



SISTEMA EDUCATIVO
ESTATAL REGULAR

SECRETARÍA DE EDUCACIÓN PÚBLICA
SISTEMA EDUCATIVO ESTATAL REGULAR



ESCUELA SECUNDARIA OFICIAL PROFESOR JOSÉ CIRIACO CRUZ
ACTIVIDADES PARA REALIZAR EN EL PERIODO DE AISLAMIENTO SOCIAL
CORRESPONDIENTES A LA:

FICHA 4

2° AÑO, GRUPO TURNO VESPERTINO

ASIGNATURA:	TUTORIA Y EDUCACION SOCIOEMOCIONAL 2020-2021
PROFESOR:	ACADEMIA DE TUTORÍA GRUPOS G, H, I, J, K, L.
PERIODO DE TRABAJO:	QUINCENA DEL 1° AL 14 DE NOVIEMBRE DE 2020
DIMENSIONES:	AUTORREGULACIÓN
TEMA:	METACOGNICIÓN, EXPRESIÓN DE EMOCIONES.
APRENDIZAJES ESPERADOS	LOS ALUMNOS ANALIZAN Y EVALÚAN EL PROCESO PARA LLEVAR A CABO UNA TAREA Y LAS EMOCIONES ASOCIADAS A LA MISMA, RECONOCEN LA COMPLEJIDAD EMOCIONAL, ANTE DIVERSAS SITUACIONES DE LA VIDA.
APRENDIZAJE EMOCIONAL:	LA ADQUISICIÓN DE LA CAPACIDAD PARA ENTENDER Y REGULAR LAS EMOCIONES Y POR CONSECUENCIA MEJORAR EL COMPORTAMIENTO PERSONAL, PARA MEJORAR LA CALIDAD DE VIDA.

INICIO	<p>SIGNIFICADO DE AUTORREGULACIÓN:</p> <p>EL CONCEPTO DE AUTORREGULACIÓN SE DEFINE COMO LA CAPACIDAD DE CONTROL Y GESTIÓN TANTO DE LOS PENSAMIENTOS, EMOCIONES, ACCIONES COMO MOTIVACIÓN MEDIANTE UNA SERIE DE ESTRATEGIAS PERSONALES QUE PERMITEN TANTO LA CONSECUICIÓN DE OBJETIVOS COMO EVITAR RESULTADOS NO DESEADOS.</p> <p>INSTRUCCIÓN: ANOTA EN TU LIBRETA EL ENCABEZADO QUE ES AUTORREGULACIÓN, LA FECHA DE ELABORACIÓN DE LA ACTIVIDAD, TU NOMBRE, Y EL NÚMERO DE FICHA (FICHA 4)</p> <p>REGISTRA LA SIGUIENTE PREGUNTA Y CONTESTA, ES NECESARIO PRIMERO INVESTIGAR PARA CONTESTAR:</p> <p>¿POR QUÉ CREES ES IMPORTANTE LA AUTORREGULACIÓN?</p>
--------	--

DESARROLLO

(ACTIVIDAD 1) INSTRUCCIÓN: LEER EL SIGUIENTE TEXTO “METACOGNICIÓN” Y ANOTAR EN LA LIBRETA LAS 5 PREGUNTAS QUE SE HACEN EN LA PARTE INFERIOR, LAS RESPUESTAS DEBEN SER CLARAS Y RAZONADAS, Y POR LO MENOS DE 5 RENGLONES.

METACOGNICIÓN

Si descomponemos etimológicamente la palabra metacognición, tenemos que meta, proviene del prefijo griego que significa “más allá” y cognición del latín cognoscere que significa “conocer”. La metacognición, en general se entiende como “pensar sobre el pensamiento” (Cheng, 1993 citado en Klingler & Vadillo, 2000: 84).301

Según Alfredo Amestoy (2010) el pensar es razonar, procesar, retener información, regular impulsos sobre el pensamiento; es decir, sobre sí mismo.

Por lo expuesto, se entiende que el ser humano es capaz de resolver problemas y conflictos, tomar decisiones acertadas, buscar alternativas y reflexionar, todo ello contribuye a la adquisición de nuevos aprendizajes que se fortalecerán con la práctica de estrategias metodológicas.

La metacognición está asociada con términos como la meta memoria:

Se denomina meta memoria a los conocimientos y procesos cognitivos que tiene la persona sobre todo lo relativo a la memoria. En la memoria se distinguen, asimismo, entre actividades de almacenamiento y de recuperación. Como sus propios nombres indican, las actividades de almacenamiento sitúan información en la memoria mientras que las actividades de recuperación escogen información de la memoria. Almacenar significa atender, codificar, memorizar, estudiar y cosas por el estilo; «aprender» suele ser un buen sinónimo. Recuperar significa reconocer, recordar, reconstruir el «recuerdo» de lo que se almacenado anteriormente (Flavell, 1985: 277-279).

1. ¿Qué he aprendido acerca de la metacognición?
2. ¿Crees que todas las personas debemos saber acerca de la metacognición?
3. ¿Te resultó importante este concepto? ¿Por qué?
4. ¿Para qué me servirá en mi vida haber estudiado este concepto?
5. ¿Cuál es mi reflexión de haber estudiado este concepto?

ACTIVIDAD 2 INSTRUCCIONES: COPIA EN LA LIBRETA Y CONTESTA EL SIGUIENTE CUESTIONARIO CON LAS RESPUESTAS: SIEMPRE, ALGUNAS VECES, NUNCA

PREGUNTA:

SIEMPRE ALGUNAS VECES NUNCA

- 1.- Creo que mis logros académicos son Producto de mi esfuerzo.
- 2.- Estudio con anticipación para sacar buenos resultados.
- 3.- Me siento confiado de mis conocimientos al realizar un examen.
- 4.- Siento ansias antes de presentar una exposición.
- 5.- Considero que mis técnicas de estudio son adecuadas.
- 6.- Elaboro resúmenes al estudiar para un examen.
- 7.- Me concentro fácilmente al presentar un examen.
- 8.- Considero que rindo mejor cuando trabajo en equipo.
- 9.- Me concentro al realizar mis tareas de la escuela.
- 10.- Me gusta participar en clase, aportando mis ideas y conocimientos.

CIERRE: INSTRUCCIONES DE ACTIVIDAD:

EL ALUMNO REALIZA EN SU CUADERNO DE TRABAJO UNA REFLEXIÓN ACERCA DE LO QUE APRENDIÓ AL ESTUDIAR ACERCA DE LA AUTORREGULACIÓN Y METACOGNICIÓN. POR LO MENOS 5 RENGLONES, POR SUPUESTO QUE PUEDEN SER MÁS.

INSTRUCCIÓN: LLENAR LA SIGUIENTE LISTA DE COTEJO

PREGUNTA	MALO	BUENO	EXCELENTE
EL ALUMNO RECONOCE LA IMPORTANCIA DEL TEMA			
EL ALUMNO ENTREGA Y REALIZA TODAS LAS ACTIVIDADES SOLICITADAS Y BIEN HECHAS.			
EL ALUMNO APRENDIÓ UN TEMA RELEVANTE			
¿FUERON LAS ACTIVIDADES PROPICIAS PARA APRENDER?			
¿CREES QUE TU NIVEL EDUCATIVO MEJORARÁ A PARTIR DE CONOCER ESTE TEMA?			

GRACIAS POR SEGUIR TRABAJANDO DESDE CASA, RECUERDA QUE TU ESFUERZO TIENE UNA RECOMPENSA, LA SATISFACCIÓN DEL TRABAJO REALIZADO.