



PERÚ

Ministerio  
de Educación

APRENDO  
en casa

Educación Secundaria

# Cuidamos nuestro bienestar emocional con prácticas de vida saludable

## EXPERIENCIA DE APRENDIZAJE 4

4.º grado



### SITUACIÓN

Para llevar una vida saludable, es imprescindible activar nuestro cuerpo, porque así se activa también nuestro cerebro. Esto nos acerca más a una vida saludable.

Sin embargo, en el transporte y otros espacios públicos, nos encontramos con personas que manifiestan su estrés o que están a la ofensiva. Este mal humor puede afectar el bienestar emocional y llegar a constituirse en un problema de salud pública.

¿Cómo saber qué y cómo nos afecta emocionalmente esta situación? ¿Qué prácticas saludables propones para nuestro bienestar emocional? ¿Cómo podemos comunicar nuestra propuesta?



### PROPÓSITO DE LA EXPERIENCIA

Reflexionar y proponer prácticas de vida saludable para el bienestar emocional.



### PRODUCTO

Una infografía sobre las emociones y prácticas saludables para el bienestar emocional.

**Para ayudarte a enfrentar el reto de esta experiencia de aprendizaje, realizarás las siguientes actividades:**

- Construirás gráficos estadísticos con los resultados de la encuesta sobre situaciones que impactan nuestro bienestar emocional.
- Leerás y elaborarás un diagrama con argumentos científicos sobre la tiroides y las emociones.
- Elaborarás un cuadro sobre las emociones positivas y negativas, así como un organizador con los consejos de cada una de las cuatro dimensiones para cuidar y proteger nuestro bienestar y salud emocional.
- Elaborarás una infografía sobre las prácticas de vida saludable para cuidar nuestro bienestar emocional.

## EVIDENCIAS

- Gráficos estadísticos con los resultados de la encuesta.
- Diagrama con argumentos científicos sobre la tiroides y las emociones.
- Cuadro sobre las emociones positivas y negativas.
- Organizador con los consejos según las dimensiones para cuidar y proteger el bienestar y salud emocional.
- Infografía sobre las prácticas de vida saludable para cuidar nuestro bienestar emocional.

Experiencia de aprendizaje 4: “Cuidamos nuestro bienestar emocional con prácticas de vida saludable”			
Actividad 1	Actividad 2	Actividad 3	Actividad 4
Elaboramos y aplicamos una encuesta sobre las situaciones que impactan en nuestro bienestar emocional.	Organizamos los datos en tablas de frecuencias y representamos mediante gráficos estadísticos.	Justificamos la función de la tiroides en nuestro estado de ánimo mediante un organizador visual.	Reconocemos las emociones y su impacto en el bienestar emocional.
Actividad 5	Actividad 6	Actividad 7	Actividad 8
Establecemos orientaciones para mejorar el bienestar emocional durante la emergencia sanitaria.	Leemos para saber sobre la infografía y la adecuamos al propósito comunicativo de nuestro texto.	Planificamos y elaboramos la primera versión de la infografía presentando prácticas de vida saludable para cuidar el bienestar emocional.	Revisamos, reescribimos y presentamos la versión final de la infografía presentando prácticas de vida saludable para cuidar el bienestar emocional.

## Recuerda

### Tu reto es:

Reflexionar y proponer prácticas de vida saludable para el bienestar emocional.

### 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

### Elaboramos y aplicamos una encuesta sobre las situaciones que impactan en nuestro bienestar emocional.

#### Reconoce el texto titulado “¿Qué nos puede suceder en estos días?”

Observa el texto y reflexiona sobre el título, identifica cuántos párrafos tiene y responde: ¿De qué podría tratar el texto?

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

La aparición de la nueva enfermedad causada por el SARS-CoV-2, ha generado gran preocupación en la población, especialmente por el incremento de casos detectados en nuestro país y las medidas de aislamiento que se han determinado. La cuarentena y el distanciamiento social son, sin lugar a dudas, medidas que han alterado las formas habituales de convivir y para lo cual no estábamos preparados, ni social ni emocionalmente. Es comprensible que, ante situaciones de incertidumbre e información en constante actualización, aparezcan el temor y la ansiedad. Estas reacciones son esperables e incluso necesarias para mantenernos en alerta y atentos. Sin embargo, cuando se vuelven muy intensas o se prolongan en el tiempo, pueden afectar nuestro bienestar y salud mental.

