

SESIÓN DE APRENDIZAJE N° 3

UNIDAD DE APRENDIZAJE 2: "CAMPAÑA DE AUTOCUIDADO" ACTIVIDAD 3: "LA CAMPAÑA DEL AUTOCUIDADO "

I. DATOS INFORMATIVOS:

UGEL	CAYLLOMA		
I.E	40030 SAN FRANCISCO DE ASIS JACHAÑA		
NIVEL	Secundario	SEMANA	03
CICLO	VII	DURACION	90 minutos
AREA	TUTORIA	FECHA:	11/05/2026
GRADO/SECC	5°	DOCENTE:	

II. APRENDIZAJES ESPERADOS:

PROPÓSITO	Los/las estudiantes reflexionamos sobre las estrategias de autocuidado que debemos poner en práctica para conservar una buena salud.		
EVIDENCIA	Los/las estudiantes reflexionan y elaboran un afiche o infografía que oriente a otros sobre la importancia de autocuidado.		
DIMENSIÓN	Dimensión Personal		
HABILIDADES SOCIOEMOCIONALES	Autocuidado		
CRITERIOS DE EVALUACIÓN/ LISTA DE COTEJO	<ul style="list-style-type: none"> ❖ 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. ❖ 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. 		
COMPETENCIAS TRANSVERSALES			
SE DESENVUELVE EN ENTORNOS VIRTUALES GENERADOS POR LAS TIC	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Personaliza entornos virtuales ✓ Gestiona información del entorno virtual. ✓ Interactúa en entornos virtuales. ✓ Crea objetos virtuales en diversos formatos. 		
GESTIONA SU APRENDIZAJE DE MANERA AUTONOMA	<ul style="list-style-type: none"> ✓ 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	
AMBIENTAL	Respeto a toda forma de vida	Aprecio, valoración y disposición para el cuidado a toda forma de vida sobre la Tierra desde una mirada sistémica y global, revalorando los saberes ancestrales.	

INTERCULTURAL	Diálogo intercultural	Fomento de una interacción equitativa entre diversas culturas, mediante el diálogo y el respeto mutuo.
---------------	-----------------------	--

III. SECUENCIA DIDACTICA:

PROCESOS PEDAGÓGICOS	
I N I C I O	<p>La o el docente inicia con la recapitulación de los aprendizajes de la sesión anterior, los trabajos grupales elaborados pueden estar pegados en la pared, y puede revisar la autoevaluación. Las preguntas iniciales pueden ser:</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 el dibujo e identificar los recursos? ● ¿Qué ideas o sensaciones les dejó su evaluación? ● ¿Cambiarían alguna de sus calificaciones? <p>Para cerrar este primer momento, la o el docente comenta que han llegado al tercer y más elevado nivel de esta experiencia. Ahora deben plantear acciones que ellas, ellos y sus compañeras y compañeros pueden realizar para mejorar sus conductas de autocuidado, considerando los recursos y riesgos identificados. Las y los anima a sacar el máximo de provecho de ello pensando en un producto que pueda ayudar a otras personas también.</p>
D E S A R R O L L O	<p>El docente recuerda la importancia del autocuidado, luego indica leer y comentar respecto a los factores y lleva el diálogo a la pregunta ¿Qué podemos hacer para poner en práctica el autocuidado? los estudiantes aportan y se van generando ideas que serán utilizadas en su trabajo grupal.</p> <p>AUTOCUIDADO FÍSICO <i>Podemos realizar actividad física, tener una alimentación sana y equilibrada, descansar, dormir la cantidad de horas adecuada, cuidar el cuerpo, como, por ejemplo, realizar tratamientos en la piel, utilizar cremas, utilizar mascarillas para el rostro etc., estirarse y tener una adecuada higiene personal.</i></p> <p>AUTOCUIDADO EMOCIONAL <i>Las actividades que se pueden realizar para fomentar el autocuidado emocional son; desarrollar la autoestima, poder observar y conocer nuestras capacidades y debilidades, auto perdonarse, tener una actitud positiva, la autocompasión, ir a psicoterapia, escribir, conectar contigo por medio de la meditación, pintando, escribiendo, poner límites, expresar lo que sientes, no reprimir tus emociones, ser autocompasivo/a contigo.</i></p> <p>AUTOCUIDADO MENTAL <i>Las actividades que podemos realizar para fomentarlo son; leer, tener pensamientos positivos, estimular la creatividad, abrirse al conocimiento etc.</i></p> <p>AUTOCUIDADO SOCIAL <i>Las actividades que podemos realizar son; dar y recibir afecto, saber pedir ayuda, aprender a decir que no, ser escuchado, dedicar tiempo para nosotros/as, realizar actividades gratificantes, tener tiempo para los/as demás, tener contacto social, rodearte de personas que te nutran, hacer actividades recreativas.</i></p> <p>Nuevamente, las y los estudiantes son divididos en equipos, que podrían ser los mismos de la sesión previa o nuevos, según lo considere conveniente la o el docente. El trabajo para realizar es una campaña de sensibilización sobre acciones de autocuidado, cuyo público objetivo es el grupo de jóvenes estudiantes de la escuela o de fuera de ella. La consigna es la siguiente: “Cada grupo se ha convertido ahora en una organización que brinda consultoría experta en el tema de autocuidado. Tendrán 50 minutos para elaborar un afiche a modo de infografía, que oriente a otras y otros jóvenes a tomar conciencia sobre la importancia de establecer conductas de autocuidado, así como presentar ejemplos de acciones que promuevan dicho autocuidado. Los insumos para ese afiche son los dos</p>

