

2.º grado

EXPERIENCIA
DE APRENDIZAJE

1

APRENDO
□ ○ ◆ ▲ en casa

MINISTERIO DE EDUCACIÓN



PERÚ

Ministerio
de Educación

APRENDO
en casa

Educación Secundaria

Bienestar emocional y distanciamiento social

EXPERIENCIA DE APRENDIZAJE 1

2.º grado



SITUACIÓN SIGNIFICATIVA

Milagros es una estudiante que manifiesta estar muy triste y sin ganas de estudiar. A veces, tiene ganas de llorar; ella sabe que todos los estudiantes del Perú están pasando por la situación de la pandemia. Sin embargo, comprende también que es mejor guardar el distanciamiento social para protegerse de la COVID-19.

¿Cómo podemos ayudar a Milagros a entender y mejorar su situación? ¿Cómo podemos ayudarla a entender y regular mejor sus emociones?

¿Cómo podemos hacer para reconocer nuestras emociones y regularlas en tiempos difíciles como este del distanciamiento social?



PROPÓSITO DE LA EXPERIENCIA

Plantear acciones favorables para cuidar el bienestar emocional propio y el de tu familia y sobrellevar el distanciamiento social con responsabilidad y sentido crítico.



PRODUCTO

Video, un afiche u otra idea creativa para proponer el cuidado de tus emociones y las de tu familia con la finalidad de sobrellevar el distanciamiento social, con responsabilidad y sentido crítico.

Para ayudarte a enfrentar el reto de esta semana, realizarás las siguientes actividades:

- Leerás textos y resumirás las ideas centrales en un organizador gráfico o en un afiche.
- Escribirás una carta para dar consejos y orientaciones acerca de cómo regular las emociones en esta época de distanciamiento social.
- Crearás un proyecto haciendo uso de lenguajes artísticos.
- Tomarás acciones para llevar una vida saludable.
- Reflexionarás sobre tus emociones en las diversas situaciones que te toquen vivir para construir tu identidad.
- Elabora una encuesta para recopilar información y lo expresa en una tabla de frecuencias.

EVIDENCIAS

- Organizador gráfico o afiche que sintetice las ideas centrales de los textos que leas.
- *Collage* o dibujo para representar las emociones, aquellas que te hacen sentir bien o aquellas que te hacen sentir mal.
- Encuesta para identificar qué emociones prevalecen en las personas en esta época de distanciamiento social y una tabla estadística a partir de los resultados de esta encuesta.
- Carta en la que se dé consejos y orientaciones acerca de cómo regular las emociones en esta época de distanciamiento social.
- Representación gráfica (afiches, dibujos o videos proponiendo acciones favorables para manejar adecuadamente las emociones.

Experiencia de aprendizaje 1: “Bienestar emocional y distanciamiento social”			
Actividad 1	Actividad 2	Actividad 3	Actividad 4
Elabora un organizador gráfico para sintetizar las ideas de un texto.	Elabora un mensaje y represento de manera creativa.	Conoce tus emociones en tiempos de distanciamiento social.	Construye tus emociones positivas.
Actividad 5	Actividad 6	Actividad 7	Actividad 8
Elabora una encuesta para recopilar información relacionado a las emociones	Interpreta los resultados de una tabla de frecuencias.	Elabora una carta.	Elabora una propuesta creativa de un video o tus representaciones favoritas.

Recuerda

Nuestro reto es:

Elaborar una representación, un video, afiche u otra idea creativa donde propongas el cuidado de tus emociones y las de tu familia con la finalidad de sobrellevar el distanciamiento social, con responsabilidad y sentido crítico.

Antes de empezar:

- Organiza tu tiempo para el desarrollo de las actividades.
- Puedes finalizar cada una de ellas el mismo día o al siguiente. Avanza a tu propio ritmo.

¡Espero que disfrutes mucho de este tiempo de aprendizaje en compañía de tu familia!

Actividad 1

Elabora un organizador gráfico para sintetizar las ideas de un texto

Qué necesitamos hacer?