En este contexto pueden ocurrir las siguientes situaciones:

- Incertidumbre o ansiedad por no saber cómo evolucionará la situación, y temor por la magnitud que alcanzará.
- Miedo a la cuarentena, a contagiarse, a contagiar a otros, a enfermar o perder la vida.
- Temor a que los padres no puedan generar ingresos y/o sean despedidos del trabajo.
- Miedo a ser excluido socialmente al ser asociado con la enfermedad (por ejemplo, discriminación hacia personas con sospecha o contagio confirmado).
- Sentimientos de frustración, aburrimiento, soledad y tristeza debido al periodo de distanciamiento físico y a la interacción limitada con otros.
- Preocuparse en exceso sobre la propia condición física, el trabajo y otros arreglos a futuro.
- Sentirse molesto, irritable y ansioso cuando la libertad ha sido restringida.

Ante esta situación, investigarás sobre lo que sucede en las y los adolescentes. ¿Cuáles son las emociones que se viven con mayor frecuencia? ¿Qué situaciones afectan emocionalmente en tu zona? ¿Cómo nos afectan emocionalmente estas situaciones?

**Fuente:** Recurso 1 de 4to grado, Desarrollo personal, ciudadanía y cívica

**1. Responde para comprender:**

- ¿Qué ha generado la pandemia?
- ¿Sobre qué se desea investigar?
- ¿De quiénes se desea obtener información?
- ¿Qué métodos y técnicas de recolección de datos conoces?
- ¿Cuál sería el instrumento y tipo de preguntas más adecuado?

**2. Observa la siguiente tabla con los aspectos ya establecidos, te ayudará:**

Método		Técnica		Instrumento		Pregunta	
	Censal	X	Encuesta	X	Cuestionario		Abierta
X	Muestral		Entrevista		Test	X	Cerrada
					Lista de Cotejo		Mixta

**3. Elabora una lista de preguntas cerradas que te pueden ayudar a obtener la información que necesitas en tu cuaderno de apuntes.**

**4. Elabora un cuestionario. Te puedes ayudar del siguiente ejemplo:**

Estimado/a:

Responde este cuestionario en forma anónima sobre.....

Marca con un aspa (X) la alternativa que elijas.

**1. Sexo:**

Femenino

Masculino

2. ¿Cuál de las siguientes emociones es la que más ha experimentado durante las últimas semanas?

- Alegría
- Miedo
- Sorpresa
- Tristeza
- Esperanza
- Ira

3. ...

5. Puedes utilizar diferentes medios para aplicar el cuestionario.

6. Reflexiona sobre las siguientes preguntas:

- ¿Qué dificultades se me presentaron?
- ¿Cómo las superé?

## Actividad 2

### Organizamos los datos en tablas de frecuencias y representamos mediante gráficos estadísticos

¿Qué necesitamos hacer?

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

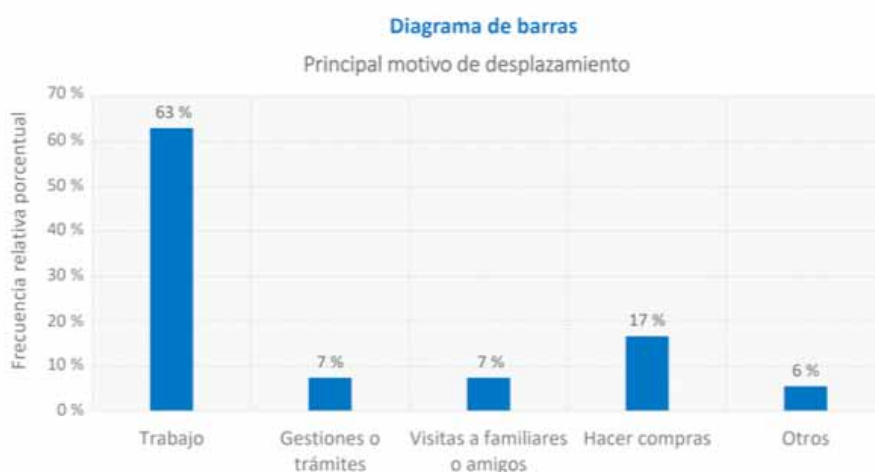
1. Representa mediante cuadros estadísticos los resultados de la encuesta. Recuerda que es un cuadro por cada pregunta. Observa el ejemplo:

