



INSTITUCIÓN EDUCATIVA "ROSA ZÁRATE"

Creada El 17 de Noviembre de 1907
Dirección: Loja Oe9-32 y Chimborazo Telf.2282-883
Quito-Ecuador
AÑO LECTIVO 2021 - 2022

PLAN EDUCATIVO COVID 19: APRENDAMOS JUNTOS EN CASA MINEDUC 2020

PROYECTO INTERDISCIPLINARIO (Del 25 al 26 de Noviembre del 2021)

PROYECTO: Vivir sanos y seguros es responsabilidad de todos/as.	AÑO DE BASICA: Octavo PARALELO: "A" y "B"
DOCENTES:	ASIGNATURA:
Lic. Bayas Margarita	Matemática
Lic. Cahuasquí Marcelo	Estudios Sociales
Lic. Cruz Mirian	Educación Cultural y Artística
Lic. Galarza Katrina	Ciencias Naturales
Msc. León Tomás	Lengua & Literatura
Lic. Martínez Cristian	Educación Física (Coordinador Sub Nivel Superior)
Lic. Noguera Aracely	Inglés

MOTIVACIÓN DE LA SEMANA

"No tendré miedo. El miedo mata la mente. El miedo es la pequeña muerte que conduce a la destrucción total. Afrontaré mi miedo. Dejaré que pase sobre mí y a través de mí; y cuando haya pasado, giraré mi ojo interior para escrutar su camino. Allí donde haya pasado el miedo ya no habrá nada. Solo estaré yo".

Paul Atreides
DUNE

VALOR A PRACTICAR DURANTE LA SEMANA

Perseverancia, la capacidad de continuara hast lograr una meta.

OBJETIVO DE APRENDIZAJE PARA LA SEMANA

Los estudiantes comprenderán que el retorno implica responsabilidad para protegerse y proteger a los demás y que es importante volver con ganas y aprender mucho para proyectarse al futuro.

ACTIVIDADES

1. **INGLÉS**

A. READ THE FOLLOWING INFORMATION AND ANSWER THE QUESTIONS.

Time Management is the Key to Success and Having Fun

It's common for everybody to spend their free time doing interesting activities. For example, playing sports, listening to music, reading books, etc.

Nowadays, people can choose from a lot of hobbies to have fun or learn something new. There are indoor and outdoor activities, paid or free, in groups or alone. You decide, the time you spend on yourself is priceless.



1. What do you do in your free time?



The Importance of Music

Did you know that you can manage **stress** and **cure** an **illness** with music? In some universities in the United Kingdom (UK), professors offer their students the opportunity to lower their stress level by listening to music or learning to play an instrument. It works effectively because people who relax with music before or after any activity feel better and they study happily.



All the courses start in a quiet environment. Participants listen to classical or instrumental music in a quiet room. Then, a lovely voice says: “Breathe, and feel the music in your heart.” After this short meditation, students go to their different classes. For example, guitar, piano lessons, or hip-hop. They learn about instruments and music theory. Finally, students have the opportunity to compose songs and play in a band. As Nietzsche said: “Without music, life is a **mistake**.”

1. According to the reading, what are the two main benefits of music therapy?
2. How do the courses start?
3. Why is it important to relax before a difficult task?

Grammar Tip

Adverbs are words that describe verbs. In English, many of them end in **-ly**:

- Adjective + **ly**: *sad* = *sadly*
They sadly walked home.
- Adjective ending in “y” = change “y” to “i”, add “-ly”
Happy = *happily*
They happily sang the song.



Vocabulary

stress. feeling of pressure and anxiety

cure. to make an illness or injury better

illness. sickness, not feeling well

mistake. error, not correct

- A. COMPLETE THESE STUDENTS’ OPINIONS ABOUT MUSIC THERAPY. CHOOSE AN ADJECTIVE FROM THE BOX AND WRITE ITS CORRESPONDING ADVERB IN THE BLANK.

quick

happy

effective

correct

“For me, music therapy works _____. My performance in class is great.” –*Kelly*

“After piano lessons, I study _____. I always smile.” –*Robert*

“I do all my math homework _____. I get only 10.” –*Mia*

“I run _____ in Physical Education class. I’m fast.” –*Ben*



INSTITUCIÓN EDUCATIVA "ROSA ZÁRATE"

Creada El 17 de Noviembre de 1907
Dirección: Loja Oe9-32 y Chimborazo Telf.2282-883
Quito-Ecuador
AÑO LECTIVO 2021 - 2022

ACTIVIDAD 1: Decisiones acertadas para una convivencia armónica.