- 1. Reconoce el texto titulado** “Efectos del distanciamiento social en las emociones”.
- 2. Observa el texto**, fíjate si tiene título, imágenes u otros elementos. Antes de leer, responde: ¿De qué podría tratar el texto?
- 3. Lee el texto haciendo uso de** las técnicas de la lectura (subrayado, circulado, sumillado. Registra las palabras que no entiendas para que puedas buscar su significado (palabras claves).
- 4. Responde luego a las siguientes preguntas:**
 - 4.1. ¿De qué se habla en el texto?
 - 4.2. ¿Qué se dice de ello? ¿Qué datos y porcentajes se presentan en el texto? ¿A qué problema hacen referencia los datos que se muestran?
 - 4.3. ¿Por qué se puede afirmar que lo planteado en el texto es la misma situación de Milagros?

Leer el texto

¡Atenta/o!, que aquí entramos de lleno al desarrollo.

1. Antes de leer el texto:

- Lee el título y los subtítulos del texto.
- Responde: ¿Cuál es la relación que hay entre el título y los subtítulos? ¿De qué se hablará en el texto? ¿Cuál será el tema central del texto?

2. Durante la lectura del texto

- Escribe la idea más relevante de los párrafos 1 y 2.
- Escribe la idea más importante de cada uno de los párrafos del subtítulo 2.
- Escribe las ideas más importantes del subtítulo 3.

EFFECTOS DEL DISTANCIAMIENTO SOCIAL EN LAS EMOCIONES

Covid.19 ¿Cuáles son los efectos psicológicos del aislamiento?¹

IPSOS (2020) mencionó que, en la última encuesta realizada por Global Advisor a casi 14 000 personas de 15 países, el 43 % de los encuestados dijeron estar impacientes por volver a la vida normal. Otro tercio (34 %) se muestra preocupado por su salud, mientras que el 15 % se siente solo y el 12 % está enojado por las restricciones a su libertad. Al mismo tiempo, sin embargo, más de la mitad (55 %) se preocupa por los que son vulnerables o débiles, mientras que poco menos de un tercio (31 %) se siente feliz de pasar tiempo con su familia. Otro de cada cinco (22 %) se inspira en la forma en que las personas se están adaptando.

Esta mezcla de emociones podría reflejar los aislados que están realmente las personas, según los expertos, que dicen que cuanto más estricto y duradero sea el aislamiento, más graves son los impactos psicológicos. Stewart Shankman, profesor del Departamento de Psiquiatría y Ciencias del Comportamiento de la Universidad Northwestern de Chicago, dijo que los estudios han demostrado que las relaciones online son realmente similares en muchos aspectos a las relaciones cara a cara. “Si la gente sigue manteniendo el contacto con sus amigos, colegas y familiares online, no se van a sentir aislados socialmente”, dijo el profesor Shankman, pero admite que para los extrovertidos que están acostumbrados a tener compromisos sociales más activos, las llamadas telefónicas y las videoconferencias podrían no ser suficientes. Independientemente de las preferencias sociales de la gente, los expertos están de acuerdo en que podría haber un impacto duradero en todos nosotros, ya que nos vemos obligados a soportar barreras que la mayoría nunca hemos encontrado antes.

2. CÓMO EL AISLAMIENTO ESTÁ CAMBIANDO LA FORMA EN QUE PENSAMOS

¹ Adaptado de Ipsos. (7 de abril de 2020). Covid-19: ¿Cuáles son los efectos psicológicos del aislamiento? Obtenido de <https://bit.ly/3nyOXwR> (17 de noviembre 2020)

Greg Gwasda, vicepresidente del Centro de Ciencias del Comportamiento de IPSOS en los EE. UU, dijo que el aislamiento lleva a la gente a desear la interacción social, y no conseguirla puede llevar a la desconfianza y al cinismo. Auren Brinkley-Rubinstein, profesora adjunta de Medicina Social de la Universidad de Carolina del Norte en Chapel Hill está de acuerdo, diciendo que, si los distanciamientos sociales continúan por muchos meses más, la integración a la vida normal podría ser más difícil para las personas.