Pregunta 1	Frecuencia absoluta ( $f_i$ )	Frecuencia relativa ( $h_i$ )	Frecuencia relativa porcentual ( $h_i\%$ )
Alternativa 1			
Alternativa 2			
...			
Total		1	100 %

2. Elabora los gráficos estadísticos que sean pertinentes al tipo de variable.  
Observa los ejemplos.

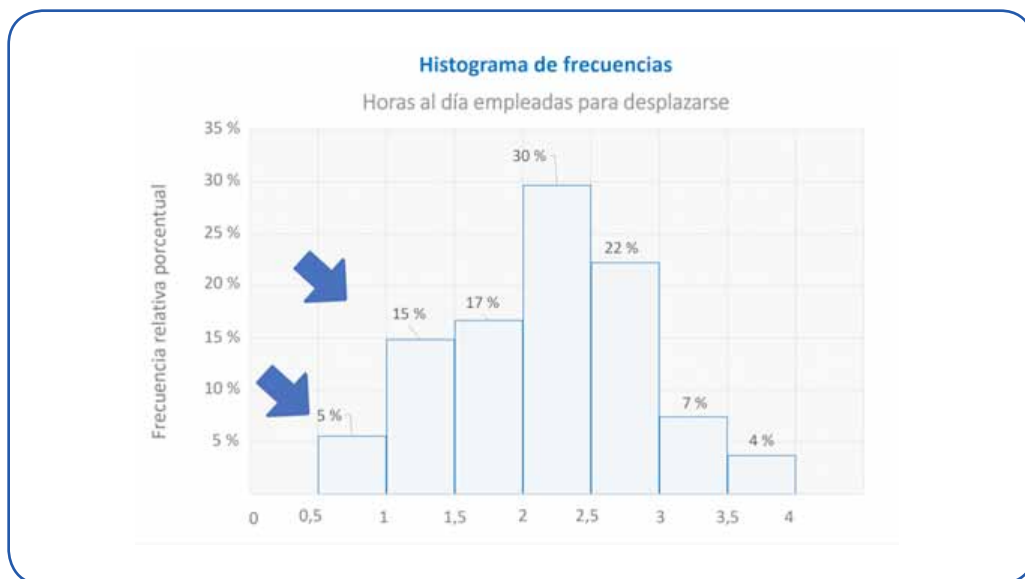
1. ¿Cuál es el principal motivo de desplazamiento?

Principal motivo de desplazamiento	Frecuencia absoluta ( $f_i$ )	Frecuencia relativa ( $h_i$ )	Frecuencia relativa porcentual ( $h_i \%$ )
Trabajo	34	0,63	63 %
Gestiones o trámites	4	0,07	7 %
Visitas a familiares o amigos	4	0,07	7 %
Hacer compras	9	0,17	17 %
Otros	3	0,06	6 %
Total	54	1	100 %



2. ¿Cuántas horas al día empleas para desplazarse?

Intervalos de clase	Frecuencia absoluta ( $f_i$ )	Frecuencia relativa ( $h_i$ )	Frecuencia relativa porcentual ( $h_i \%$ )
[0,5; 1[	3	0,05	5 %
[1; 1,5[	8	0,15	15 %
[1,5; 2[	9	0,17	17 %
[2; 2,5[	16	0,30	30 %
[2,5; 3[	12	0,22	22 %
[3; 3,5[	4	0,07	7 %
[3,5; 4]	2	0,04	4 %
Total	54	1	100 %



**3. Selecciona el gráfico más representativo y extrae dos conclusiones. Recuerda que el gráfico seleccionado será colocado en la infografía.**

**4. Reflexiona sobre las siguientes preguntas:**

- ¿En qué aspectos creo que debo seguir mejorando?
- ¿Qué parte del desarrollo se me hicieron más sencillas y por qué?

