

SESIÓN DE APRENDIZAJE N° 2

UNIDAD DE APRENDIZAJE 2: "CAMPAÑA DE AUTOCUIDADO"

ACTIVIDAD 2: "NUESTROS RECURSOS "

I. DATOS INFORMATIVOS:

UGEL	Caylloma		
I.E	40030 SAN FRANCISCO DE ASIS JACHAÑA		
NIVEL	Secundario	SEMANA	02
CICLO	VII	DURACION	2 horas
AREA	TUTORIA	FECHA:	04/05/ 2026
GRADO/SECC	5°	DOCENTE:	BRISAIDA VALENCIA CHIRINOS

II. APRENDIZAJES ESPERADOS:

PROPÓSITO	Los/las estudiantes identifican recursos que les sean útiles para hacer frente a las situaciones de riesgo.	
EVIDENCIA	Los estudiantes identifican riesgos y analizan las consecuencias completando un cuadro.	
DIMENSIÓN	Dimensión Personal	
HABILIDADES SOCIOEMOCIONALES	Autocuidado	
CRITERIOS DE EVALUACIÓN/ LISTA DE COTEJO	<p>Reconoce y menciona hábitos y conductas que pueden ponerlo/a en una situación de riesgo. Identifica y menciona personas y situaciones de su entorno que pueden significar un riesgo. Explica por qué se trata de una situación de riesgo.</p> <p>Reconoce y menciona hábitos personales que son saludables y que lo hacen sentir bien física, mental y/o emocionalmente. Identifica personas de su entorno que pueden ayudarlo a mantener hábitos saludables.</p>	
COMPETENCIAS TRANSVERSALES		
SE DESENVUELVE EN ENTORNOS VIRTUALES GENERADOS POR LAS TIC	Personaliza entornos virtuales Gestiona información del entorno virtual. Interactúa en entornos virtuales. Crea objetos virtuales en diversos formatos.	
GESTIONA SU APRENDIZAJE DE MANERA AUTONOMA	Define metas de aprendizaje. Organiza acciones estratégicas para alcanzar sus metas de aprendizaje. Monitorea y ajusta su desempeño durante el proceso de aprendizaje.	
ENFOQUE TRANSVERSAL	VALORES	ACTITUDES
INCLUSIVA O ATENCIÓN A LA DIVERSIDAD	Respeto por las diferencias	Reconocimiento al valor inherente de cada persona y de sus derechos, por encima de cualquier diferencia.
INTERCULTURALIDAD	Respeto a la identidad cultural	Reconocimiento al valor de las diversas identidades culturales y relaciones de pertenencia de los estudiantes

III. SECUENCIA DIDACTICA:

M	PROCESOS PEDAGÓGICOS	T
INICIO	<p>La o el docente inicia la sesión recordando los principales hallazgos y conclusiones de la actividad previa. Es útil tener colocados en la pared los papelógrafos elaborados en la primera sesión del tema para revisarlos brevemente. Algunas preguntas guía pueden ser las siguientes:</p> <ul style="list-style-type: none"> ● ¿Qué es lo que más recuerdan de la actividad de la sesión pasada? ● ¿Cómo se sintieron al desarrollar esos temas? ● ¿Qué ideas o sensaciones tienen ahora que revisamos lo trabajado? ¿Agregarían algo? <p>La o el docente indica que continuarán el trabajo a partir de esos productos (los papelógrafos). Señala que la primera actividad estaba enfocada en identificar los principales riesgos, y la sesión del día se centrará en identificar los recursos con los que contamos para afrontarlos.</p>	15 "

DES ARR ROL LO	<p>El docente, solicita a un estudiante leer los casos, luego dialogan sobre las preguntas. El docente con ayuda de los estudiantes precisa los conceptos de factores de riesgos y factores de protección. Luego, el docente pide a sus estudiantes que conformen los mismos grupos de la sesión anterior. Reparte papelógrafos y plumones. La consigna es la siguiente:</p> <p>Cada grupo debe revisar y pensar en los riesgos que ha señalado como comunes en su entorno. A partir de ello, deben pensar qué es lo que necesitan para poder afrontarlos, es decir, las características y recursos que ayudarían a tomar decisiones que les permitan cuidarse a sí mismos y las y los demás. Pueden ser características personales (la o el docente puede recordar lo trabajado en la EDAT autoconcepto), algo que se debe aprender, personas que podrían ayudar, etc. En el papelógrafo, dibujan una persona, como ellas o ellos, y aplican la metáfora de las partes del cuerpo para mostrar los recursos en los que han pensado. Por ejemplo, de la boca pueden salir frases como “no, gracias; no me siento cómodo con eso”; o a la altura de la cabeza se pueden poner pensamientos como “no debo quedarme callada”, “no hay nada de malo en contarle esto a mis padres”; o en el corazón, alguna competencia de manejo emocional, como “no debo dejarme llevar por mi impulsividad”; o, incluso, dibujar a los lados del personaje otras personas que constituyen redes de soporte, etc. La idea es que esta persona represente las características que debe tener una o un adolescente capaz de generar conductas de autocuidado frente a los distintos riesgos identificados. La o el docente acompaña el trabajo de los grupos, ayudándolos a delimitar los recursos y evitando que divaguen o planteen características muy difíciles de alcanzar por una o un adolescente. Al terminar el trabajo (se les da unos 45’ para ello), cada grupo expone su “persona ideal”, compartiendo con los otros equipos los recursos identificados. La o el docente señala puntos en común y comenta los trabajos, siempre rescatando los elementos que aportan al autocuidado.</p>	60 ”
CIER RE	<p>Tras la exposición, la o el docente plantea un ejercicio personal: en una hoja de papel, cada estudiante debe tomar nota de los recursos que se recogieron en la dinámica previa y evaluarse en una escala del 1 al 10, en tanto considera que posee o no dicho recurso. Por ejemplo, un recurso puede ser “comunicar asertivamente cuando no estoy de acuerdo con hacer algo que considero negativo o peligroso”; al lado, coloca el número 7, que indicaría que, si bien es un recurso que posee, es algo en lo que aún puede trabajar. Si hay tiempo adicional, la o el docente puede proponer que este trabajo lo compartan en parejas, dándose retroalimentación acerca de lo que han planteado.</p> <p>La sesión termina cuando la o el docente pide que algunas o algunos estudiantes enuncien qué consideran que han aprendido con el ejercicio. Además, pide que guarden su trabajo personal para usarlo en la siguiente sesión.</p>	15 ”

V. **RECURSOS A UTILIZAR**

MATERIALES Y RECURSOS	BIBLIOGRAFÍA
PPT PC, equipo multimedia, parlantes. Plumones gruesos, plumones para pizarra acrílica. Cinta masking tape. Cuaderno de trabajo, lapiceros. Enlaces de videos en Youtube. Libros, periódicos y revistas de consulta impresos o en versión digital.	Manual de Tutoría 2016 MINEDU Separatas de Tutoría 2018.

.....
DOCENTE

.....
DIRECCION

04/05/ 2026