



“Las fortalezas para salir adelante durante la cuarentena de la pandemia de Covid-19”

RETO AMARILLO

Objetivo	Este reto consiste en identificar las fortalezas personales y familiares que incrementen los recursos de afrontamiento durante la cuarentena de la pandemia Covid-19.
-----------------	---

Habilidades Socioemocionales a fortalecer	Autoconocimiento: habilidad de reconocerse como individuo, diferenciándose del medio y de los demás, es un elemento importante en tu inteligencia emocional.
--	--

¿Sabías que...?

La inteligencia emocional son el conjunto de recursos personales para percibir, asimilar, comprender y regular las emociones propias e incidir en la relación social con los demás promoviendo un crecimiento emocional, intelectual y conductual. La comunicación asertiva es aquella que te permite no solo decir lo que sientes o piensas, sino aquella que enriquece los vínculos, apoya a resolver conflictos y mantiene un lazo afectivo.



En este reto promoverás un espacio de charla con tus familiares acerca de cómo se sienten durante la pandemia, identificando lo que les ayuda a enfrentar los retos derivados de la cuarentena y la pandemia COVID-19. Por ejemplo “me siento irritable, me ayuda ejercitarme o realizar algo divertido como jugar con mi perro”. En la charla con tus familiares conversarás lo que te ayuda de ti mismo y de los demás o de tu medio en estos momentos.

¿Qué puedo hacer?

Elabora un cartel o dibujo donde reflejes tus fortalezas y las de tu familia, identificando que las fortalezas son aquellas relacionadas con lo que haces y es efectivo para lidiar con los retos de la vida cotidiana durante la cuarentena de la pandemia COVID-19.



AUTOEVALUACIÓN

Reflexiona y responde las siguientes preguntas:

¿Qué fue lo positivo de conversar con tu familia?

¿Qué dificultades tuviste para expresar emociones, sentimientos?

¿Qué dificultades observaste en tu familia?

¿Qué puedes hacer para mejorar la comunicación con tu familia o apoyar a algún integrante de tu familia?