**Para finalizar, veamos: ¿cómo te fue con las actividades de hoy?**

Definir con todas las áreas como debe ser la redacción de los criterios de evaluación.	¿Lo logré?		¿Qué necesito mejorar?
	SÍ	NO	
Recolecto datos mediante encuestas.			
Organizo y represento los datos en tablas de frecuencias.			
Calculo la frecuencia absoluta, relativa y porcentual.			
Elaboro e interpreto gráficos estadísticos.			
Selecciono el gráfico que será ubicado en la infografía.			

### Actividad 3

## Justificamos la función de la tiroides en nuestro estado de ánimo mediante un organizador visual.

### Reconoce el texto titulado “La tiroides y nuestras emociones”

Observa el texto y reflexiona sobre el título, identifica cuántos párrafos tiene y responde: ¿De qué podría tratar el texto?

### ¿Qué necesitamos hacer?

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

#### 1. Reflexiona sobre las siguientes preguntas:

- ¿Por qué la tiroides tiene que ver con nuestras emociones?
- ¿Qué prácticas aportadas por la ciencia pueden ayudar a conservar el buen funcionamiento de nuestro organismo?

#### 2. Lee y subraya las ideas principales:

Las emociones son un pilar fundamental en la vida de las personas. Las emociones básicas son la tristeza, la alegría, el miedo, la ira, la sorpresa y el asco. Cuando notamos un cambio sostenido en nuestras emociones sin motivo aparente y nos llega a preocupar, entonces debemos pensar en la posibilidad de la afectación de la glándula tiroides, y que ha alterado su producción de hormonas, las ha sintetizado muy poco o en exceso, y esto ha generado hipotiroidismo o hipertiroidismo. Las hormonas tiroideas actúan en el cerebro modulando, es decir, regulando los procesos por los que se producen proteínas asociadas al estado de ánimo y potenciando los sistemas de neurotransmisión de la serotonina (llamada “hormona de la felicidad”) y de la noradrenalina (llamada “hormona antiestrés”).

A pesar de que las investigaciones sobre la tiroides y su influencia en el estado de ánimo empezaron hace 50 años aproximadamente, aún no quedan claros los mecanismos de relación entre la tiroides y el estado de ánimo; sin embargo, se ha establecido que existe una correlación positiva entre los niveles plasmáticos de serotonina y la concentración circulante de la hormona T3. La serotonina cerebral disminuye en el hipotiroidismo y aumenta en el hipertiroidismo. Las hormonas tiroideas modulan también el número de receptores llamados alfa y beta en la corteza cerebral y en el cerebelo, modulando la respuesta de la hormona noradrenalina. En el hipotiroidismo, la disminución de receptores adrenérgicos podría explicar la hipoactividad neuronal y, con ello, los efectos en el estado anímico y también en la función cognitiva. En el hipertiroidismo, la persona experimenta mucho nerviosismo, ansiedad, preocupación extrema, entre otros trastornos psíquicos.



Por el contrario, la ausencia de la hormona tiroidea o hipotiroidismo disminuye la serotonina, reduce la rapidez de la función cerebral, genera lentitud, por lo que hay aumento de peso, problemas de memoria, apatía, melancolía y tristeza, que puede conllevar hacia la depresión. Actualmente se recomienda que a las personas con síntomas depresivos se les realice una medición de las hormonas tiroideas para descartar o confirmar la existencia de una disfunción de la glándula tiroides. La relación entre tiroides y emociones es significativa, y los síntomas diferenciales, ya sea por deficiencia o por exceso de yodo (que se muestran en el siguiente cuadro), nos pueden ayudar a identificar si nuestra tiroides está o no sana para acudir pronto al médico. Asimismo, es importante que todas las personas tengan una evaluación de cuello para controlar el normal tamaño de la tiroides y así identificar de manera temprana algún trastorno relacionado con esta, pues se afecta el funcionamiento de nuestro organismo, y contar con ayuda médica nos permitirá acceder a un tratamiento adecuado.

