



Bachillerato General Unificado

SEMANA 2

COSTA 2020 - 2021

PLAN EDUCATIVO APRENDAMOS JUNTOS EN CASA

1.º BGU
2.º BGU
3.º BGU

PLAN DE CONTINGENCIA



MINISTERIO DE EDUCACIÓN

Lenín



Recuerda:

1

Cada semana se plantea un objetivo de aprendizaje, acompañado por sus correspondientes instrucciones y actividades, a las que podrás acceder a través de diferentes medios: las fichas pedagógicas disponibles en el enlace <https://recursos2.educacion.gob.ec/>, programas educativos en la radio y la televisión (*AprenderLaTele*), mensajes de WhatsApp o SMS o las redes sociales del MinEduc.

2

Los proyectos y actividades planteadas para cada semana no requieren de material impreso. Trabaja con los recursos disponibles en casa.

3

Revisa la ficha pedagógica y establece un horario semanal para desarrollarla con el acompañamiento de tu familia. Recomendamos que dediques alrededor de 50 minutos diarios para trabajar en tu proyecto.

4

En lo posible, intenta seguir una rutina estable, con horarios para realizar las actividades de aprendizaje enviadas desde la escuela, pero también para la recreación, las tareas del hogar y el descanso.

5

Lleva un registro de lo que haces y guarda todas las evidencias de tu proyecto en una Caja-Portafolio. Al desarrollar tu Caja-Portafolio, obtendrás el requisito para la evaluación.

6

Un/a docente se contactará contigo. Si aún no te has contactado con tu docente tutor/a, comunícate con él/ella, con un directivo de la institución o con el distrito educativo. El acompañamiento pedagógico y emocional es fundamental. Queremos apoyarte.

7

En caso de ser víctima o presenciar un acto de violencia, informa a tu docente o a una persona adulta de confianza. Puedes llamar al 911 o al 1800335486 (1800DELITO) para informar sobre esto.

8

Las personas somos diversas. Procura adaptar las actividades propuestas a tu realidad y a tus necesidades.

Consejos para mantenerte saludable física y emocionalmente:

- Mantén la calma, pronto volveremos a la escuela, a los parques y compartiremos entre todos y todas.
- Hay que recordar que la higiene personal es importante para combatir el virus, lavarse con frecuencia y de forma adecuada las manos, comer saludablemente y realizar actividades físicas te ayudará a tener el cuerpo y mente saludables.
- Es importante que te #QuedesEnCasa durante todo el tiempo que sea necesario, te acompañaremos en esta nueva forma de aprender, porque si se puede #AprenderEnCasa.

FICHA PEDAGÓGICA

Objetivo de aprendizaje:	Identificar y expresar mis emociones en el contexto actual.
Criterios de satisfacción:	<p>Esta actividad es importante para tu aprendizaje. Sabrás que tuviste éxito cuando:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Identifiques tus emociones. 2. Desarrolles tus habilidades para regular las propias emociones. 3. Conozcas tu auto concepto. 4. Utilices las habilidades socio emocionales para las relaciones personales.
Mecanismo de evaluación:	<p>Caja-Portafolio de estudiante:</p> <p>Es la evidencia de tu trabajo. Guarda todo lo que construyes con tu familia: cuentos, juegos, acertijos, experimentos, obras de arte, infografías, historietas, etc., en una caja, carpeta, cuaderno, o incluso en archivos virtuales. Cuando sea posible, entrega la Caja-Portafolio a tu docente para recibir una retroalimentación sobre tu trabajo.</p>
Nombre del proyecto:	Tengo mi caja de herramientas para el desarrollo de mis habilidades socioemocionales: vocabulario de las emociones, tabla para identificar mi emoción (cuerpo, pensamiento, conducta), definición de mi autoconcepto y listado de habilidades.

