

	Se ejecutará en el área de	Inglés
	Docentes responsables de ejecución del plan lector	Lisethe Huerta (3AC) Grover Mamani (3B)
	Fecha de ejecución	Del 17 al 21 de julio del 2023
	Ciclo	VII (3ro de secundaria)
	Autor de ficha de lectura	Lisethe Huerta

Ficha de Lectura 04

¿Cómo Ser una Persona Fuerte?

Ser una persona fuerte implica desarrollar fortaleza mental, emocional y física. Aquí te presento algunos consejos que pueden ayudarte a fortalecerte:

1. Autoconocimiento: Comienza por conocerte a ti mismo. Identifica tus fortalezas, debilidades, valores y metas. Esto te permitirá tener una base sólida sobre la cual construir tu fuerza.
2. Mentalidad positiva: Cultiva una actitud positiva frente a los desafíos y las dificultades. Ve los problemas como oportunidades de crecimiento y aprendizaje. Practica la gratitud y enfócate en las cosas buenas de tu vida.
3. Resiliencia: La resiliencia es la capacidad de adaptarse y recuperarse frente a situaciones adversas. Aprende a enfrentar los obstáculos con determinación y perseverancia. Mira los fracasos como lecciones y no te des por vencido fácilmente.
4. Gestión emocional: Aprende a reconocer y manejar tus emociones de manera saludable. Desarrolla habilidades para lidiar con el estrés, la ansiedad y la tristeza. Practica técnicas de relajación, meditación o actividades que te ayuden a mantener un equilibrio emocional.
5. Cuidado personal: Una persona fuerte cuida de sí misma. Prioriza tu bienestar físico y mental. Mantén una alimentación balanceada, duerme lo suficiente y realiza ejercicio regularmente. Dedica tiempo para actividades que te gusten y te relajen.
6. Establece límites: Aprende a decir "no" cuando sea necesario. Establecer límites saludables te permite proteger tu tiempo, energía y bienestar. Aprende a priorizar tus necesidades y no te sientas culpable por ello.
7. Desafíate a ti mismo: Busca oportunidades de crecimiento personal y sal de tu zona de confort. Acepta nuevos retos, aprende habilidades nuevas y enfrenta tus miedos. Cada vez que superes un desafío, te sentirás más fuerte y confiado.
8. Busca apoyo: No tengas miedo de pedir ayuda cuando la necesites. Contar con un sistema de apoyo de amigos, familiares o profesionales puede ser fundamental para superar momentos difíciles.

Recuerda que la fuerza no se desarrolla de la noche a la mañana, es un proceso continuo que requiere tiempo, esfuerzo y paciencia. Pero con determinación y perseverancia, puedes convertirte en una persona más fuerte en todos los aspectos de tu vida.

Cuestionario de Comprensión de Lectura

Apellidos y Nombres	
Grado y Sección	

1. **Pregunta Literal:** ¿En qué consiste la gestión emocional?

2. **Pregunta Literal:** ¿Cuál es el papel del autoconocimiento en el desarrollo de la fortaleza personal?

3. **Pregunta Inferencial:** ¿Qué consecuencias hay en caso de no saber establecer límites?

4. **Pregunta Inferencial:** ¿Cómo influye la resiliencia en la capacidad de una persona para enfrentar y superar situaciones adversas?

5. **Pregunta Crítico-Valorativa:** ¿En qué aspecto mencionado consideras que puedes mejorar para hacerte más fuerte?