El profesor Shankman añade que la incertidumbre sobre si es realmente seguro hacer algo puede conducir a la ansiedad, porque la incertidumbre es uno de los mayores inductores de ansiedad. “Si podemos reducir el estrés y la ansiedad, ayudaremos a nuestro cuerpo a luchar”, añadiendo que estar estresado durante el aislamiento en casa tampoco ayudará a su cuerpo a combatir infecciones como el COVID-19.

3. ¿CÓMO PODEMOS ENFRENTARNOS MEJOR?

Los expertos dicen que, aunque no hay una forma correcta o incorrecta de enfrentarse al autoaislamiento, una de las cosas más importantes que se puede hacer por sí mismo es crear o mantener una rutina diaria que permita interacciones, para que el aislamiento social no se convierta en su hábito predeterminado. Gwasda dijo que mientras creamos nuevos hábitos porque los viejos se han interrumpido, debemos ser conscientes de no caer en hábitos que perjudiquen nuestra salud mental.

“Prepara un tiempo para comer y/o cenar juntos y cíñete a él. No trabajes mientras comes o no comas frente al ordenador” dijo Gwasda. “Tómate un tiempo para sentarte y hablar con aquellos con los que estás aislado”. Mientras tanto, el profesor Shankman aconseja mantener una rutina similar a la que tenía antes de que se viera obligado a aislarse, como, por ejemplo, seguir levantándose a la misma hora todos los días, vestirse para el trabajo como lo haría normalmente y hacer alguna actividad física. Identificar cuándo no se está comportando como su yo normal también es clave en un momento como éste, según los expertos, que dicen que estas medidas restrictivas podrían exacerbar los problemas de salud mental. Si está notando una gran diferencia en su funcionamiento diario, como no poder concentrarse en su trabajo o cuidar de sus hijos, podría ser el momento de buscar ayuda, dijo el profesor Shankman.

“Solo la vida diaria básica, como no sentirse motivado para tomar una ducha o que el sueño se vea interrumpido, podría ser una señal”. “La mayor disponibilidad de terapias de salud mental proporcionadas online o por teléfono es un derecho esencial en este momento”, según el profesor Brinkley-Rubinstein. “La gente no debería tener que preocuparse por los costos del tratamiento de salud mental en este momento”, dijo el profesor Brinkley-Rubinstein. “Por lo tanto, cualquier legislación estatal debería incluir facilidades para pagar estos servicios”.

3. Después de leer el texto

- Identifica el tema e idea principal del texto respondiendo las siguientes preguntas:
 - ¿De qué trata el texto?
 - ¿Qué ideas importantes nos revela el texto?
 - ¿Cuál es el mensaje que se transmite en el texto?
- Organiza las ideas (tema-ideas principales-mensaje) y piensa cómo puedes hacer una representación gráfica con estas ideas.
- Elabora un organizador gráfico, un afiche o un dibujo que te permita transmitir el tema, las ideas y el mensaje del texto leído.
- En esta etapa en la que poco a poco estamos reincorporándonos a algunas actividades, ¿cómo te sientes?
- Elabora una tabla de tus emociones durante el aislamiento obligatorio y la etapa actual. ¿Tus emociones son las mismas o han cambiado? ¿Por qué ha ocurrido eso?

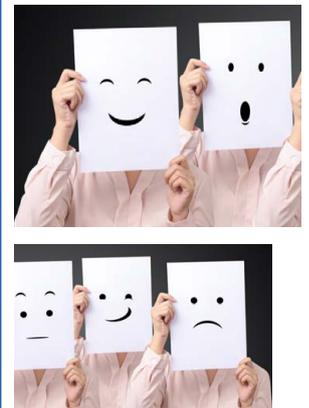
Actividad 2**Elabora un mensaje y represento de manera creativa****Revisar el tema e ideas principales del texto leído.
Construir emociones positivas**

¡Atenta/o!, que aquí entramos de lleno al desarrollo.

¿Qué necesitas hacer ahora?

Actividad N.º 2: Representa el mensaje del texto a través de un dibujo o gráfico. También puedes hacerlo a través de un modelado con arcilla u otra alternativa.