Antes de empezar a realizar las actividades, lee toda la ficha pedagógica para conocer el trabajo que tienes que hacer, puedes pedir a alguien de tu familia que te acompañe. Busca un lugar en el que puedas estar el tiempo necesario sin distracciones y ten a la mano el material que vas a necesitar. Si te falta algún recurso o tienes alguna duda, pregunta a la persona que te acompaña o comunícate con tu docente para que te oriente. Las actividades están diseñadas para realizarse durante toda la semana, utilizando aproximadamente 50 minutos diarios. Sin embargo, recuerda que los ritmos de aprendizaje y de trabajo son diferentes para cada persona. Es fundamental que respetes tu propio ritmo.

Actividades

Tema: Me conozco e identifico mis emociones en el lugar y momento en el que me encuentro.

En el contexto en el que nos encontramos, donde nos piden distancia física, tenemos restricciones para salir a la calle y la posibilidad de enfermarse está presente, es natural tener emociones como: rabia, tristeza, molestia, frustración e impotencia.

Por esto, es importante reconocer lo que nos pasa para poder asimilarlo y encontrar paz interior. En la medida que tengas más vocabulario emocional y ejercites tu inteligencia emocional, podrás desarrollar habilidades socioemocionales y tener una vida más saludable y equilibrada.

Conocimientos previos:

Responde las siguientes preguntas:

- ¿Sabes qué es una emoción? Intenta definir emoción y escribe varios ejemplos.
- ¿Para qué nos pueden ayudar las emociones?
- ¿Cómo te sientes ahora?
- ¿Alguna vez te pones a pensar en lo que sientes? ¿Cuándo?
- ¿Sabes identificar las emociones de las personas que te rodean? ¿Cómo lo haces?

Desarrollo:

1. Haz una **lluvia de emociones** y escribe todas las que se te ocurran. Tienes un tiempo limitado. Si no se te ocurre ninguna, puedes buscar en diversas fuentes (internet, libros, entre otros) o preguntar a quien esté en casa. Recuerda citar siempre de dónde obtienes la información.

2. Después de tener muchas emociones, vas a utilizar tus colores y a **pintar cada una de las palabras**, puede ser poniéndolas en un círculo o subrayándolas. Tiene que leerse bien la palabra. Aunque, te recomiendo diversificar los colores, no hay problema si se repiten, también, puedes jugar con las tonalidades, por ejemplo, más claro u oscuro. Como tú quieras.

3. Seguramente estos días hayas pasado por diferentes emociones. Identifica tres emociones y **describe el momento** en el que las sentiste. Escribe detalles: cómo estaba tu cuerpo, cuáles eran tus pensamientos y qué hiciste para asimilar esa emoción. Es importante reconocer estos tres elementos: cuerpo, mente y conducta, porque es sobre lo que podemos actuar para asimilar la emoción.

Por ejemplo: El otro día discutí con mi hermano mayor porque él quería la computadora y yo también. Sentía **impotencia** porque mi hermano grita mucho y no podía hacer nada. Mi **cuerpo** estaba en tensión y lo único en lo que **pensaba** era en conseguir la computadora costara lo que costara. Al final, **respiré para calmarme** e intenté hablar con él de forma más tranquila para llegar a un acuerdo en el tiempo de usar la computadora, así poder utilizarla. Después acabe tranquila.

4. Ahora, vamos a hacer una prueba con música. Busca una canción de tu preferencia. Escribe en tu cuaderno u hojas recicladas el título, la autoría y la letra. Después, busca un lugar tranquilo en el que no te molesten, ponte en una posición cómoda y escucha la canción. A continuación, escribe qué emoción has sentido, cómo estaba tu cuerpo, qué pensamientos te han venido a la mente y qué quieres hacer después de haber escuchado la canción. Recuerda guardar tu trabajo en tu portafolio.

