CLUB VALORES

La entrega de dichas actividades será a partir del día 20 de abril, considerando tu horario de clase en nuestra materia.

NOTA: Las actividades deberán ser entregadas en físico, teniendo las siguientes dos opciones, impresas o en tu cuaderno hojas con tus debidos datos personales.

OBJETIVOS DE APRENDIZAJE:

- **Confianza en uno mismo: reconocimiento de las fortalezas personales, como las habilidades, conocimiento o talentos.**
- **Identificarán formas de desarrollar confianza en sí mismos y en otras personas.**
- **Identificarán lo que una persona necesita para sentirse segura.**

ACTIVIDAD 1

INSTRUCCIONES: Haz una autoevaluación de tus derechos y de los otros; usando una escala del 6 al 10?.

Escucho con atención lo que me dicen y demuestro que estoy escuchando.	
Conozco mis sentimientos y la forma como expreso mis emociones	
Manejo mis emociones	
Expreso lo que siento sin lastimar a los demás y sin ponerme en riesgo	
Comprendo, valoro y respeto los sentimientos y emociones de los demás	
Reacciono con calma ante la ira de los demás y gestiono bien la situación	
Mantengo el control en situaciones difíciles	
Manejo situaciones vergonzosas	
Puedo manejar el miedo y el nerviosismo	
Manejo adecuadamente mi ansiedad	
Enfrento el fracaso	
Pido permiso cuando es necesario hacerlo	
Comparto cosas, sensaciones y sentimientos	
Puedo negociar, establecer consensos y llegar a acuerdos	
Identifico amenazas y puedo hacerles frente	
Evito las peleas e impido los ataques físicos	
Defiendo a un amigo	
Respondo a las acusaciones sin violencia y defiendo mis derechos	
Me preparo para una conversación difícil	
Resisto las presiones	
Tomo la iniciativa	
Comprendo las causas de mis problemas	
Resuelvo los problemas según su importancia	
Establezco metas y objetivos	
Considero mis metas y objetivos para tomar decisiones	
Me concentro en la realización de una tarea	

- De manera individual escribe tus conclusiones.

ACTIVIDAD 2

INSTRUCCIONES: Registra y anota un "si" o un "no" a las siguientes cuestiones para valorar que habilidades sociales tienes que te ayudan a convivir y resolver conflictos de manera no violenta.

RASGOS DE LAS HABILIDADES SOCIALES EN EL ALUMNADO	
Se quejan cuando alguien los trata mal o abusa de ellos	
Responden a las quejas sin molestarse pero no permiten acusaciones injustas	
Pueden decir que NO sin sentirse culpables	
Si lo necesitan, piden ayuda o un favor	
Ayudan a los demás cuando lo necesitan	
Preguntan cuando no entienden	
Piden que los respeten	
Defienden sus derechos sin afectar los derechos de los demás	
Si alguien hace algo que les molesta, afecta o lastima, piden que dejen de hacerlo	
Comprenden que mediante sus gestos y movimientos comunican emociones	
Conviven de manera efectiva con personas de diferentes edades y condiciones sociales.	
Se relacionan sin prejuicios y sin dificultad con personas de distintos sexos	
Toman decisiones personales considerando lo que necesitan, les conviene y es legal	
Pueden convivir en grupo	
Disfrutan la compañía de otras personas	
Resuelven los conflictos sin usar la violencia	
Participan en la solución de problemas comunes	
Pueden dar instrucciones con claridad	
Siguen instrucciones en distintos contextos	
Cuando se equivocan o cometen un error, ofrecen disculpas	
Exponen sus ideas de manera clara y fundamentada, tratando de convencer a los demás	
En una conversación, miran a los ojos a las demás personas cuando hablan	
Evitan navegar con la cabeza o mirar para otro lado mientras otra persona habla con ellos.	

- Escribe los rasgos que con mayor frecuencia pones en práctica.