**Fuente:** Recurso 1 de 4to grado, Ciencia y Tecnología.

Característica	Hipotiroidismo	Hipertiroidismo
Estado anímico	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Apatía</li> <li>• Depresión</li> </ul>	Irritabilidad
Crecimiento y desarrollo	Crecimiento alterado	Crecimiento acelerado
Actividad y sueño	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Lentitud</li> <li>• Mucho sueño</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Actividad incrementada</li> <li>• Poco sueño</li> </ul>
Temperatura	Intolerancia al frío	Intolerancia al calor
Cambios en la piel	Piel áspera y reseca	Normal
Sudoración	No hay	Excesiva
Pulso	Lento	Rápido
Síntomas gastrointestinales	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Apetito disminuido</li> <li>• Aumento de peso</li> <li>• Estreñimiento</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Aumento de apetito</li> <li>• Disminución de peso</li> <li>• Mayor frecuencia de defecaciones</li> </ul>
Reflejos	Lentos	Rápidos
Concentración de T4 en la sangre	Disminuida	Incrementada

**Fuente:** Recurso 1 de 4to grado, Ciencia y Tecnología

### 3. Elabora un organizador visual para mostrar lo siguiente:

- La relación de la función de la tiroides en las emociones
- Las razones que justifican la función de la tiroides en las emociones
- Los cambios en la tiroides que alteran su normal funcionamiento

**4. Recuerda que este organizador será parte de la infografía.**

Para finalizar, veamos: ¿cómo te fue con las actividades de hoy?

Criterios para la evaluación de mi aprendizaje	¿Lo logré?		¿Qué necesito mejorar?
¿Relaciono la alteración de la producción de hormonas en la glándula tiroidea con la generación de hipotiroidismo o hipertiroidismo?			
¿Explico la relación de la función de la tiroides en las emociones con mis propias palabras?			
¿Menciono las razones que justifican la función de la tiroides en las emociones con mis propias palabras?			
¿Describo los cambios en la tiroides que alteran su normal funcionamiento con mis propias palabras?			
¿Selecciono el gráfico que será ubicado en la infografía?			

**Actividad 4**

**Reconocemos las emociones y su impacto en el bienestar emocional.**

**Reconoce el texto titulado “Emociones y fortalezas en el bienestar emocional”**

Observa el texto y reflexiona sobre el título, identifica cuántos párrafos tiene y responde: ¿De qué podría tratar el texto? tiene y responde: ¿De qué podría tratar el texto?

**¿Qué necesitamos hacer?**

**1. Reflexiona sobre las siguientes preguntas:**

Muchas situaciones que estás viviendo en los últimos meses han cambiado de manera significativa tu estilo de vida y las relaciones con las personas con las que normalmente compartes tiempo y espacio. Es muy probable que estos nuevos escenarios te estén causando algunas dificultades, ya que tu estado de ánimo y tu forma de relacionarte con los demás se ven afectados. Entonces, ¿ha cambiado tu bienestar emocional? ¿Qué aspectos abarca el estado emocional de una persona? ¿Por qué es importante el bienestar emocional para afrontar nuevas situaciones?

*Fuente: Guía 20 de 4to grado, Desarrollo Personal, Ciudadanía y Cívica.*

## 2. Lee y subraya las ideas principales:

### Emociones y fortalezas en el bienestar emocional

#### *Emociones positivas y negativas*

En la actualidad, las emociones positivas y negativas se consideran diferentes por las consecuencias que tienen para la persona. Pero, en el ser humano, pueden convivir al mismo tiempo los dos tipos, sin necesidad de que la presencia de unas implique la ausencia de otras. Tanto las emociones positivas (alegría, amor, armonía, entusiasmo, cariño, sorpresa, esperanza, etc.) como las negativas (miedo, tristeza, ira, nerviosismo, frustración, etc.) son necesarias e importantes para una persona. Una emoción negativa nos alerta de un posible peligro y nos empuja a actuar de forma urgente para solucionar dicho peligro. A la vez, reduce las opciones de respuesta. Mientras que las emociones positivas dan seguridad y permiten generar y ampliar los recursos o las opciones de respuesta, modificando las formas de pensar y actuar; además, estas nos ayudan a estar más abiertos y a tener curiosidad para explorar el mundo.