1. **Recuerda** las preguntas que respondiste de la **lectura** titulada “Efectos del distanciamiento social en las emociones”.
2. Organiza y planifica tus ideas para que realices una representación gráfica u otra idea para tu comprensión de lectura.
3. Elabora y escribe una representación gráfica sobre el mensaje del texto leído **en el texto “Efectos del distanciamiento social en las emociones”** (representa tu comprensión). Puedes hacer un dibujo o cualquier otra forma creativa de mostrar el mensaje del texto leído.
4. Recuerda la cantidad de palabras claves que registraste. Además, debes tener en cuenta los datos de porcentajes que se describe en el texto.



N.º	ÍTEMS	SÍ	NO
01	Tomo en cuenta los procesos para la lectura del texto “Efectos del distanciamiento social en las emociones” a la hora de leer (antes, durante y después de la lectura).		
02	Reconozco el mensaje del texto leído.		
03	Utilizo material que hay en casa para elaborar la representación de mi comprensión.		
04	Soy creativo/a cuando elaboro mi representación gráfica.		
05	Mi representación gráfica tiene un mensaje profundo.		

Realiza la siguiente actividad

- Escoge la emoción que más te acompaña en el aislamiento social. ¿Qué situaciones te llevaron a sentirla? ¿Cómo la manejaste?
- Probablemente hayas sentido deseos de salir y reunirte con tus amigos y amigas contraviniendo las normas. ¿Qué decisión tomaste frente a las medidas de aislamiento social obligatorio? ¿Qué fue más importante para ti: cuidar tu salud o encontrarte con tus amigos o amigas? ¿Por qué tomaste esa decisión?

Actividad 3

Conoce tus emociones en tiempos de distanciamiento social

¿Qué necesitamos hacer?

Elaborar una infografía u otra representación

¡Atenta/o!, que aquí entramos de lleno al desarrollo.

¿Qué necesitas hacer ahora?

Actividad N.º 3: Elabora una infografía u otra representación, como dibujo, canción, afiche, acróstico, etc. representando cómo te sientes emocionalmente en la actualidad, en tiempo de distanciamiento social. Previo a ello, revisa el cuadro de emociones.

1. En esta actividad es importante que reflexiones, pienses y medites sobre cómo se encuentran tus emociones. Para ello, te pido marcar una o más alternativas del cuadro Mis emociones negativas sobre cómo te sientes. Míralas bien y, en base a tu reflexión, marca las que dicen cómo te sientes.



2. Analiza los aspectos que marcaste y evalúa por qué te sientes así. Responde si esto guarda una estrecha relación con lo que Milagros está pasando.
3. Después de haber analizado tus sentimientos, elige una forma de representarlos gráficamente. Puedes hacer un dibujo o cualquier otra forma creativa de mostrar cómo te sientes.

Mis emociones negativas

¿Qué sientes en estos tiempos de aislamiento social?				
MIEDO	RABIA	MELANCOLÍA	INDIFERENCIA	VERGÜENZA
ALEGRÍA	ARREPENTIMIENTO	EMPATÍA	FRUSTRACIÓN	INDIFERENCIA
ENVIDIA	NERVIOSISMO	PÁNICO	INCOMODIDAD	SORPRESA
SOLEDAD	HUMILLACIÓN	TRAICIÓN	CELOS	INDIGNACIÓN
TRISTEZA	APATÍA	FAVORITISMO	TERNURA	RESIGNACIÓN

Realiza la siguiente actividad

- Escoge la emoción que más te acompañó durante el aislamiento social. ¿Qué situaciones te llevaron a sentirla? ¿Cómo la manejaste?
- Probablemente hayas sentido deseos de salir y reunirte con tus amigos y amigas contraviniendo las normas. ¿Qué decisión tomaste frente a las medidas de aislamiento social obligatorio? ¿Qué fue más importante para ti: cuidar tu salud o encontrarte con tus amigos o amigas? ¿Por qué tomaste esa decisión?

Actividad 4

Construye tus emociones positivas

¿Qué necesitamos hacer?

Elaborar una infografía que represente sentimientos positivos en estos tiempos de aislamiento social

¡Atenta/o!, que aquí entramos de lleno al desarrollo.

¿Qué necesitas hacer primero?

Actividad N.º 4: Elabora una infografía u otra forma creativa, que represente cómo te gustaría sentirte en estos tiempos de aislamiento social. Previo a ello, analiza el cuadro de sentimientos positivos de tus emociones. Selecciona una o más.

