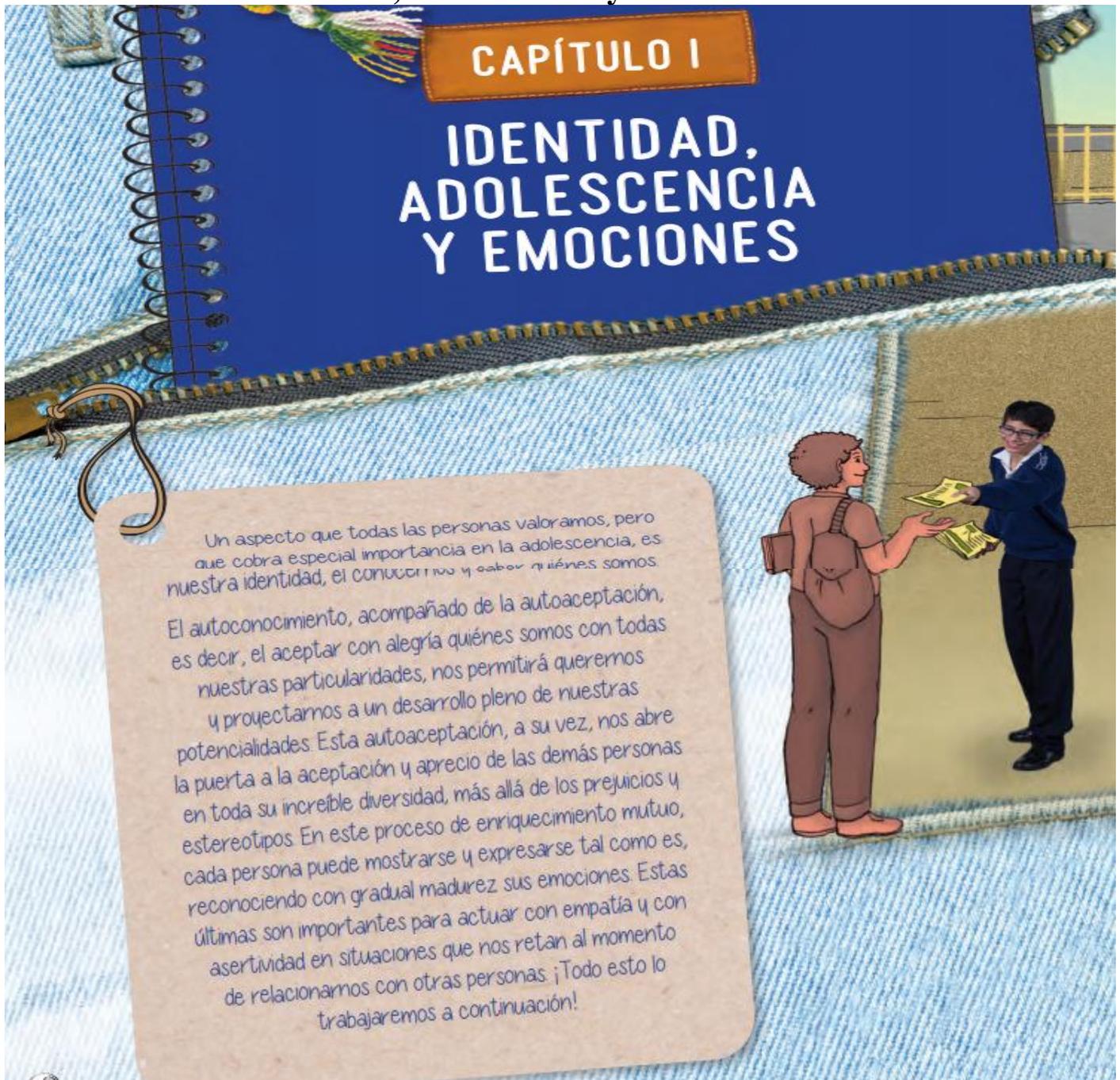
I. E. P.
EL NIÑO INVESTIGADOR – K'USKIQ ERQE
Dr. DAVID JUAN FERRIZ OLIVARES
DE LAS ELIC - ESCUELAS LIBRES DE
INVESTIGACIÓN CIENTÍFICA PARA NIÑOS

GRADO	SECUNDARIA – 3RO.
ÁREA	DESARROLLO PERSONAL, CIUDADANÍA Y CÍVICA
COMPETENCIA	Construye su identidad
CAPACIDAD	Se valora a si mismo Autorregula sus emociones
DESEMPEÑO	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



Un aspecto que todas las personas valoramos, pero que cobra especial importancia en la adolescencia, es nuestra identidad, el conocernos y saber quiénes somos.

El autoconocimiento, acompañado de la autoaceptación, es decir, el aceptar con alegría quiénes somos con todas nuestras particularidades, nos permitirá querer y proyectarnos a un desarrollo pleno de nuestras potencialidades. Esta autoaceptación, a su vez, nos abre la puerta a la aceptación y aprecio de las demás personas en toda su increíble diversidad, más allá de los prejuicios y estereotipos. En este proceso de enriquecimiento mutuo, cada persona puede mostrarse y expresarse tal como es, reconociendo con gradual madurez sus emociones. Estas últimas son importantes para actuar con empatía y con asertividad en situaciones que nos retan al momento de relacionarnos con otras personas; Todo esto lo trabajaremos a continuación!

Si tiene alguna duda puede consultar al Docente del área

Docente	Filimón Córdova Gonzales	Celular	984870006	Correo	Filicordova2@gmail.com
---------	--------------------------	---------	-----------	--------	--



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

GRADO	SECUNDARIA – 3RO.
ÁREA	DESARROLLO PERSONAL, CIUDADANÍA Y CÍVICA
COMPETENCIA	Construye su identidad
CAPACIDAD	Se valora a si mismo Autorregula sus emociones
DESEMPEÑO	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	Filicordova2@gmail.com
---------	--------------------------	---------	-----------	--------	--



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

GRADO	SECUNDARIA – 3RO.
ÁREA	DESARROLLO PERSONAL, CIUDADANÍA Y CÍVICA
COMPETENCIA	Construye su identidad
CAPACIDAD	Se valora a sí mismo Autorregula sus emociones
DESEMPEÑO	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	Filicordova2@gmail.com
---------	--------------------------	---------	-----------	--------	--