#### *Fortalezas*

Las fortalezas, otro de los conceptos clave dentro del bienestar emocional, se definen como rasgos o características psicológicas que se presentan en distintas situaciones y a lo largo del tiempo. Estas tienen consecuencias positivas en la persona y nos previenen de problemas que puedan afectar la salud emocional. Las fortalezas contribuyen a nuestro desarrollo óptimo a lo largo de la vida (aunque algunas influyen más que otras), y se consideran un concepto multidimensional. El desarrollo de las fortalezas va más allá de uno mismo, implica ayudar y poner nuestras capacidades al servicio de los demás, normalmente, a través de las instituciones como la familia y la escuela. Las cinco fortalezas que se han encontrado más asociadas al bienestar son: amor, gratitud, esperanza, entusiasmo y curiosidad. Mantener relaciones sanas o buenas también contribuye de forma consistente al bienestar emocional. Una buena relación es aquella que trata de mantener una adecuada comunicación basada más en el estímulo, en la generosidad y en el ofrecer ayuda, que en el reproche o el conflicto. También se ha relacionado con el bienestar emocional, de forma consistente, el hecho de que la vida tenga un sentido para la persona, como el sentir conexión con algo más grande que uno mismo.

Así, las fortalezas trascendentales generan emociones positivas, favorecen la promoción de la salud, dotan de sentido a la vida (reduciendo el vacío), permiten mantener relaciones más profundas, reducen las conductas antisociales (como la ansiedad y la depresión), otorgan perspectiva y esperanza, etc. Respecto a la fortaleza de la humildad, esta nos protege de la arrogancia y supone una aceptación realista de cómo somos, que va más allá de tener una autoestima elevada. El optimismo es una de las fortalezas más estudiadas y que más bienestar genera, haciendo referencia a la creencia estable de que sucederán cosas positivas y a la habilidad de sacar lo mejor de las experiencias vividas, siempre desde la visión realista de las cosas y no desde la negación o la ceguera propia de un optimismo desmesurado o que huye de la realidad.

**Fuente:** Recurso 2 de 4to grado, Desarrollo personal, ciudadanía y cívica

**3. Reflexiona sobre las siguientes preguntas:**

- ¿Por qué son importantes las emociones positivas y negativas para el bienestar emocional?
- ¿Cómo se complementan ambos tipos de emociones?
- ¿Qué son las fortalezas? ¿Cómo contribuyen al bienestar emocional?
- ¿Cuáles son las fortalezas vinculadas al bienestar?
- ¿Cuáles son las situaciones que contribuyen a fortalecer el bienestar emocional?
- ¿Por qué son importantes las fortalezas de la humildad y el optimismo?

**4. Elabora y completa el siguiente cuadro sobre las emociones:**

	Emociones positivas	Emociones negativas
Ejemplos		
Ventajas		

**5. Recuerda que este cuadro será colocado en la infografía.**

**Actividad 5**

**Establecemos orientaciones para mejorar el bienestar emocional durante la emergencia sanitaria.**

**Reconoce el texto titulado “Consejos para el bienestar emocional”**

Observa el texto y reflexiona sobre el título, identifica cuántos párrafos tiene y responde: ¿De qué podría tratar el texto?

**¿Qué necesitamos hacer?**

**1. Lee y subraya las ideas principales:**

**Consejos para el bienestar emocional**

Como consecuencia de la pandemia actual, hemos tenido que modificar nuestras rutinas. Esta situación nos genera emociones y sentimientos para los que necesitaremos herramientas. Mantener la higiene mental, una actitud positiva y de aprendizaje nos proporcionarán recursos que nos fortalecerán. Estos son algunos consejos, organizados en cuatro dimensiones, para cuidar y proteger nuestro bienestar y salud emocional.

1. Crea tu propia rutina diaria, con distintos tipos de actividades e intenta seguir unos horarios regulares.

Crear una rutina para pasar el día y cumplir unos horarios regulares son dos aspectos de gran ayuda para mantenerse fuertes emocionalmente. Intenta buscar un equilibrio entre distintos tipos de actividades (higiene personal, alimentación, descanso, cuidado de la casa, ejercicio físico, ocio). Puedes hacer una lista de actividades y planificar un poco los próximos días. Es aconsejable buscar un equilibrio entre la rutina y que cada día sea un poco diferente. Es muy importante mantenerse físicamente activo. El ejercicio físico tiene un efecto positivo sobre el bienestar emocional, ayuda a reducir la ansiedad y a mejorar la calidad del sueño. Recuerda dejar suficiente espacio para aquellas actividades de ocio que te gusten más o te hagan sentir bien.

