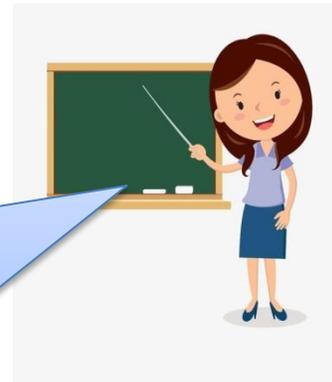


Asignatura: Social Solucionario	
Docente: Evelyn Maturana C.	Curso: Laboral 3 E
Objetivo de Aprendizaje: Tomar conciencia de cómo me encuentro cada día como una manera de mejorar la forma en que enfrento la vida.	
Contenido: Autoconocimiento	
Habilidad: Tomar conciencia de nosotros mismos.	
Semana Nº: 13 (Lunes 22 al viernes 26 de junio)	

Links

1 https://www.youtube.com/watch?v=iO3aWJQ_VVY

Bienvenidos y bienvenidas!!
Nos encontramos en la última semana de junio, y vamos a tratar de comprender lo valioso que es tener conciencia de uno mismo para dominarse, tener éxito y sentirse bien cada día.



1) Te invito a observar un video donde podrás aprender lúdicamente como es tener una actitud y pensamientos positivos. Pega el URL en YouTube

URL: https://www.youtube.com/watch?v=iO3aWJQ_VVY



2) Lee y contesta las siguientes preguntas.

Muchas veces me pasa que entre todas las actividades: los estudios, la familia, los amigos, el deporte, pasarlo bien...no me doy ni cuenta en qué estoy realmente. Es como si viviera con piloto automático.

Solo me doy cuenta que me pasa algo cuando me duele cabeza, cuando estoy comiendo por ansiedad, cuando estoy gritándole a mi hermano, en fin.

La consecuencia de esto es que pierdo la paz, la armonía o el eje interno; da lo mismo cómo le llamemos, el tema es que nos perdemos entre tantas actividades y responsabilidades.

Termino viviendo con miles de pensamientos y preocupaciones que invaden mi cabeza, nunca paro.

- ¿Te ha pasado algo similar?

Si, muchas veces

- ¿Cómo describirías esta situación?

Muy habitual, muchas veces vivimos llenos de stress y no tenemos tiempo para pensar en nosotros mismos

- ¿Por qué me pasa?

Por qué no me detengo a pensar, que debo vivir con más calma

- ¿Qué consecuencias trae?

Varias, stress, dejar de hacer lo que más me gusta por ejemplo

Vamos a hacer un ejercicio, en las redes sociales, como Twitter o Facebook, tenemos la posibilidad de comunicar a otros como nos sentimos, si algo nos ha pasado, comentar acerca de una situación

pública, etc. Probablemente algunos del curso utilizan esta función, otros son más reservados y no la utilizan.

- ¿Qué tipo de comentarios hacemos en este espacio?

Te invito a poner un comentario por día de esta semana, el comentario tiene que ser real, como te sentiste, que sucedió ese día que fue importante para ti (puede ser personal), escribe dentro del recuadro

Comentario, Lunes 22 de junio



← Publicar en Facebook PUBLICAR

 
Amigos ▼

¿Qué estás pensando?

◀ ○ ● ● ● ● ● ● ● ●

Comentario, Martes 23 de junio



Comentario, miércoles 4 de junio



Comentario, jueves 25 de junio



Comentario, viernes 26 de junio



Si no recuerdas ningún día en específico... mmm... tal vez nada pasó o tal vez estabas metido en esa locura de actividades de la que

hablamos al inicio de la sesión. Ahora contesta las siguientes preguntas:

- ¿Te resulto fácil o difícil expresar lo que sentías?
Difícil, porque no estoy acostumbrado/a a decir o contar lo que siento _____
- ¿En qué temas se centran más tus comentarios?
Amigos, música, etc. _____
- ¿Estuviste triste, que hiciste al respecto, que consecuencias tuvo esa tristeza?
Sí, mi estado de ánimo era diferente y afecto a mi entorno familiar
- ¿Estuviste alegre, por qué estabas así, qué consecuencias tuvo esa alegría?
Sí, todo lo que hacía era con ganas y animo _____
- ¿Habías tomado conciencia de cómo te sentías?
No, a veces no me doy el tiempo de pensar en mi

Te invito a hacer el ejercicio más adelante...tómame un momento de cada día y date cuenta de qué es lo que pasa en tú cabeza, como se siente tu cuerpo, que cosas quieres que pasen, qué quisieras evitar, etc.

Este ejercicio te hará más consciente de ti mismo y te ayudará a enfrentar con mayor madurez los desafíos de cada día.

Social

Ahora que terminaste tu trabajo del mes, evalúa tu desempeño en casa. Para eso marca con una **X** el espacio de la carita que corresponda según tu conducta frente a lo realizado y aprendido.

Autoevaluación

Conducta			
Tuve interés por realizar la tarea dada.			
Seguí instrucciones dadas.			
Consulté las dudas con un familiar cercano.			
Logré reconocer cual es mi identidad personal			
Logro valorarme a mí mismo con mis virtudes y defectos.			
Reconozco mis datos personales.			
Me reconozco como una persona única e irrepetible.			
Logro mantener una actitud positiva durante el día.			
Reconozco mis sentimientos para poder enfrentar la vida positivamente			
Termine la actividades propuestas			

Simbología

 = Mucho

 = Más o menos

 = Nunca

Buen trabajo!!!