



FICHA DE APLICACIÓN DOMICILIARIA Nº 06

TÍTULO DE LA UNIDAD: "ASUMIMOS UNA CULTURA DE PREVENCIÓN"

TEMA: LAS EMOCIONES Y LA CONVIVENCIA FAMILIAR

| | | |
|---------------------------------|------------------------------------|---|
| ÁREA: D.P.C.C. | NIVEL: SECUNDARIA | GRADO Y SECCIÓN: 4ºA-B-C-D |
| DOCENTE: LOURDES MORALES VARGAS | | |
| COMPETENCIA | CAPACIDAD | DESEMPEÑO |
| "Construye su identidad común" | Reflexiona y argumenta éticamente. | Reflexiona acerca de las emociones y el impacto en nuestra convivencia. |

LA FAMILIA EN LA CONSTRUCCIÓN DE LA AUTÓNOMA Y LAS EMOCIONES

Es importante saber que la identidad personal es el sentido y concepto que tenemos de nosotros mismos. Es un



estado personal dinámico que va desarrollándose y evolucionando a partir de nuestras situaciones, relaciones, retos y oportunidades a lo largo de la vida. Repasar nuestra historia nos ayuda a tomar conciencia y a darnos cuenta de todo lo que hemos ido logrando sobre la base de nuestras motivaciones e intereses, y de las posibilidades que nos ha dado el entorno.

También es importante darnos cuenta de que, a lo largo de nuestro desarrollo, podemos encontrarnos con situaciones tanto positivas como negativas. La identidad no solo se relaciona con un idioma, sino también con otras expresiones culturales. Las experiencias grupales con otras

personas que comparten nuestros intereses son muy importantes, ya que nos permiten ir construyendo nuestra identidad, y a la vez nos abren un espacio en el cual podemos desarrollar nuestras habilidades y aptitudes. Debemos considerar el proceso de construcción de la identidad personal con autonomía. Es importante la formación de un sentido crítico en las personas; ello contribuye a su crecimiento autónomo y al proceso de formación de una identidad auténticamente personal. La identidad es de naturaleza psicosocial y contiene relaciones con el entorno social.

El Perú y sus expresiones culturales ¿es tu identidad?





El entorno en la construcción autónoma de mi identidad Es importante saber que la identidad personal es el sentido y concepto que tenemos de nosotros mismos. Es un estado personal dinámico que va desarrollándose y evolucionando a partir de nuestras situaciones, relaciones, retos y oportunidades a lo largo de la vida. Repasar nuestra historia nos ayuda a tomar conciencia y a darnos cuenta de todo lo que hemos ido logrando sobre la base de nuestras motivaciones e intereses, y de las posibilidades que nos ha dado el entorno.

Qué importante es que mujeres y hombres tengamos las mismas responsabilidades y los mismos derechos. Plantearnos metas es importante y necesario por varias razones. Me marcan lo importante y necesario para mi desarrollo personal de acuerdo con mi proyecto de vida, el cual construyo de manera permanente. En nuestras vidas tendremos algunos momentos de frustración por no lograr una meta. Ello provoca en las y los adolescentes pesimismo, desesperanza, apatía. Incluso pueden sentir que se esfuerzan para nada. Sin embargo, es importante considerar que en esta etapa están en permanente aprendizaje, construyendo su propia identidad y auto regulando sus emociones.

Lo que nunca debemos olvidar es que la forma cómo reaccionamos frente a situaciones de frustración está bajo nuestro control. Por ello, es importante que sepamos procesarlas para que influyan positivamente en nuestro bienestar. Cada adolescente, estudiante de la Educación Básica Regular, no solo tiene metas relacionadas con su aprendizaje, sino también otras que se relacionan con sus distintos intereses en cuanto a identidad, personalidad, cultura, contexto social, etc. El contexto social guarda relación con las características del tiempo y lugar en que vivimos y de las sociedades con las que convivimos. Abarca la interrelación de las dimensiones sociales, económicas, culturales, políticas, históricas, tecnológicas, etc. Todo ello va configurando parte de la identidad y de la realidad de una persona, de lo que somos. Son condiciones o posibilidades que limitarán o potenciarán el desarrollo de cada una de las personas y de la sociedad.

ACTIVIDAD Responde

¿En qué situación que te haya sucedido tomaste conciencia de tus propias emociones?

¿Por qué es importante controlar las emociones adecuadamente?



Su historia nos ha enseñado cómo, a pesar de las dificultades y fracasos, es posible alcanzar nuestras metas y sueños. Asimismo, su vida nos mostró lo importante que resulta tener una familia que nos impulse a seguir adelante.

Gladys logró su meta de representar a nuestro país en una olimpiada y ha cosechado importantes logros. Luego de superar una sanción impuesta en los Juegos Panamericanos de 2015 en Toronto (Canadá), se ubicó en el puesto 15 en la maratón de los Juegos Olímpicos de Río de Janeiro 2016 y se convirtió en la maratonista sudamericana mejor ubicada en la historia olímpica reciente.

Pero este no fue su único gran momento de aquel año 2016, pues rompió un récord sudamericano en la media maratón que se desarrolló en Cardiff, en el Reino Unido, y obtuvo el sexto lugar en la conocida Maratón de Valencia.