	<p>papelógrafos elaborados en las actividades anteriores y los trabajos personales. Debe ser un producto de alto impacto que se pueda compartir con el resto del colegio”.</p> <p>Sugerencias para la o el docente</p> <ul style="list-style-type: none"> ● Se puede trabajar el afiche a modo de collage, pidiendo previamente que las y los estudiantes lleven revistas, goma y tijeras a clase para trabajar con imágenes. ● En entornos híbridos o cuando se cuente con recursos tecnológicos, el afiche puede hacerse en formato digital. ● Todos los afiches, o los mejores (a criterio de la o el docente), pueden ser colocados en el aula o espacios compartidos de la escuela (periódico mural o un soporte similar). <p>Al terminar los afiches, los colocan en una pared a modo de galería para que la o el docente y las y los estudiantes puedan ver los trabajos de sus compañeras y compañeros antes del cierre de la sesión.</p>
C I E R R E	<p>Al finalizar la EDAT, la o el docente conduce un diálogo para que sus estudiantes conversen sobre lo que han podido descubrir y reconocer a partir de las actividades. Algunas preguntas que pueden favorecer este proceso son:</p> <ul style="list-style-type: none"> ● ¿Qué conclusiones podemos extraer de estas actividades sobre el autocuidado? ● ¿Por qué algunos riesgos son más sencillos de afrontar que otros? ● ¿Qué podemos hacer para adoptar nuevos y mejores hábitos saludables? ● ¿Qué comportamientos que hoy realizamos merecen un cambio? ¿Somos conscientes de que hay conductas de riesgo sobre las que debemos trabajar? ● ¿Con qué acciones podemos comprometernos para seguir desarrollando nuestro autocuidado? <p>La reflexión debe conducir a las y los estudiantes a observar cómo la generación de hábitos saludables parte de una decisión, y cómo cada acción que emprendemos puede ser una oportunidad para cuidarnos y ser más conscientes respecto a nuestras responsabilidades, tanto con nosotros mismos como con los demás. Además, el autocuidado comprende todas aquellas tareas y hábitos que incluimos en nuestra rutina para dedicarnos atención y mejorar nuestra salud física y mental. Lo verdaderamente importante es contar con estrategias de autocuidado, practicarlas de forma regular y validar su ayuda para el manejo emocional en nosotras y nosotros mismos, y establecer relaciones saludables con las y los demás.</p>

1
5
”

V. RECURSOS A UTILIZAR

MATERIALES Y RECURSOS	BIBLIOGRAFÍA
<ul style="list-style-type: none"> ● 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. 	<p>Manual de Tutoría 2016 MINEDU</p> <p>Separatas de Tutoría 2018.</p> <p>https://vidasaludable.udec.cl/node/487</p>

.....
Docente