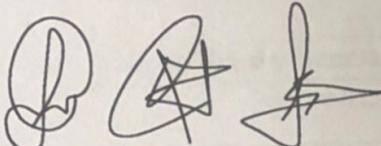
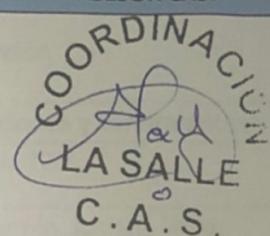


**Anexo 2:**  
**Ficha de Actividades Cumplidas – Reflexión**

<b>TÍTULO:</b>	Podcast: Salud y Bienestar (emociones y sentimientos)		
<b>FECHA DE LA ACTIVIDAD:</b>	Lunes 01, de abril de 2024		
<b>INTEGRANTES:</b>	Danna Gómez, Onella Guayasamín, Josiane Tello.		
<b>CURSO:</b>	1ero IB	<b>PARALELOS:</b>	E
<b>ACTIVIDADES CUMPLIDAS:</b>	<p>Se llevó a cabo un podcast que reflexionó sobre la inteligencia emocional y la procrastinación, centrándose en las emociones y sentimientos que experimentan los adolescentes durante la pubertad y la preadolescencia. Se profundizó en la importancia de gestionar estas emociones de manera adecuada para lograr un desarrollo saludable en la vida cotidiana.</p>		
<b>REFLEXIÓN:</b>	<p>La inteligencia emocional, la procrastinación y el manejo de las emociones en la etapa de la pubertad y preadolescencia es crucial en el proceso de desarrollo de un individuo. Estos años son fundamentales para aprender a comprender y regular nuestras emociones, lo cual influye directamente en nuestra capacidad para tomar decisiones, establecer relaciones interpersonales saludables y manejar el estrés. En la adolescencia, las emociones suelen ser intensas y fluctuantes debido a los cambios hormonales y sociales que se experimentan. Es importante que los jóvenes aprendan a identificar y expresar sus emociones de manera adecuada, sin reprimirlas ni dejar que dominen sus acciones. La procrastinación, por otro lado, puede ser una respuesta emocional ante el miedo al fracaso, la ansiedad o la falta de motivación. Es esencial enseñarles a los adolescentes estrategias para manejar la procrastinación, como la organización del tiempo, el establecimiento de metas realistas y el manejo del perfeccionismo. Al integrar la inteligencia emocional en la educación y el desarrollo personal de los adolescentes, les estamos proporcionando herramientas valiosas para afrontar los desafíos de la vida con mayor resiliencia y bienestar emocional. <i>Por ello vimos necesaria la producción de un podcast con estos conocimientos.</i></p>		
<b>EVIDENCIAS:</b>	<p>ENTENDIENDO EL ¿POR QUÉ?</p> <p><b>LAS EMOCIONES</b></p> <p>SALUD Y BIENESTAR</p>  		

FIRMAS DE RESPONSABILIDAD:	ESTUDIANTES:	ASESOR CAS:
		 COORDINACIÓN LA SALLE C.A.S.
FECHA DE ENTREGA:	Miércoles, 03 de abril de 2024	