¿Sabías que? Los valores democráticos como la libertad, la equidad y la solidaridad, promueven nuestra convivencia como sociedad y consolidan el sistema democrático.

Leer las siguientes definiciones.

LIBERTAD.- Es la capacidad del ser humano de actuar según sus valores. Razón y voluntad sin más limitaciones que el respeto a la libertad de los demás.

EQUIDAD.- Implica justicia e igualdad de oportunidades entre hombres y mujeres.

SOLIDARIDAD.- Se caracteriza por la colaboración mutua entre los individuos, lo que permite lograr superar dificultades.

ACTIVIDAD 2: Decisiones acertadas para una convivencia armónica

Investiga y recorta una noticia del periódico en la que se hable sobre los valores de Libertad; Equidad y Solidaridad.

Ejemplo:

PROYECTO DESARROLLADO POR LA UNIVERSIDAD DE CONCEPCIÓN

Concluye ciclo de diálogos en torno a equidad de género y diversidad

Diario Concepción
contacto@diarioconcepcion.cl

En el marco de la pandemia y del compromiso de la Dirección de Equidad de Género y Diversidad (DEGyD) en la promoción de un ambiente seguro en la Universidad de Concepción a partir de la perspectiva de género, se puso en marcha un proyecto de diálogos virtuales de acceso gratuito para la comunidad universitaria y sociedad civil en general.

El proyecto de Extensión y Vinculación 2020, se titula "Diálogos Universitarios sobre Equidad de Género y Diversidad. Desafíos de género frente al Covid-19 y sus efectos", y está disponible en el canal de YouTube DEGyD UdeC.

Se objetivo es entregar a la comunidad universitaria y regional conocimientos técnicos y estrategias con un enfoque interdisciplinario. Para identificar y abordar distintos desafíos que surgen a partir de la actual situación de pandemia y las condiciones de vida que se están desarrollando en los ámbitos familiar, como académico y laboral.

Esta jornada se estrenará en YouTube el quinto y último diálogo del ciclo: "Corresponsabilidad y cuidados del hogar en tiempos de pandemia". Participarán como invitados José Olivarría Aránguiz, académico y consultor de organismos nacionales, internacionales y del sistema de Naciones Unidas; y Alejandro Abarca Díaz, trabajador social y académico de la Universidad Católica de la Santísima Concepción (Ucsc).

La instancia, surgida en medio de la pandemia y que se transmite a través de redes sociales, contará en esta oportunidad con exponentes e investigadores nacionales.



La directora de Equidad de Género y Diversidad, Lucía Saldaña, que participará en este último diálogo, dijo la instancia ha "constituido un

importante espacio para propiciar la reflexión de nuestra comunidad en relación a realidades que se ven fuerte y cotidianamente tensionadas en este contexto y para reflexionar y proponer algunas estrategias

para afrontar este periodo".

Sobre los expositores de la última jornada, Saldaña destacó que Olivarría tiene "gran experiencia nacional e internacional en los estudios de masculinidades y paternidades",

Canal de YouTube
DEGyD UdeC
Están disponibles
virtualmente cuatro de los
cinco diálogos de este
proyecto.

mientras que Abarca "ha ido investigando en esta línea en Concepción, entonces vamos a complementar miradas masculinas sobre la paternidad con el trabajo de investigación que yo misma he realizado (...). Es un diálogo muy interesante con distintas miradas de estos dos invitados".

La subdirectora Ximena Gauché explicó que la instancia tiene "por objetivo sensibilizar en temáticas de género a la comunidad universitaria y a la comunidad en general, por medio de un ciclo de conversaciones virtuales entre una expositora de nuestra universidad y una persona invitada para que exponga sobre distintas temáticas de género en relación con la situación sanitaria que estamos viviendo".

OPINIONES
Twitter: gribana@concepcion.cl
contacto@diarioconcepcion.cl

3. EDUCACIÓN FÍSICA

Actividad 1.

¿Sabías Que?

La convivencia en **Educación Física** concuerda con esta intención general cuando dos de sus objetivos expresan: "Participar en juegos y otras actividades, estableciendo relaciones equilibradas y constructivas con los demás" y "Valorar diferentes comportamientos que se presentan en la práctica de la actividad **física**".

Recuerda que:

Las relaciones basadas en el buen trato, el respeto y la **convivencia armónica** contribuyen a construir una vida libre de violencia. demás cuando son diferentes a las propias. Es el reconocimiento, consideración y atención que se le tiene a las otras personas.