5. Completa la siguiente tabla, teniendo en cuenta los relatos de la actividad tres y la cuatro.

EMOCIÓN	CUERPO	MENTE - PENSAMIENTO	CONDUCTA - REACCIÓN	HABILIDAD
Ejemplo: Rabia	Tensión	Conseguir la computadora a toda costa	Respirar y calmarme	Diálogo calmado

6. Analiza cinco situaciones de tu entorno e identifica qué emoción te provocan. Por ejemplo, tener que hacer las tareas desde la casa me hace sentir (inquietud, tranquilidad, alegría...) porque

7. En la actividad anterior has aprendido formas de asimilar las emociones en diferentes situaciones. Haz un TOP 10 de las habilidades que consideres que son más adecuadas para procesar las emociones de una forma saludable. Pueden ser que tienes o que identifiques en otras personas (concreta quien tiene la habilidad nombrada).

8. Al inicio de las actividades se habla de inteligencia emocional. Toda la actividad te describe y ayuda identificar esa inteligencia. Por ello es importante terminar con la identificación del concepto. Es decir, con todo lo visto y realizado comprendiste el significado de inteligencia emocional, por tanto, ¿sabes qué es el autoconcepto? ¿y la autoestima?, estas son dos palabras que están muy relacionadas con las emociones. Te animo a qué busques las definiciones en internet, pero si no tienes acceso, aquí tienes una propuesta:

Autoconcepto: es la **imagen** que ha creado cada persona sobre sí misma. No una imagen solamente visual, se trata del conjunto de ideas que creemos que nos definen. (Torres, A. S/F. Recuperado de: <https://psicologiaymente.com/psicologia/autoconcepto>)

Autoestima: es la **autovaloración de la imagen** cada persona tiene, de la propia personalidad, de las actitudes y de las habilidades, que son los aspectos que constituyen la base de la identidad personal. Es decir, la autoestima es la actitud que tenemos frente a nosotros mismos como personas (García, R. 2013).

La imagen que cada persona tiene sobre sí misma, el autoconcepto, varía poco en un periodo de tiempo corto. Pero la autovaloración de la imagen, la autoestima, puede variar, incluso varias veces en un día, depende de cómo te sientas. Es decir, considero que soy una persona responsable y alegre (autoconcepto), pero hoy no puedo salir y me siento triste, mi alegría está apagada y me siento impotente (autoestima baja). Pasado un rato, veo una serie que me gusta y mi alegría se vuelve a encender, apoyo a mi familia en las tareas del hogar y me siento una persona competente (autoestima alta) porque SOY una persona alegre.

La autoestima es variable, pero si tenemos un autoconcepto definido podremos manejar mejor las emociones y reconocer las habilidades para gestionar de forma más adecuada las situaciones.

Te proponemos hacer una caricatura (dibujo exagerado) de ti con todas las cualidades que consideres que tienes. Por ejemplo, si crees que eres una persona ordenada, dibújate con una agenda que represente tus rutinas y hábitos. En el caso de que no lo tengas claro, puedes escribir palabras.

9. Ponle un final a la historia. Lee las siguientes situaciones y escribe un final para cada historia, este debe enfocarse en la resolución de conflictos para que las personas implicadas en estos relatos terminen con una emoción reconfortante.

- José, de 16 años, y Pablo, de 15 años, son mejores amigos, pero con esto de la pandemia llevan casi dos meses sin verse. La semana pasada, Pablo terminó con su pareja y llamó a José. Este respondió rabioso por no haberle contactado, y discutieron muy fuerte... ¿Cómo sigue la historia?
- Ana, de 18 años, no tiene forma de salir de casa y convive con su abuela, su padre, su madre, su hermana pequeña, su hermano pequeño y su perro Gus en una casa muy pequeña. Siente que no tiene intimidad. No habla con nadie y muchas veces se queda sola en una esquina... ¿Cómo sigue la historia?
- María, de 17 años, se siente cansada y no quiere hacer las tareas escolares ni colaborar en casa con la limpieza. Su madre y su padre insisten en que haga las cosas que son su responsabilidad, pero María no hace caso... ¿Cómo sigue la historia?
- Ramón, de 18 años, está inquieto porque con el evento de la pandemia no sabe qué va a pasar en el futuro, le duele la cabeza, el estómago y no sabe qué hacer... ¿Cómo sigue la historia?

Puedes completar esta actividad, realizando un comic, una historieta o redactando una historia para cada una. Utiliza tu creatividad para este proceso. Recuerda guardar todos tus trabajos en el portafolio.