- Ahora sería interesante que hagas una representación de cómo te gustaría sentirte en estos tiempos. Elige una forma creativa de representar tus sentimientos positivos. Recuerda: imente y actitud positiva!

¿Cómo me siento hoy?



Mis emociones positivas

¿Qué te gustaría sentir en estos momentos?				
ALEGRÍA	FELICIDAD	FORTALEZA	TRANQUILIDAD	BONITO
PAZ	DECISIÓN	APRECIO	AUTOESTIMA	LIDERAZGO
GOZO	SATISFACCIÓN	PACIENCIA	VALORACIÓN	SOLIDARIDAD
AMOR	SEGURIDAD	CONFIANZA	RESPECTO	EMPATÍA
ESPERANZA	ENTUSIASMO	GRATITUD	BONITA	ASERTIVIDAD

EVALÚO MI APRENDIZAJE

COMPETENCIAS:

- Construye su identidad
- Crea proyectos desde los lenguajes artísticos
- Escribe diversos tipos de textos en lengua materna

EVALÚO MIS
APRENDIZAJES

N.º	CUESTIONARIO	Siempre	Casi siempre	A veces	Nunca
01	En términos generales, ¿estás satisfecho con quién eres?				
02	¿Te cuesta expresar tus emociones con palabras?				
03	¿Expresas mejor tus emociones con una representación gráfica?				
04	Cuando haces algo mal, ¿te críticas a ti mismo internamente?				
05	¿Sueles detenerte un momento y pensar por qué estás sintiendo una emoción en concreto?				
06	¿Te consideras capaz de influir positivamente en los sentimientos de alguien que está pasando por un mal momento?				
07	¿Te cuesta mostrar tus sentimientos a aquellos que más quieres?				
08	Cuando estás estresado /estresada o tienes varias preocupaciones, ¿sabes cómo resolverlo?				

Actividad 5

Elabora una encuesta para recopilar información relacionado a las emociones

¡Atenta/o!, que aquí entramos de lleno al desarrollo.

¿Qué necesitas hacer ahora?

Actividad N.º 5: Elabora una encuesta en base al problema de la lectura “Efectos del distanciamiento social en las emociones” considerando las variables “emociones” y “distanciamiento social” que contenga diez preguntas.

1. Recuerda la lectura sobre las emociones y distanciamiento social. Teniendo en cuenta estas dos variables de estudio, elabora una encuesta para recoger información sobre cómo son las emociones de tus vecinos o familiares en estos tiempos.
2. Puedes hacer un cuestionario con ocho a diez preguntas cerradas donde las respuestas tengan tres alternativas, de las cuales deberán escoger una sola.
3. Al concluir, puedes iniciar a entrevistar a tus vecinos o familiares



Efectos del distanciamiento social en las emociones

¿Cuáles son los efectos psicológicos del autoaislamiento?²

IPSOS (2020) mencionó que, en la última encuesta realizada por Global Advisor a casi 14 000 personas de 15 países, el 43 % de los encuestados dijeron estar impacientes por volver a la vida normal. Otro tercio (34 %) se muestra preocupado por su salud, mientras que el 15 % se siente solo y el 12 % está enojado por las restricciones a su libertad. Al mismo tiempo, sin embargo, más de la mitad (55 %) se preocupa por los que son vulnerables o débiles, mientras que poco menos de un tercio (31 %) se siente feliz de pasar tiempo con su familia. Otro de cada cinco (22 %) se inspira en la forma en que las personas se están adaptando.

Esta mezcla de emociones podría reflejar lo aisladas que están realmente las personas, según los expertos, que dicen que cuanto más estricto y duradero sea el aislamiento, más graves son los impactos psicológicos. Stewart Shankman, profesor del Departamento de Psiquiatría y Ciencias del Comportamiento de la Universidad Northwestern de Chicago, dijo que los estudios han demostrado que las relaciones online son realmente similares en muchos aspectos a las relaciones cara a cara. “Si la gente sigue manteniendo el contacto con sus amigos, colegas y familiares online, no se van a sentir aislados socialmente”, dijo el profesor Shankman, pero admite que para los extrovertidos que están acostumbrados a tener compromisos sociales más activos, las llamadas telefónicas y las videoconferencias podrían no ser suficientes. Independientemente de las preferencias sociales de la gente, los expertos están de acuerdo en que podría haber un impacto duradero en todos nosotros, ya que nos vemos obligados a soportar barreras que la mayoría nunca hemos encontrado antes.