Actividad 2.

Movimientos naturales.

Los movimientos naturales incluyen locomoción básica, a saber, caminar, correr, trepar o gatear.



INSTITUCIÓN EDUCATIVA

“ROSA ZÁRATE”

Creada El 17 de Noviembre de 1907
Dirección: Loja Oe9-32 y Chimborazo Telf.2282-883
Quito-Ecuador
AÑO LECTIVO 2021 - 2022

¿Qué es un ejercicio natural?

El movimiento o entrenamiento natural es una modalidad de entrenamiento cuyo objetivo es desarrollar habilidades básicas del ser humano a través de movimientos naturales, como correr, caminar, gatear, saltar, escalar, lanzar o cargar.

Tareas:

- 1.- Transcribir las actividades 1 y 2 en hojas a cuadros.
- 2.- Con la guía del video enviado por el profesor replique los ejercicios en un video corto de 20 segundos.
<https://www.youtube.com/watch?v=894LZXLoDKs>
- 3.- Enviar la evidencia al WhatsApp personal del profesor.

4. EDUCACIÓN CULTURAL Y ARTISTICA

TEMA: “Artistas y obras del Ecuador y del mundo”.

ACTIVIDAD 1.- Lea la siguiente la siguiente biografía, las veces que sean necesarias para su comprensión, pásela a sus hojas de trabajo, tome una foto clara y envíe a su profesor, luego archive en su portafolio, recuerden mantener el orden, el aseo y la estética.



Leonardo da Vinci
Inventor y artista italiano

Leonardo da Vinci nació el 15 de abril de 1452. Fue hijo de un notario y una campesina que nunca se casaron.

El año 1466 empieza a practicar diversas actividades en el taller de un escultor llamado Andrea del Verrocchio.

Allí empieza a pintar, a esculpir y a diseñar.

Leonardo da Vinci se convirtió en pintor, escultor, ingeniero, inventor, músico, escritor y arquitecto, y se le consideraba un gran genio. Siempre tuvo mucho interés en los estudios anatómicos del cuerpo humano y podía dibujar los órganos humanos con mucho detalle.

Fue aceptado en el gremio de pintores de Florencia en 1472 y abrió su propio taller de pintura y escultura, así que su fama comenzó a crecer y le encargaban muchos trabajos diferentes y muy importantes.

Durante toda su vida estuvo al servicio de varios duques que le encargaban esculturas y pinturas de sus familias para enseñarlas en sus salones y sus jardines, pero lo que de verdad le interesaba era inventar nuevos vehículos, armas y objetos.

Aunque siempre estuvo creando y construyendo nuevas obras, las luchas que hubo mientras vivía, tanto las luchas y rebeliones que hubo después de su muerte, fueron las culpables de que muchas de las cosas que creó fueran destruidas, quemadas o perdidas, incluyendo sus restos que los tiraron en un lugar desconocido después de una guerra.



INSTITUCIÓN EDUCATIVA

“ROSA ZÁRATE”

Creada El 17 de Noviembre de 1907
Dirección: Loja Oe9-32 y Chimborazo Telf.2282-883
Quito-Ecuador
AÑO LECTIVO 2021 - 2022

Murió el 2 de mayo de 1519 en Francia.

REALICE UN COLLAGE GRAFICO CON LAS SIGUIENTES OBRAS

“La última cena”, “La Monna Lisa”, “El hombre de Vitruvio”.

5. **CIENCIAS NATURALES**

TEMA: DIVERSOS TIPOS DE INMUNIDAD

OBJETIVO: Identificar mediante investigación bibliográfica los tipos de inmunidad que presenta el cuerpo humano ante posibles agresiones de virus, bacterias y hongos e inferir la importancia de la vacuna y autocuidados para evitar contagios.

ACTIVIDAD 1:

E:

¿De acuerdo a lo que se ha visto y observado qué se nos viene a la mente cuando hablamos de inmunidad?

R: ¿El cuerpo humano responderá ante la entrada de una bacteria, virus u hongo? Y ¿De qué manera? ¿Cómo?

C:

LEER:

¿Cuántos tipos de inmunidad humana existen?

Los tres **tipos de inmunidad** son innata, adaptativa y pasiva.

La **inmunidad** innata incluye barreras, como la piel y las membranas mucosas, que evitan la entrada de sustancias dañinas en el cuerpo. Este **tipo de inmunidad** es la primera respuesta del sistema inmunitario contra una sustancia extraña. Cuando entran al cuerpo microorganismos extraños, como bacterias o virus, ciertas células del sistema inmunitario responden rápido para tratar de destruirlos.

