



PROGRAMA SEMANAL DE AUTOCUIDADO - ESTUDIANTES SETIEMBRE 2023

5 MINUTOS QUE CAMBIARÁN MI DÍA

VIERNES 1

El esfuerzo me llevará
lejos

<https://www.youtube.com/watch?v=5XPm-KHokYs>

SÁBADO 2

Puedo lograr lo que me
propongo

<https://www.youtube.com/watch?v=kQGOdcV1yKc>

DOMINGO 3

Aprendo de los malos
días

https://www.youtube.com/watch?v=-Ue_B21whMc

TOMA LA DECISIÓN CORRECTA!!!

Kit de recursos socioafectivos virtuales-
mes Setiembre 2023:

https://drive.google.com/drive/folders/1qVja8Wdrduz5oSR-nQBfJYY6Rxp6_Cla?usp=sharing



ESSE - CONVIVENCIA ESCOLAR - ASGESE - UGEL 01



PROGRAMA SEMANAL DE AUTOCUIDADO - ESTUDIANTES SETIEMBRE 2023

5 MINUTOS QUE CAMBIARÁN MI DÍA

Kit de recursos socioafectivos virtuales-mes Setiembre 2023:

https://drive.google.com/drive/folders/1qVja8Wdrduz5oSR-nQBfJYY6RxP6_Cla?usp=sharing

LUNES 4

Ilumino mi camino

<https://www.youtube.com/watch?v=TY4dKSADHdw>

MARTES 5

Brillaré con mi luz

https://www.youtube.com/watch?v=5387tW_f0Mk

MIÉRCOLES 6

Soy constante en mis sueños

<https://www.youtube.com/watch?v=7v4F6NnSzrQ>

JUEVES 7

Asumo los riesgos para ganar

<https://www.youtube.com/watch?v=G11S4Sn6c3g>

VIERNES 8

Soy feliz en mi presente

<https://www.youtube.com/watch?v=6ljCnwGUDv0>

SÁBADO 9

Soy quien soy

https://www.youtube.com/watch?v=Fm_g2Tg3Ko4

DOMINGO 10

Trabajo en la disciplina para seguir mis metas

<https://www.youtube.com/watch?v=iVxo8eIpWNq>

TOMA LA DECISIÓN CORRECTA!!!



ESSE - CONVIVENCIA ESCOLAR _ ASGESE - UGEL 01



PROGRAMA SEMANAL DE AUTOCUIDADO - ESTUDIANTES SETIEMBRE 2023

5 MINUTOS QUE CAMBIARÁN MI DÍA

Kit de recursos socioafectivos virtuales-mes Setiembre 2023:

https://drive.google.com/drive/folders/1qVja8Wdrduz5oSR-nQBfJYY6RxP6_Cla?usp=sharing

LUNES 11

El éxito está en mis acciones

<https://www.youtube.com/watch?v=TKEuJ-P1jRE>

MARTES 12

La disciplina me fortalece

https://www.youtube.com/watch?v=-7MDPk7_s7E

MIÉRCOLES 13

Consigo mis objetivos

<https://www.youtube.com/watch?v=d3anCfi0t08>

JUEVES 14

Decido crear buenos hábitos

<https://www.youtube.com/watch?v=ghcyhEIMjBc>

VIERNES 15

Sè lo que debo de hacer

<https://www.youtube.com/shorts/cpRPzXZPt4w>

SÁBADO 16

Dejo de lado las excusas

<https://www.youtube.com/shorts/V9fsfcDZcGU>

DOMINGO 17

Me entreno para ser mejor

<https://www.youtube.com/shorts/eX8MzIGSEJ8>

TOMA LA DECISIÓN CORRECTA!!!



ESSE - CONVIVENCIA ESCOLAR _ ASGESE - UGEL 01



PROGRAMA SEMANAL DE AUTOCUIDADO - ESTUDIANTES SETIEMBRE 2023

5 MINUTOS QUE CAMBIARÁN MI DÍA

LUNES 18

Me esfuerzo en ser
mejor

<https://www.youtube.com/watch?v=QyVk5GT5I1k>

MARTES 19

Me propongo a cambiar
mi entorno

<https://www.youtube.com/watch?v=sf8L6vsStMs>

MIÉRCOLES 20

Me amo y soy feliz

<https://www.youtube.com/watch?v=awBRo7f-NKE>

JUEVES 21

Puedo creer en mí

<https://www.youtube.com/watch?v=yjOnXjviHA8>

Kit de recursos socioafectivos virtuales-mes Setiembre 2023:

https://drive.google.com/drive/folders/1qVja8Wdrduz5oSr-nQBfJYY6RxP6_Cla?usp=sharing

VIERNES 22

Me enfoco en avanzar

<https://www.youtube.com/watch?v=IXbTZFuTDF8>

SÁBADO 23

Equivocarme es parte de
aprender

<https://www.youtube.com/watch?v=uSRXFz84Tqq>

DOMINGO 24

Me responsabilizo del mi
presente

<https://www.youtube.com/watch?v=WxiWEwOeu1U>

TOMA LA DECISIÓN CORRECTA!!!





PROGRAMA SEMANAL DE AUTOCUIDADO - ESTUDIANTES SETIEMBRE 2023

5 MINUTOS QUE CAMBIARÁN MI DÍA

LUNES 25

Si me organizo alcanzo lo que me propongo

<https://www.youtube.com/watch?v=0Lj4m890Xj4>

MARTES 26

Cuido mi descanso

<https://www.youtube.com/watch?v=oE6yXuVYviw>

MIÉRCOLES 27

Los cambios son positivos

<https://www.youtube.com/watch?v=b5l6qF4s-sk>

JUEVES 28

Mis expectativas me movilizan

<https://www.youtube.com/watch?v=ohi1u1DRvhI>

VIERNES 29

Los pequeños cambios me hacen mejor

<https://www.youtube.com/watch?v=Ss03tsCIY7s>

SÁBADO 30

Reflejamos nuestra luz

https://www.youtube.com/watch?v=_AHLcpFHMSE

**TOMA LA
DECISIÓN
CORRECTA!!!**

Kit de recursos socioafectivos virtuales-mes Setiembre 2023:

https://drive.google.com/drive/folders/1qVja8Wdrduz5oSR-nQBfJYY6RxP6_Cla?usp=sharing

