

Esta secuencia está compuesta por seis sesiones de clase y busca desarrollar competencias propias del desarrollo personal de los estudiantes para que se conozcan más, confíen en sí mismos, entiendan y manejen sus emociones de acuerdo con el momento que viven. Esto se puede lograr a través del desarrollo de dos competencias generales: La autoconciencia y la autorregulación.

Las tres primeras sesiones de clase buscan desarrollar la Autoconciencia en los estudiantes de octavo grado como parte de las competencias socioemocionales "Conmigo mismo". De esta manera, estas tres clases se centrarán en que los estudiantes reconozcan sus características personales, identifiquen cómo aprender de sus errores y distingan las emociones que experimentan simultáneamente. Esto permitirá que se conozca y comprenda, y que confíe más en sí mismo.

Competencia general:	Conocernos, entendernos y confiar en nosotros mismos		
Competencias específicas:	Autoconciencia	Autoeficacia	Reconocimiento de emociones
¿Qué es esta competencia?	Lo que pensamos de nosotros mismos	Confiar en nuestra habilidad para lograr objetivos y para manejar situaciones difíciles o retadoras	Saber lo que estamos sintiendo y por qué
¿Cuál es el objetivo para el estudiante en cada clase?	Describir mi forma de ser y elegir qué quiero mejorar	Esforzarme para superar mis errores.	Distinguir las emociones que siento al mismo tiempo.

Autoconciencia

La autorregulación, la otra competencia general que hace parte de la secuencia didáctica "Conmigo mismo", se puede desarrollar a través de tres competencias específicas: el manejo de emociones, la postergación de la gratificación y la tolerancia a la frustración, para cada una de estas competencias específicas se ha planeado una sesión de clase. En estas tres clases se buscará que los estudiantes aprendan a manejar sus emociones a través de la relajación, cuestionen el bienestar engañoso autorregulándose y controlen sus reacciones de frustración para no hacer daño a nadie.

Competencia general	A Manejar con eficacia nuestras emociones, pensamientos y comportamientos en diferentes situaciones		
Competencias específicas	Manejo de emociones	Postergación de la gratificación	Tolerancia a la frustración
¿Qué es esta competencia?	Regular nuestras emociones en armonía con nuestras metas	Renunciar a una satisfacción inmediata por una meta u objetivo más importante y/o valorado	Enfrentar dificultades sin que nos abrumen la rabia o la decepción
¿Cuál es el objetivo para el estudiante en cada clase?	Relajarme cuando siento rabia, miedo o preocupación.	Cuestionar el "Bienestar engañoso" y saber cómo autorregularse	Controlar mi reacción a la frustración para no hacer daño a nadie.

S e c u e n c i a	Competencia	Competencia específica	Objetivo de desempeño	
		Se c u e n c i a 1: C o n m i g o m i s m o	Autoconciencia	Autopercepción Reconocer mis fortalezas y cómo me ayudan en el presente o pueden ayudarme en el futuro. Autoeficacia Tomar la crítica para mejorar y hacerme más fuerte
			Reconocimiento de emociones	Relacionar mis emociones con las situaciones que las provocan.
	Autoconciencia		Manejo de emociones Manejar mis emociones utilizando pensamientos tranquilos.	
	Se c u e n c i a 2: C o n l o s d e m ás	Autorregulación	Postergación de la gratificación	Postergar satisfacciones inmediatas para esperar por lo que realmente quiero o lo que me conviene.
			Tolerancia a la frustración	Diferenciar entre las situaciones frustrantes que puedo cambiar y las que están fuera de mi control e identificar qué hacer.
Conciencia social			Toma de perspectiva Tomar las perspectivas de diferentes grupos o individuos frente a una situación de discriminación o abuso y contrastarlas con la perspectiva de derechos. Empatía Me pongo en el lugar de quienes sufren discriminación en la sociedad y uso esa empatía para desarrollar mi sentido de justicia.	
Se c u e n c i a 3: C o n l o s d e m ás	Relación con los demás	Comportamiento prosocial	Identifico cómo me gustaría ayudar a mejorar mi colegio y mi comunidad.	
		Escucha activa	Cuando escucho a alguien evitar decirle qué hacer o qué es lo mejor, sermonearlo, minimizar lo que le pasa o culparlo por ello.	
		Asertividad	Cuando mis amigos o mi pareja me presionan para hacer algo que no quiero, buscar posibles respuestas asertivas como alternativa a respuestas agresivas o pasivas.	
		Manejo de conflictos	Utilizar la conversación planificada para encontrar	