El conjunto de células y proteínas que participan en la respuesta inmune innata desarrollan una **actividad amplia y muy eficaz**. Su principal función es intentar destruir los agentes infecciosos o patógenos desde el primer momento que ingresan en el cuerpo.

Esta respuesta inmune innata es **inmediata**, aparece a los pocos minutos u horas, intimidando y atacando al patógeno no deseado para evitar que prolifere y cause una infección. Una de las principales ventajas de este mecanismo es que **no es específico**, es decir, desarrolla una **respuesta inmune** frente a cualquier agresor, aunque no haya atacado previamente.

¿Qué es la inmunidad adaptativa?

Por otro lado, la inmunidad innata también tiene la misión de alertar y activar el siguiente nivel de defensa, la **inmunidad adaptativa** o **adquirida**, constituida principalmente por **los linfocitos T y B**. Se trata de células que representan las tropas de élite del sistema inmune y que lanzan un ataque específicamente adaptado al agente infeccioso que ha penetrado en nuestro organismo con el fin de eliminarlo.

Los linfocitos B desarrollan **anticuerpos**, unas moléculas que aparecen tras un primer contacto con un patógeno, con la finalidad de que, si el cuerpo entra en contacto por segunda vez con el mismo patógeno, actúe más rápidamente puesto que ya conoce los anticuerpos que debe generar.



INSTITUCIÓN EDUCATIVA "ROSA ZÁRATE"

Creada El 17 de Noviembre de 1907
Dirección: Loja Oe9-32 y Chimborazo Telf.2282-883
Quito-Ecuador
AÑO LECTIVO 2021 - 2022



A: Realizar dos ruedas de atributos una con el tema Inmunidad Innata, otra con el tema Inmunidad Adaptativa.

ACTIVIDAD 2:

ERCA:

E: Retroalimentación de las inmunidades innata y adaptativa.

R: Responder: ¿Habrá otro tipo de inmunidades?

C:

LEER:

INMUNIDAD ARTIFICIAL ACTIVA

Es la vacunación. Consiste en la introducción de gérmenes muertos o atenuados, incapaces de desarrollar la enfermedad, pero **que** son portadores de los antígenos específicos **que** desencadena la respuesta inmune, confiriendo la memoria inmunológica al organismo. Es un método preventivo.

INMUNIDAD PASIVA

Tipo de **inmunidad que** se presenta cuando una persona recibe anticuerpos en lugar de producirlos en su sistema inmunitario. Por **ejemplo**, se produce **inmunidad pasiva** cuando un bebé recibe los anticuerpos de la madre a través de la placenta o la leche materna.

INMUNIDAD DE REBAÑO

La inmunidad de rebaño (también conocida como inmunidad comunitaria) ocurre cuando una población se hace inmune a una enfermedad. Ya sea debido a la existencia de una vacuna o por exposición, en la medida en que el porcentaje de personas inmunes va en aumento, la probabilidad de que una persona



INSTITUCIÓN EDUCATIVA

“ROSA ZÁRATE”

Creada El 17 de Noviembre de 1907

Dirección: Loja Oe9-32 y Chimborazo Telf.2282-883

Quito-Ecuador

AÑO LECTIVO 2021 - 2022

que es contagiosa se encuentre con e infecte a una persona que no sea inmune, disminuye. Llega el momento en que las probabilidades de propagación de la enfermedad son tan bajas, que se considera que esa población ha adquirido “inmunidad de rebaño”



A:

Realizar un cuadro sinóptico sobre la Inmunidad Artificial, la Inmunidad Pasiva y la Inmunidad de Rebaño.

6. **MATEMÁTICAS**

TEMA: Potencia de Números Racionales

La potenciación permite escribir de manera simplificada el producto de varios factores iguales.

Potencia de un número racional

Si $\frac{a}{b} \in \mathbb{Q}$ y n es un número natural, entonces:

$$\left(\frac{a}{b}\right)^n = \frac{a}{b} \cdot \frac{a}{b} \cdot \frac{a}{b} \cdots \frac{a}{b} = \frac{a^n}{b^n}$$

Ejemplo:

$$\left(-\frac{2}{5}\right)^3 = \left(-\frac{2}{5}\right) \cdot \left(-\frac{2}{5}\right) \cdot \left(-\frac{2}{5}\right) = -\frac{8}{125}$$

Producto de la potenciación de números racionales.- El producto de potencias de igual base es otra potencia con la misma base y con el exponente igual a la suma de los exponentes.