10. Completa la siguiente tabla, teniendo en cuenta los relatos de la actividad anterior, ya tienes práctica.

EMOCIÓN	CUERPO	MENTE- PENSAMIENTO	CONDUCTA- REACCIÓN	HABILIDAD	LA TENGO	
					SI	NO

11. Finalmente, cuando sientas que necesitas un espacio para tener más tranquilidad, realiza los siguientes pasos:

Relajación

La relajación física trae consigo relajación mental. En situaciones de estrés y ansiedad, es importante poder comprender las respuestas del cuerpo y brindarnos un espacio para el equilibrio físico, mental y emocional, además, estos ejercicios promueven el descanso reparador. Te recomendamos los siguientes pasos:

Paso 1. Ubícate en lugar cómodo

Para realizar estos ejercicios puedes recostarte o sentarte de forma cómoda. Procura estar en un espacio tranquilo, sin distractores, con iluminación y ventilación suficiente.

Paso 2. Respirar de forma adecuada

La respiración es la clave de todos los ejercicios de relajación. Es importante mantener ciclos de respiración y realizarlos de forma adecuada. Inicialmente, inhala por la nariz y exhala por la boca. Al inhalar, procura enviar el aire al estómago. Si es posible, coloca una mano en el estómago para verificar que el aire se concentra en este lugar.

Paso 3. Incorpora ciclos de respiración

Establece ciclos ordenados de respiración. Manteniendo la respiración adecuada, procura inhalar por cinco segundos, mantén el aire por cinco segundos, luego exhala durante cinco segundos. Repite esto las veces que consideres necesarias, manteniendo un mínimo de cinco secuencias seguidas. Idealmente, los ojos se mantienen cerrados.

Paso 4. Tensión y relajación segmentada

Una vez establecido el ciclo de respiración, tensa las manos mientras inhala. Esto se logra realizando “puño” con fuerza. Mantén los puños tensos cinco segundos y luego, libera la tensión de forma progresiva mientras exhalas durante cinco segundos. Repite esto cinco veces.

Luego de realizar este ejercicio con los puños, realiza el mismo ejercicio, pero ahora con los pies, los muslos, las piernas, la cadera, los brazos, el pecho y cabeza. Recuerda mantener el ciclo de respiración, tensar al inhalar, mantener el aire y soltar suavemente al exhalar.

En casos de discapacidad o diversidad funcional, se recomienda tensar las partes del cuerpo que consideres pertinentes y mantener ciclos de respiración lenta, prolongada y profunda.

Paso 5. Cierre y relajación.

Para finalizar la actividad, repita el paso número dos.

Esta actividad es de mucha utilidad y promueve el descanso físico, mental, emocional y psíquico. Puedes realizarla de forma incompleta inclusive, solamente tensando las manos o los pies, en diferentes momentos del día, cuando sientas síntomas de ansiedad. La relajación permite ordenar las ideas y cambiar de actividad. Recuerda, tu salud mental es lo más importante. Si sientes que requieres ayuda, no dudes en solicitarla en casa o al profesorado.

Es interesante realizar estas técnicas con cierta regularidad, considerando que los elementos de relajación son similares a un entrenamiento físico o académico. A medida que se realicen estos ejercicios, las posibilidades de mejorar los espacios de relajación aumenta. Recuerda, Un maratón no se corre sin haber entrenado.

Anota tus reacciones luego de hacer este ejercicio y regístralas en tu cuaderno u hojas para guardar en tu portafolio. Si lo crees pertinente, puedes enseñar este ejercicio a tu familia.

Cierre:

Es importante que tu tarea esté correcta, por lo que:

- Toma un tiempo **para revisar las faltas de ortografía** (si tienes dudas consulta un diccionario).
- Es necesario que esté **limpia y ordenada**.
- Verifica que están todos los puntos necesarios para **completar la ficha**.
- Contrasta con el horario que hiciste la primera semana para saber si has ajustado los **tiempos**.