2. Mantente informado, pero limita tu exposición a la información y selecciona bien las fuentes.

Es importante mantenerse informado sobre la situación de la pandemia y las recomendaciones de las autoridades, pero una exposición excesiva a la información puede generar angustia y malestar. Ten en cuenta también que pueden circular muchos rumores e informaciones falsas, especialmente en redes sociales, y que estas suelen generar más ansiedad e inseguridad. Elegir siempre fuentes de información fiables, como webs de instituciones públicas o medios de comunicación serios. Verificar y contrastar aquello que recibes de fuentes no oficiales. Evitar difundir información dudosa o de fuentes no fiables. Así estarás contribuyendo a evitar el “contagio” de ansiedad o el pánico en otras personas.

3. Intenta mantener una actitud positiva y dedicar un tiempo cada día para relajarte.

Reserva algunos momentos en el día para el pensamiento positivo e intentar relajarte. La fatiga y la tensión acumulada aumentan el malestar emocional y hacen más difícil poder pensar con claridad sobre lo que más te conviene. Intenta recordar a menudo que esta situación pasará, que hay muchos profesionales trabajando para resolverla lo antes posible y que el periodo de aislamiento tiene un sentido, buscar el bien común. Recuérdate que puedes ser una persona mucho más fuerte de lo que crees.

4. Aliméntate de forma saludable y sigue pautas de higiene del sueño. Intenta seguir una alimentación sana y equilibrada, toma en cuenta la calidad y cantidad de alimentos.

Acuérdate de hidratarte bien, bebiendo suficiente agua durante el día. Intenta descansar y dormir lo suficiente. Si notas que tienes problemas para dormir, intenta seguir hábitos de higiene del sueño. Es importante que intentes seguir horarios de comida y sueño regulares.

*Fuente: Recurso 2 de 4to grado, Desarrollo personal, ciudadanía y cívica*

2. **Elabora un organizador en el que indiques los principales consejos de cada una de las cuatro dimensiones. Recuerda que este organizador será colocado en la infografía.**

Para finalizar, veamos: ¿cómo te fue con las actividades de hoy?

Criterios para la evaluación de mi aprendizaje	¿Lo logré?		¿Qué necesito mejorar?
¿Reconocí aquellos aspectos que implican el bienestar emocional?			
¿Presenté consejos para el bienestar emocional a partir de situaciones emocionales surgidas a consecuencia de la emergencia sanitaria?			
¿Presenté consejos para el bienestar emocional argumentando la importancia para el bienestar propio y para la convivencia con los demás?			
¿Sustenté mi propuesta haciendo uso de los siguientes términos: inclusión, diversidad, empatía, derechos, potencialidades y mentalidad?			
¿Seleccioné el gráfico que será ubicado en la infografía?			

## Actividad 6

**Leemos para saber sobre la infografía y la adecuamos al propósito comunicativo de nuestro texto.**

**¿Qué necesitamos hacer?**

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

**1. Considera para tu infografía lo siguiente:**

- Su propósito es informar o explicar algo de manera distinta a solo usar palabras.
- Presenta información o explica algo de forma simple, con poco texto y con recursos más visuales.

## 2. Observa la siguiente infografía:



La **infografía** es un texto discontinuo de forma gráfica, presenta una información y permite traducirla y entender a simple vista. Tiene un formato visual que es procesado por el ojo humano y nuestro cerebro mucho más rápido.

**Fuente:** Recurso 2 de 4to grado, Comunicación

## 3. Reconoce e identifica las partes de la infografía:

- Título. Es fácil de leer y comprender, presenta la información de forma sintetizada.
- Subtítulo o encabezado. Sirve para presentar subtemas. Puede haber uno, dos o más, según el tamaño de la infografía y el número de ideas que quieras desarrollar.
- Texto. Suelen ser breves y precisos, sin tanto rodeo explicativo. A veces son oraciones directas; en otras, párrafos breves, pero nunca tan extensos como en un texto expositivo. El texto es un elemento clave, sino sería una ilustración o un afiche de aquellos que solo una foto comunica todo.
- Imágenes. Son el cuerpo y corazón de la infografía. Combina gráficos, ilustraciones, fotografías, dibujos, símbolos, colores y todos los recursos visuales que le dan mayor dinamismo al texto y su lectura.
- Fuente y autor/a. Da crédito de dónde sacamos la información y quién elabora la infografía.