PROYECTO DE VIDA
ANSAR
VUELO CLAVE AL ÉXITO
GRADO 10



VISIÓN

Posicionar a la Institución Educativa San Lucas en el año 2025 como líder en la promoción del estudiante con una excelente formación en lo humano, lo académico y lo técnico.

MISIÓN

Somos una Institución Educativa comprometida en la formación de personas competentes en lo cognitivo, social y afectivo; capaces de mejorar permanentemente su proyecto de vida en lo personal y lo social.

PERFIL DEL ESTUDIANTE.

El estudiante de la Institución Educativa San Lucas es:

En lo cognitivo: Crítico-Reflexivo-Creativo- Culto
En lo Social: Solidario-Autónomo-Empático-Tolerante-Líder-Responsable-Respetuoso
En lo afectivo: Asertivo-Sensible -Sentido de pertenencia-Ecológico-Sincero-Honesto-Projectivo-Amable

LA MEJOR PARTE DE MÍ

Objetivo: Identificar mis fortalezas y usarlas.

Armando y Elisa

Elisa y Armando tienen fortalezas diferentes.



A Elisa le encanta la música y canta muy bonito. Con mucha práctica y esfuerzo, Elisa ha aprendido a tocar diferentes instrumentos, como la guitarra y el bajo. Es muy perseverante y todos los días busca información en Internet para estudiar diferentes técnicas musicales.

Elisa es muy buena para cantar en público. Siempre que tiene la oportunidad se presenta frente a todo su colegio tocando la guitarra o cantando alguna canción.



Por su parte, a Armando le encanta aprender de historia. Tiende a olvidar rápidamente la información que escucha o que lee en sus libros. Sin embargo, es muy creativo y sabe que recuerda mejor las cosas cuando las dibuja. Por eso pinta en sus cuadernos paisajes, símbolos y personajes que lo ayudan a recordar mejor las historias y datos. Armando es muy sociable y tiene muchos amigos, con quienes disfruta compartir datos históricos y jugar trivias de conocimiento general.

La mejor parte de mí

Escribe tus fortalezas tomando en cuenta las siguientes dimensiones:

Rasgos y características personales positivas:

Talentos y habilidades: Conocimientos: Habilidades:

Escoge las dos fortalezas que más valoras en ti. Luego, reflexiona sobre cómo estas fortalezas te ayudan en el presente o pueden ayudarte en el futuro.

Mis fortalezas más valiosas son:

Estas fortalezas me pueden ayudar en el presente porque...

Estas fortalezas me pueden ayudar en el futuro porque...

¿PUEDO APRENDER DE LAS CRÍTICAS?

Tomar la crítica para mejorar y hacerme más fuerte.

¿Puedo aprender de la crítica?

Lee lo que le pasó a Verónica

Verónica está muy ansiosa, se siente fatal! Mañana tiene que hacer una exposición en una de las clases



Se le había olvidado, pero rápidamente la preparó la tarde anterior

Verónica presenta su exposición frente a su clase pero ahora siente mucha cólera. Su profesor le dijo que le faltó más preparación, que olvidó varios contenidos importantes,



Se le había olvidado, pero rápidamente la preparó la tarde anterior.

que le tembló la voz y que no apartó su mirada de los apuntes...



En tu opinión, ¿cómo podría utilizar Verónica las críticas de su profesor para aprender y mejorar?