Compromisos

Me comprometo a:

- Presentar mis trabajos completos de forma limpia y ordenada.
- Seguir un horario o rutina durante todo el curso.
- Tener presente cómo soy para regular mis emociones.
- Darme espacio y tiempo para identificar mis emociones y gestionirlas de la manera más adecuada sin hacer daño a nadie.
- Realizar relajaciones cuando necesite calma.

Autoevaluación

Después de haber terminado la tarea, es importante tomar un tiempo para reflexionar sobre los criterios de satisfacción que te ayudan a reconocer lo que has podido aprender con la ficha realizada. También, es necesario saber cómo te has sentido realizando las actividades propuestas, para aprender de forma significativa, es decir, que lo que aprendes te sirva para la vida. Tus sentimientos son muy valiosos, toma el tiempo y el espacio que necesites para descubrir cómo te sientes.

Dedica un tiempo a reflexionar sobre las siguientes cuestiones:

- Después del trabajo realizado, me siento...
- Lo que me ha resultado fácil:
- Lo que me ha resultado difícil:
- Lo que he aprendido:
- Lo que me gustaría hacer en mi vida en relación con las actividades realizadas:

Lo que me ha resultado fácil:	Lo que me ha resultado difícil:
Después del trabajo realizado, me siento...	
Lo que me he aprendido:	Lo que me gustaría hacer en mi vida en relación con las actividades realizadas:

Diario Personal

Esta es una herramienta que te va a ayudar a tener un seguimiento de tu trabajo en el día a día. Es necesario que escribas sin olvidar lo reflexionado en la autoevaluación. Además, puedes registrar lo más significativo o qué es lo que más te ha gustado del proyecto, o lo que menos.

Puedes seguir estas **indicaciones**:

1. Puedes acompañar cada entrada con un dibujo o frase motivacional que te guste.
2. Cada día que escribas es necesario que incluyas la **fecha** para tener un orden y el registro de tus reflexiones.

Actividades de buen uso del tiempo libre

En los tiempos y espacios libres, puedes realizar las siguientes actividades:

Leer un libro, cuento o poema en compañía de tu familia. Puede ser un libro que tengas en casa o uno de los acápites de lectura incluidos al final de tus textos escolares. Si tienes conexión a internet, puedes ingresar al siguiente enlace y encontrar recursos educativos complementarios, desde juegos interactivos, libros de texto o incluso clases de física y química con tu profe youtuber: <https://recursos2.educacion.gob.ec/>

También puedes crear tus propios juegos en el hogar. Tu creatividad es lo más importante y la mejor forma de aprender es a través del juego. Si quieres, pregúntale a alguien de tu familia sobre los juegos que disfrutaba cuando era niña o niño. Pídele que te enseñe alguno que se pueda realizar en casa.

El Ministerio de Educación ha creado el programa **¡Aprender la Tele!**, para tu aprendizaje y entretenimiento. Se transmite todos los días, entre las 15h00 y las 16h00. Puedes elegir un día de la semana para mirarlo con tu familia.

Como anexos se incluye un enlace de un libro que lo puedes leer en cualquier momento de la semana.

Anexos

El libro de Elsa Punset: [Una mochila para el universo](#), puede ser interesante para saber más sobre las emociones y cómo las puedes comprender. Si quieres leerlo sólo tienes que presionar en el título del libro.



Organización
de las Naciones Unidas
para la Educación,
la Ciencia y la Cultura



Objetivos de
Desarrollo
Sostenible

Oficina en Quito

Representación para Bolivia,
Colombia, Ecuador y Venezuela

**DISTRIBUCIÓN GRATUITA
PROHIBIDA SU VENTA**



@MinisterioEducacionEcuador



@Educacion_EC



/MinEducacionEcuador



/EducacionEcuador

www.educacion.gob.ec ● **1800-EDUCACIÓN (338222)**

Dirección: Av. Amazonas N34-451 y Av. Atahualpa • **Código postal:** 170507/Quito-Ecuador • **Teléfono:** 593-2-396-1300