Si $\frac{a}{b} \in \mathbb{Q}$, y $n, m \in \mathbb{Z}$, entonces: $\left(\frac{a}{b}\right)^m \cdot \left(\frac{a}{b}\right)^n = \left(\frac{a}{b}\right)^{m+n}$

Ejemplo:

$$\left(-\frac{3}{7}\right)^2 \cdot \left(-\frac{3}{7}\right)^4 = \left(-\frac{3}{7}\right)^{2+4} = \left(-\frac{3}{7}\right)^6 = \frac{(-3)^6}{7^6} = \frac{729}{117649}$$

El cociente de dos potencias de la misma base.- es otra potencia con la misma base y con el exponente igual a la diferencia entre los exponentes del dividendo y del divisor.

Si $\frac{a}{b} \in \mathbb{Q}$, y $n, m \in \mathbb{Z}$, entonces: $\left(\frac{a}{b}\right)^m \div \left(\frac{a}{b}\right)^n = \left(\frac{a}{b}\right)^{m-n}$

Ejemplo:

$$\left(-\frac{4}{9}\right)^4 \div \left(-\frac{4}{9}\right)^3 = \left(-\frac{4}{9}\right)^{4-3} = \left(-\frac{4}{9}\right)^1 = -\frac{4}{9}$$

ACTIVIDAD 2

Tarea 1

- 1) Transcribir la potencia, el producto y cociente con sus ejemplos.
- 2) Resolver los siguientes ejercicios.



INSTITUCIÓN EDUCATIVA

“ROSA ZÁRATE”

Creada El 17 de Noviembre de 1907
Dirección: Loja Oe9-32 y Chimborazo Telf.2282-883
Quito-Ecuador
AÑO LECTIVO 2021 - 2022

a. $\left(\frac{7}{9}\right)$

b. $\left(-\frac{7}{3}\right)^{-1}$

c. $\left(-\frac{6}{2}\right)^5$

d. $\left(\frac{3}{6}\right)^2$

e. $\left(\frac{2}{6}\right) \cdot \left(\frac{2}{6}\right)^0 \cdot \left(\frac{2}{6}\right)^2 \cdot \left(\frac{2}{6}\right)^3$

f. $\left(-\frac{3}{9}\right) \cdot \left(-\frac{3}{9}\right)^{-1}$

g. $\left[\left(-\frac{7}{5}\right)^2\right]^3$

h. $\left[\left(\frac{3}{7}\right)^3\right]^2$

i. $\left[\left(\frac{1}{3}\right)^2\right]^3 \cdot \left(\frac{1}{3}\right)^2$

j. $\left[\left(\frac{5}{7}\right)^2\right]^2 \cdot \left(\frac{5}{7}\right)^2$

k. $\left(\frac{3}{8}\right)^7 \div \left(\frac{3}{8}\right)^2$

l. $\left(\frac{4}{3}\right)^4 \div \left(\frac{4}{3}\right)^2$

Tarea 2

Potencia de una potencia.- Es otra potencia con la misma base y con el exponente igual al producto de los exponentes.

Si $\frac{a}{b} \in Q$, y $n, m \in Z$, entonces: $\left[\left(\frac{a}{b}\right)^m\right]^n = \left(\frac{a}{b}\right)^{m \cdot n}$

Ejemplo:

$$\left[\left(\frac{5}{3}\right)^2\right]^3 = \left(\frac{5}{3}\right)^{2 \cdot 3} = \left(\frac{5}{3}\right)^6 = \frac{5^6}{3^6} = \frac{15625}{729}$$

Una potencia con exponente negativo.- Es equivalente al inverso multiplicativo de la base elevado al mismo exponente, pero positivo:

Si $\frac{a}{b} \in Q$, y $n \in Z$, entonces: $\left(\frac{a}{b}\right)^{-n} = \left(\frac{b}{a}\right)^n$

Ejemplo:

$$\left(\frac{6}{13}\right)^{-4} = \left(\frac{13}{6}\right)^4 = \frac{28561}{1296}$$

Radicación de números racionales.

Si $\frac{a}{b} y \frac{c}{d} \in Q$, y $n \in N$, entonces: $\sqrt[n]{\frac{c}{d}} = \frac{a}{b}$ si y solo si $\left(\frac{a}{b}\right)^n = \frac{c}{d}$ a $\frac{a}{b}$ se le denomina raíz enésima de la cantidad subradical $\frac{c}{d}$ y n , números mayor que 1, es el índice de la raíz.