² Extraído de Ipsos. (3 de Abril de 2020). *Pandemia de coronavirus: ¿Cuáles son los efectos psicológicos del autoaislamiento?* Obtenido de <https://bit.ly/32TJCbE> (17 de noviembre 2020)

Actividad 6

Interpreta los resultados de una tabla de frecuencias

¡Atenta/o!, que aquí entramos de lleno al desarrollo.

¿Qué necesitas hacer ahora?

Actividad N.º 6: Elabora una tabla estadística con los datos (en porcentaje) de la lectura que leíste primero. Luego, interpreta los resultados que consignaste en la tabla. Recuerda: la próxima clase pasaremos a hacer gráficos estadísticos. Por ahora, solo elaboraremos la tabla. ¡Vamos, tú puedes!

1. En esta actividad es importante que vuelvas a mirar, leer y analizar la lectura sobre los efectos del distanciamiento social en la salud emocional de los adolescentes. **¿Cómo puedes organizar los datos porcentuales de la lectura en una tabla?**
2. Elabora una tabla de frecuencia (un cuadro de doble), luego organiza la información ubicada en el texto (párrafo uno y dos).
3. Si necesitas ayuda sobre qué elementos debe tener una tabla de frecuencia, puedes darle una mirada al texto “¿Qué es una tabla de frecuencia?” donde tendrás información precisada.
4. Interpreta tus registros de la tabla de frecuencia, respondiendo a las siguientes preguntas: **¿qué puedes leer a partir de la tabla? ¿A qué reflexión te llevan los resultados de la tabla de frecuencia?**

¿QUÉ ES UNA TABLA DE FRECUENCIAS?

La tabla de frecuencias es una tabla donde los datos aparecen bien organizados. En esta tabla se representan los diferentes tipos de frecuencias, ordenados en columnas. La tabla de frecuencias es una herramienta que permite la realización de los gráficos o diagramas estadísticos de una forma más fácil.

Tipos de frecuencias

Antes de aprender a construir una tabla de frecuencias, debemos conocer los tipos de frecuencias que existen y cómo se calcula cada una de ellas. Existen frecuencia absoluta y relativa, así como frecuencia absoluta acumulada y frecuencia relativa acumulada.

Vamos a ver cada una de ellas con más detalle:

Frecuencia absoluta (f_i)

La frecuencia absoluta es el número de veces que un dato se repite dentro de un conjunto de datos. Se representa como f_i , donde la «i» corresponde al número de dato. La forma de obtener la frecuencia absoluta no es otra que contando las veces que aparece el dato en el conjunto de datos. La suma de las frecuencias absolutas corresponde al número total de datos, representado por la letra n.

Frecuencia relativa (h_i)

La frecuencia relativa de un dato es el número de veces que se repite ese dato en relación al número total de datos, o, en otras palabras, es la proporción de veces que aparece ese dato con respecto al total.

Se representa como « h_i », siendo «i» el número de dato y se calcula dividiendo la frecuencia absoluta de cada dato entre el número total de datos.

El valor de la frecuencia relativa siempre va a estar entre 0 y 1. El valor obtenido está en tanto por uno, pero lo podemos expresar en tanto por ciento si lo multiplicamos por 100 %.

La suma de todas las frecuencias relativas de todos los datos de la muestra es igual a 1 (cuando se expresa en tanto por 1, que es lo más común):

- Los datos son observaciones y mediciones de la realidad.
- Las características que medimos y recogemos son las variables.
- La tabla de datos se organiza de la siguiente manera.

