

## PROPÓSITO:

Lograr que el estudiante comprenda la importancia de conocerse a nivel físico y mental y quererse cada día más. Así mismo que tenga un criterio propio y argumentos para decir “NO” a los contextos y situaciones de riesgo y cuente con elementos para desarrollar un proyecto de vida y para divertirse en este proceso.



## MOTIVACIÓN:

Observar cuidadosamente el siguiente video. Tome nota y saque sus propias conclusiones.

## EXPLICACIÓN:



***“Tú eres la persona más importante del mundo”***

Más allá de los cuidados que te ofrezcan los adultos, ¿crees que tu bienestar depende sólo de ellos? ¿Te has preguntado cómo puedes protegerte a ti mismo, cuál fue el último obsequio que te diste, cuándo fue la última vez que te escuchaste, cuándo te felicitaste por un logro?

Conocerte, quererte y cuidarte son los pasos más importantes para disfrutar del presente y sentir felicidad al mirar hacia el futuro.

En tu entorno hay situaciones que pueden poner en riesgo tu salud, tu integridad o el bienestar de las personas a tu alrededor. Los retos virales en internet, las drogas, el bullying, la delincuencia juvenil - entre otros riesgos- son una realidad; sus consecuencias también lo son.

¿Y tú cómo lo vas a enfrentar? Grítalo o susúrralo; miles de niños, adolescentes, y jóvenes lo están haciendo en este momento: yo digo “¡Sí a mi vida!”.

## HABILIDADES PARA DECIR “SÍ” A MI VIDA.

Estos son algunos elementos y estrategias para fortalecer las 10 habilidades para la vida:

- 1.AUTOCONOCIMIENTO: Saber quiénes somos, reconocer nuestras características y valorar nuestra manera de ser; identificar nuestros gustos, fortalezas y aspectos por mejorar.
- 2.EMPATÍA Y TRABAJO EN EQUIPO: Saber ponerse en los zapatos de otra persona para conectarse con sus emociones, pensamientos y necesidades; escuchar sin prejuicios y construir colectivamente.
- 3.COMUNICACIÓN ASERTIVA Y EXPRESIÓN: Identificar lo que sientes, lo que piensas y lo que necesitas en una determinada situación, para expresarte de manera clara sin agredir, imponer tus ideas ni desconocer las opiniones de otras personas.
- 4.RELACIONES INTERPERSONALES Y RESOLUCIÓN DE CONFLICTOS: Interactuar con otras personas de manera positiva y respetuosa para aportar mutuamente al bienestar de todos.
- 5.TOMA DE DECISIONES Y LIDERAZGO: Hacerte responsable de las cosas que vienen para tu futuro e implicarte en la construcción de tu propio destino; inspirar desde el ejemplo.
- 6.MANEJO DE CONFLICTOS O PROBLEMAS: Identificar y valorar los intereses propios y los de los demás para encontrar una solución conjunta; valorar los conflictos como situaciones de aprendizaje.
- 7.PENSAMIENTO CRÍTICO E INNOVACIÓN: Alimentar tu curiosidad; imaginar para crear; hacer las cosas de manera distinta y transformar hábitos para estar mejor.
- 8.PENSAMIENTO CRÍTICO: Aprender a dudar de las apariencias, a confiar en las inquietudes y a animarse a preguntar, para comprender mejor, reconocer los propios errores y establecer caminos para mejorar.
- 9.MANEJO DE SENTIMIENTOS Y EMOCIONES: Conectar con tu universo interno; reconocer factores o situaciones que te estimulen o te afecten; sintonizarte con tus estados de ánimo y desarrollar estrategias para tener el control.
- 10.MANEJO DE TENSIONES Y DE ESTRÉS: Identificar aquellas situaciones, ambientes o estímulos que te causen tensión o estrés; valorar la existencia de estas dos emociones y enfocarlas para tu crecimiento.

### EJERCICIOS:

Resolver los ejercicios en el cuaderno de ética y valores para compartir y evaluar en las clases virtuales.

- 1.Escribe todas aquellas cosas a las que les has dicho o les dices “SÍ” con mayor agrado en tu vida cotidiana.
- 2.Escribe todas aquellas cosas a las que les has dicho o le dices “NO” con mayor seguridad en tu vida cotidiana.
- 3.Dibuja o pega todas aquellas cosas que para ti son sinónimo de “VIDA”: ¿Qué es la vida para ti?
- 4.Presentando “MI VIDA”: En este punto vas a describir detalladamente como es tu vida; sus gustos, sus miedos, sus estados de ánimo, su aspecto, sus sueños, sus días favoritos, sus colores...

### ¿Y HOY YA LE DIJISTE “TE QUIERO” A TU VIDA?

- a. ¿Qué aspecto tiene tu vida? Dibújala en pijama.
- b. ¿Cómo se siente hoy tu vida?
- c. Escribe una frase célebre que haya dicho tu vida.
- d. ¿Alguna vez has tenido una discusión fuerte con tu vida? ¿Por qué?
- e. ¿Cuánto mide tu vida?

- f. Dibuja el objeto favorito de tu vida.
- g. ¿Cuál es el miedo más grande de tu vida?
- h. ¿Cuáles son los colores favoritos de tu vida?
- i. ¿Cuál es el alimento favorito de tu vida?
- j. ¿Cuál es el escondite favorito de tu vida?
- k. ¿Cuál es el paseo favorito de tu vida? Dibújalo.

5. Elabora un plegable sobre la temática vista para compartir y evaluar en las clases virtuales.

### **EVALUACIÓN:**

Para la evaluación se tendrá en cuenta la participación en las clases virtuales y la presentación de los ejercicios anteriormente propuestos en el cuaderno de ética y valores.

### **BIBLIOGRAFÍA:**

- \* EXPRESO MIS SENTIMIENTOS GRADO 7, educación ética y en valores humanos.
- \* SÍ A MI VIDA, fascículos. Click arte ,agencia de pedagogía.