


Anexo 2:
Ficha de Actividades Cumplidas – Reflexión

TÍTULO:	Podcast: Salud y Bienestar (emociones y sentimientos)		
FECHA DE LA ACTIVIDAD:	Lunes 01, de abril de 2024		
INTEGRANTES:	Danna Gómez, Onella Guayasamín, Josiane Tello.		
CURSO:	1ero IB	PARALELOS:	E
ACTIVIDADES CUMPLIDAS:	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.		
REFLEXIÓN:	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>		
EVIDENCIAS:			

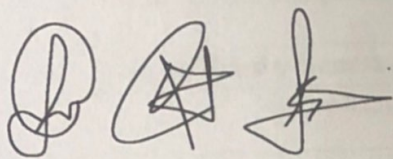
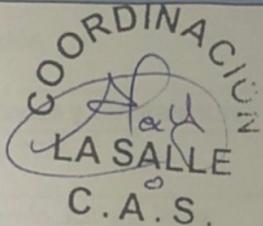
U.E.P. La Salle Conocoto

Dirección: Calle Abdón Calderón S 18-104 - Km. 2,5 Vía antigua a Amaguaña CP 170156 | Ecuador

RUC: 1791734351001 Correo electrónico: secretorado@lasalleconocoto.edu.ec

Teléfono: (02) 2342 115 / (02) 2343 947



FIRMAS DE RESPONSABILIDAD:	ESTUDIANTES: 	ASESOR CAS: 
FECHA DE ENTREGA: Miércoles, 03 de abril de 2024		

U.E.P. La Salle Conocoto

Dirección: Calle Abdón Calderón S18-104 - Km. 2,5 Vía antigua a Amagaña CP 170156 | Ecuador

RUC: 1791734351001 Correo electrónico: secretoradoc@lasalleconocoto.edu.ec

Teléfono: (02) 2342 115 / (02) 2343 947

