



PERÚ

Ministerio
de Educación

APRENDO
en casa

Educación Secundaria

1.er grado: Desarrollo Personal, Ciudadanía y Cívica

SEMANA 5

Reconocemos nuestras emociones y las de los demás

DÍAS 1 y 5

Actividad: reconocemos nuestras emociones y las de los demás (día 1)

Actividad: creamos una narración sobre la importancia de las emociones y la empatía (día 5)

¡Hola!

Gracias por conectarte y ser parte de **Aprendo en casa**.

En estos momentos, muchas familias en Perú están pasando por diversas situaciones críticas, en cuanto al plano económico, preocupación por la salud de familiares, entre otras situaciones. ¿Cómo afrontan emocionalmente cada familia estas diversas situaciones? Aunque no podemos tener control sobre lo que sucede, ¿podemos decidir cómo afrontar los problemas y retos que nos tocan?



PRIMERO, ¿QUÉ NECESITAMOS?

- Lapiceros de colores
- Cuaderno u hojas, mejor si son reciclados!
- Colores y/o plumones
- Disposición para leer
- Mucha creatividad
- Motivar e incluir a tu familia



SEGUNDO, ¿QUÉ HAREMOS?

La familia de Ernesto obtiene sus ingresos económicos de la venta de sus productos agrícolas. Al declararse el aislamiento social y toque de queda, por la pandemia del COVID-19, ya no pueden venderlos o lo hacen a precios muy bajos. Por eso, sus ingresos han disminuido y se les está haciendo difícil afrontar los gastos familiares. ¿Cómo se sentirán las familias, como la de Ernesto, al no tener ingresos económicos suficientes para afrontar el aislamiento social? ¿Qué emociones sentiría tu familia si estuviera en esa situación?

Imagina que el Ministerio de Salud te ha elegido para que asumas el rol de “consejero(a) emocional” y tu desafío final será presentar argumentos sobre la importancia de reconocer las emociones y la empatía para el bienestar común, a partir de las reflexiones que desarrollarás en las actividades sobre cómo reconocer las emociones, cómo las demostramos, su utilidad para ser solidarios y la importancia de la empatía.

En la primera actividad de esta guía aprenderás a reconocer tus emociones y las de los demás. En la segunda actividad, el reto será redactar un cuento, fábula o historieta que exprese la importancia de reconocer las emociones y ser empática o empático.

Tienes 40 minutos para trabajar cada actividad.

¿Preparada(o)?



Si tienes alguna dificultad, solicita el apoyo de un familiar.

Actividad

Reconocemos nuestras emociones y las de los demás (día 1)



¡ATENTA(O)!, QUE AQUÍ ENTRAMOS DE LLENO AL DESARROLLO

En esta semana, te proponemos asumir un importante rol para contribuir al bienestar de tu entorno: convertirte en “consejera(o) emocional”. Para ello, primero busca un espacio donde puedas realizar la actividad con tranquilidad.

- **¡Prepárate para ser consejera(o) emocional!**

Las emociones que tú y tu familia están sintiendo por la propagación del COVID-19, ¿serán las mismas que las de otras familias?

Desde tu rol de consejera(o) emocional, tu primera tarea será aprender a reconocer las manifestaciones o señales emocionales de tu entorno. Leyendo las emociones en los demás, pondrás en práctica tu capacidad de empatía y la desarrollarás aún más, contribuyendo así a construir tu identidad y la convivencia democrática.

- **¡Toda(o) consejera(o) emocional se informa!**

- Te invitamos a leer o escuchar de la ficha 4, texto de “Desarrollo Personal, Ciudadanía y Cívica 1”, la pág. 48, ¿Cómo podemos darnos cuenta de nuestras emociones y las de los demás? (disponible en la sección “Recursos” de esta plataforma).
- Es importante que durante la lectura identifiques y anotes las ideas principales.
- Ahora que has terminado de leer o escuchar, responde y realiza lo siguiente:
 - o ¿Por qué las emociones son importantes para convivir bien con los demás?
 - o ¿Cómo podemos darnos cuenta de nuestras emociones y las de los demás?
 - o ¿Qué es la empatía? ¿Cómo es una persona empática? Y, ¿qué se requiere para ello?



o Piensa en momentos de tu vida donde te pusiste en el lugar del otro y cómo eso contribuyó a convivir en armonía. Puedes escribirlo o dibujarlo.

Anota o registra tus respuestas. Luego, colócalas en tu portafolio. Estos insumos te ayudarán para realizar la siguiente actividad.

También puedes dar respuestas a las preguntas a través de un dibujo, mediante el uso de imágenes o mediante la grabación de un audio o video.

Actividad

Creamos una narración sobre la importancia de las emociones y la empatía (día 5)



¡TÚ MISMA(O) ERES!

Como consejera(o) emocional has aprendido que ser una persona empática te ayuda a desarrollar valores y vivir en armonía. Desde tu rol, ¿cómo podrías hacer para que los integrantes de tu familia y comunidad sean empáticos y vivan en armonía?

¡Asume y pon en práctica tu rol de consejera(o) emocional!

- Dialoga con los integrantes de tu familia y realicen lo siguiente:
 - Identifiquen las emociones que han tenido, producto de la situación de aislamiento social por el COVID-19, como por ejemplo el miedo, tristeza, etc. y represéntenlas con caritas de emociones o emoticones. Recuerda el caso de Ernesto.
 - De acuerdo con cómo se sienten, háblales, escríbeles o dibuja un mensaje que les ayude a que se sientan mejor.
 - Pregunta a la persona de mayor edad de tu familia o entorno, si de pequeña(o) le enseñaron a ponerse en el lugar del otro y si eso le ayudó a convivir y al bienestar común.
- **¡Ahora, tienes un reto mayor!**

A partir de lo aprendido y reflexionado, reconoce las emociones que has vivido durante este periodo de aislamiento por el COVID-19. Redacta un cuento, fábula o historieta que tenga como mensaje la importancia de reconocer las emociones y ser empáticos con la familia y con los demás. Presenta tu narración o video a tu familia.



Recuerda: isé creativa(o) y organiza los productos utilizando el material que tengas a tu alcance! ¡No te olvides de guardar tu producción en el portafolio!

¡Tú eres valiosa(o)!

