



Objetivo de la Clase	1) Construir, en forma individual y colectiva, representaciones positivas de sí mismos, incorporando sus características, motivaciones, intereses y capacidades, considerando las experiencias de cambio asociadas a la pubertad y adolescencia.
Fecha	29 de abril de 2020

I. EXPLICACIÓN DEL CONTENIDO

“Lo mejor de mí”

Habilidades Sociales que los Jóvenes Necesitan

- Compromiso
- Expresar Sentimientos
- Pensamiento flexible
- Pensar antes de actuar o hablar
- Auto defensa
- Seguir Instrucciones
- Auto Control
- Mostrar Empatía
- Actitud Positiva
- Discrepar con respeto
- Llevarse bien con otros
- Usar estrategias de superación
- Lidlar con el enojo y frustración
- Ver el punto de vista de otra persona
- Expresar Ideas, pensamientos y sentimientos.
- Tomar Responsabilidades
- Imagen positiva de sí mismo
- Entender elecciones
- Entender el espacio personal.
- Respetar turnos
- Practicar deportes
- Apreciar las diferencias
- Mantenerse en calma en momentos de stress.
- Ser reflexivo
- Crear Soluciones
- Auto regular
- Lidlar con preocupaciones
- Entender conductas sociales
- Compartir
- Lidlar con problemas y conflictos
- Disculparse
- Aceptar las Consecuencias

II. ACTIVIDAD

Escriban como título en una hoja en blanco “LO MEJOR DE MÍ” y hagan una lista de virtudes que reconocen en sí mismos (mínimo cuatro). También incluye un ejemplo cotidiano en que aplicas una de esas virtudes y responde la pregunta: ¿Cómo he ido desarrollando estas virtudes?



Luego pídele a un miembro de tu familia que complemente la lista con otras cualidades, virtudes y características positivas que ha visto en ti y que no aparezcan en ella.

A continuación, al reverso de la hoja debes elaborar un afiche (leer guía anterior sobre cómo hacer un afiche) que promocióne la mejor virtud que reconoces en tu familiar, el cual también debe llevar como título “Lo mejor de mí”.

III. RETROALIMENTACIÓN

Nuestra percepción establece una realidad que no siempre se ajusta a lo que somos o proyectamos. Es importante valorar nuestras virtudes y potenciar las que no sabíamos que teníamos.

Responde en tu cuaderno las siguientes preguntas y reflexiona en torno al video:

1. ¿Por qué crees que tu familiar reconoció en ti características que tú no ves?
2. ¿Sabías que poseías tantas virtudes?
3. ¿Qué se siente que otro piense eso de ti?
4. ¿Te sentiste identificado con el afiche? ¿Le cambiarías algo?
5. Por último, vean el siguiente VIDEO “Mujeres se describen a sí mismas en un retrato hablado” (Ver en el siguiente link <https://www.youtube.com/watch?v=qkjlB0jPvo>)