Variable	Frecuencia absoluta (f_i)	Frecuencia relativa (h_i)
Total		100 %

Asignatura de preferencia	Frecuencia f	Frecuencia relativa h_i	Frecuencia relativa porcentual
Ética y valores	5	$5/50 = 0,10$	10 %
Emprendimiento	9	$9/50 = 0,18$	18 %
Inglés	10	$10/50 = 0,20$	20 %
Matemáticas	9	$9/50 = 0,18$	18 %
Química	6	$6/50 = 0,12$	12 %
Sociales	4	$4/50 = 0,08$	8 %
Tecnología	7	$7/50 = 0,14$	14 %
Total	50	1	100 %

COMPETENCIAS:

- Resuelve problemas de gestión de datos e incertidumbre.
- Se comunica oralmente en su lengua materna.
- Lee diversos tipos de textos escritos en lengua materna.
- Escribe diversos tipos de textos en lengua materna.

EVALÚO MIS APRENDIZAJES

Nº	CUESTIONARIO/ CRITERIOS	SÍ	NO
1	Ubica los datos estadísticos de la lectura “Efectos del distanciamiento social en las emociones”		
2	Organiza los datos en la tabla de frecuencia estadística		
3	Relaciona la situación de Milagros con uno de los problemas en la tabla		
4	Desarrolla la tabla de frecuencia		

Actividad 7**Elabora una carta**

¿Qué necesitamos hacer?

Organiza tus conclusiones para escribir una carta (texto informativo) para Milagros aconsejándole sobre cómo llevar sus emociones durante el distanciamiento social

¡Atenta/o!, que aquí entramos de lleno al desarrollo.

¿Qué necesitas hacer primero?

Actividad N.º 7: Escribe una carta (texto informativo) para Milagros aconsejándole sobre cómo llevar sus emociones durante el distanciamiento social.

1. En esta actividad es importante que recuerdes la situación significativa (**caso de Milagros**), quien se encuentra triste por el aislamiento social.
2. Debes recordar la lectura que leíste sobre los efectos del distanciamiento social en la salud emocional de los adolescentes.
3. Es importante organizar y planificar datos o elementos que puedan ayudarte a escribir la carta a Milagros.
4. Reflexiona ahora: ¿Qué consejo le darías a Milagros para que ella pueda sentirse bien durante el distanciamiento social?
5. Escribe una carta dándole los consejos que necesita.
6. Revisa lo que escribiste y corrige si es necesario.

Actividad 8**Elabora una propuesta creativa de un video o tus representaciones favoritas**

¿Qué necesitamos hacer?

Crear un video de cinco minutos, u otra forma creativa para representar la importancia del cuidado de las emociones y así promover una vida saludable y feliz

¡Atenta/o!, que aquí entramos de lleno al desarrollo.

¿Qué necesitas hacer ahora?

Actividad N.º 8: Crea un video de cinco minutos para representar la importancia del cuidado de las emociones y así promover una vida saludable y feliz. Si no cuentas con un celular, puedes plantear otra propuesta creativa.

1. Considera tus emociones actuales y las que quisieras sentir.
2. Escribe por qué es importante cuidar las emociones.
3. Escribe un listado de acciones para promover una vida saludable y feliz.
4. Finalmente propón o plantea **acciones favorables** que puedan ayudarte a ti y a tu familia a mantener un buen equilibrio emocional en estas épocas de aislamiento social.

Evalúa los resultados. Para finalizar, veamos: ¿cómo te fue con las actividades de hoy?

Criterios para la evaluación de mi aprendizaje	¿Lo logré?	¿Qué necesito mejorar?
¿Te fue fácil ubicar los datos estadísticos de la lectura?		
¿Crees tú que es fácil de comprender y determinar la frecuencia absoluta y relativa en una tabla?		
¿Crees tú que, a través de los gráficos u otras estrategias, pudiste comunicar cómo te sientes?		
¿Te fue fácil comprender el mensaje de la lectura “Efectos del aislamiento social en las emociones”?		
¿Consideras tú que es fácil escribir una carta aconsejando a las personas sobre cómo mejorar las dificultades y/o emociones presentadas?		
¿Crees tú que hacer dibujos, collages modelado con arcilla, plastilina o hacer una representación gráfica te ayuda a comunicar tu estado emocional?		
¿Te fue fácil plantear acciones favorables para mantener tus emociones equilibradas?		