Ejemplo:

$$\sqrt[3]{\frac{64}{125}} = \frac{4}{5}$$

$$\sqrt{\frac{36}{49}} \div \frac{16}{25} = \sqrt{\frac{36}{49}} \div \sqrt{\frac{16}{25}} = \frac{6}{7} \div \frac{4}{5} = \frac{30}{28} = \frac{15}{14}$$

1) Transcribir la potencia hasta la radicación con sus respectivos ejemplos.



INSTITUCIÓN EDUCATIVA

“ROSA ZÁRATE”

Creada El 17 de Noviembre de 1907
Dirección: Loja Oe9-32 y Chimborazo Telf.2282-883
Quito-Ecuador
AÑO LECTIVO 2021 - 2022

2) Resuelva los siguientes ejercicios.

$$\frac{\left[\left(-\frac{2}{4} \right)^4 \cdot \left(\frac{5}{3} \right)^{-4} \right]^3}{\left[\left(-\frac{2}{4} \right) \cdot \left(\frac{3}{5} \right) \right]^8}$$

$$\left[\left(-\frac{3}{4} \right)^3 \div \left(-\frac{3}{4} \right)^5 \right]^4$$

3) Resuelva las siguientes raíces.

a. $\sqrt[4]{\frac{1}{16}} =$

b. $\sqrt[4]{-\frac{1}{16}}$

c. $\sqrt[5]{\frac{32}{243}} =$

d. $\sqrt[3]{-\frac{8}{125}}$

a. $\sqrt{\frac{25}{36}}$ b. $\sqrt[3]{\frac{125}{64}}$ c. $\sqrt{\frac{100}{49} \cdot \frac{1}{81}}$

7. LENGUA & LITERATURA

Estrategias para hablar en público.

Lo primero antes que conocer un tema es conocerse uno mismo, tener conciencia de uno existe y tiene debilidades y fortalezas.

La conciencia de sí mismo es la capacidad de pensar sobre uno mismo y su relación con el mundo que le rodea. En su libro *La Inteligencia Emocional*, Daniel Goleman la describe como «una atención constante a los estados internos propios».

Es la aptitud de ver como sus emociones y percepciones están influenciando su pensamiento y comportamiento. Esto es importante porque, en igualdad de condiciones, más personas son afectadas por problemas de la conducta que por cualquier otra cosa. Nuestro comportamiento es un reflejo de nuestros pensamientos. Aun así, poca gente se detiene a pensar en lo *que* piensan, *como* piensan, y por ende, *por qué* hacen lo que hacen.



INSTITUCIÓN EDUCATIVA

“ROSA ZÁRATE”

Creada El 17 de Noviembre de 1907
Dirección: Loja Oe9-32 y Chimborazo Telf.2282-883
Quito-Ecuador
AÑO LECTIVO 2021 - 2022

Por tanto lo primero es reconocer que tenemos fortalezas y debilidades y trabajar en mejorarlas día a día.

ACTIVIDAD 1

CONTRATO DE "DECLARACIÓN A MÍ MISMO"

Lee y firma el contrato de "Declaración a mí mismo".

Cuando te comprometes por escrito a lograr lo que quieres, aumentas la probabilidad de apegarte a ello. Se ha demostrado que realizar este tipo de compromiso personal es uno de los aspectos más importantes del cambio de comportamiento, en especial cuando compartes este autocontrato con gente cercana a ti.

Puedes imprimirlo, firmarlo y colocarlo en algún lugar visible como recordatorio constante de lo que te comprometes contigo mismo.

ACTIVIDAD 2

Escribe en otra hoja lo siguiente:

Yo (escribe tu nombre). Soy un (hombre o mujer según el caso): Cualidad 1, cualidad 2 y Cualidad 3

La cualidad es algo bueno de ti así que pon en la frase anterior 3 cualidades Buenas positivas que seas ahora o quieras llegar a ser.

Ejemplo:

Yo **Juan Perez** soy un **hombre**, **fuerte**, **valiente** y **feliz**

Yo **Andrea Mera** soy una **mujer**, **estudiosa**, **solidaria** y **emprendedora**

REVISADO POR	APROBADO POR:
LIC. CRISTIAN MARTINEZ COORDINADOR SUBNIVEL SUPERIOR	LIC. PATRICIA LOZADA DIRECTORA
Fecha: 18 de noviembre del 2021	