## 4. Identifica y elige un tipo de infografía que, por su diseño, en gráficas, mapas, tablas, diagramas, periodística o científica, elaborarás de acuerdo con tu propósito comunicativo.

## Actividad 7

# Planificamos y elaboramos la primera versión de la infografía presentando prácticas de vida saludable para cuidar el bienestar emocional.

### ¿Qué necesitamos hacer?

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

#### 1. Recuerda:

- Define el tema de qué tratará la infografía: prácticas de vida saludable para cuidar nuestro bienestar emocional.
- Extrae de tu portafolio todos tus insumos para tu planificación.
- Determina el público al que te diriges.
- Precisa qué información quieres que ellos sepan sobre el tema que elegiste.

#### 2. Completa el siguiente cuadro:

<b>Tema</b>		
<b>Propósito</b>		
<b>Público al que estará dirigido</b>		
<b>Registro o tipo de lenguaje</b>		
<b>Fuentes de información</b>		Autor/a

Inicia con tu primera versión de la infografía:

1. **Escribe el título de tu infografía.**
2. **Ubica el primer subtítulo.**
3. **Las imágenes, los gráficos con colores y diseños deben estar desarrollados de acuerdo al público al que va dirigida la infografía. En este caso, a adolescentes como tú.**



4. Los mensajes deben ser claros y precisos. Busca siempre ser coherente con el tema elegido y haz uso de los conectores para brindar una lectura más fluida.
5. En cuanto al contenido, incluye lo trabajado en las actividades:
  - Diagrama de la actividad 3: tiroides y las emociones
  - Cuadro de la actividad 4: emociones positivas y negativas
  - Organizador de la actividad 5: consejos de cada una de las cuatro dimensiones para cuidar y proteger nuestro bienestar y salud emocional.
6. ¡Listo! Acabaste la primera versión de tu infografía.

## Actividad 8

### Revisamos, reescribimos y presentamos la versión final de la infografía presentando prácticas de vida saludable para cuidar el bienestar emocional.

#### ¿Qué necesitamos hacer?

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

1. Verifica si tu infografía cuenta con todas sus partes:
  - Título: que presenta el tema.
  - Encabezados o subtítulos: dividen los ejes temáticos.
  - Textos: son breves y concisos.
  - Cuerpo: utiliza múltiples recursos visuales.
  - Fuente y autor/a: dar crédito de dónde sacamos la información y quién elaboró la infografía.
2. Lee los textos para saber si mantienen coherencia; es decir, no pierdas de vista el tema del cual estás escribiendo.
3. Revisa tu escritura fijándote en la ortografía, puntuación y tildación de las palabras.
4. Verifica si la redacción es adecuada para tu público, adolescentes como tú.
5. Revisa las imágenes y no olvides que puedes agregar más imágenes, puedes hacerlo por cada práctica de vida saludable que recomiendes.
6. Ahora, con todas las observaciones encontradas, debes corregir la primera versión de tu infografía.
7. Ya corregiste (reescribiste) tu infografía y ahora debes comprobar, mediante una lista de cotejo, si tu última versión cumple con los criterios de la lista.

Para finalizar, veamos: ¿cómo te fue con las actividades de hoy?

Criterios para la evaluación de mi aprendizaje	¿Lo logré?		¿Qué necesito mejorar?
¿Mi infografía presenta todos los elementos (título, subtítulo, cuerpo, texto, fuente y autor)?			
¿Mi infografía emplea imágenes y gráficos con colores y diseños de acuerdo con el público al que va dirigida?			
¿Mi infografía presenta mensajes sobre las prácticas de vida saludable para cuidar nuestro bienestar emocional?			
¿El texto de mi infografía está redactado con frases y oraciones que permiten comprender el mensaje?			
¿El texto de mi infografía utiliza los conectores de manera adecuada?			