

Materia: Tutoría y Educación Socioemocional	Turno: Matutino	Grado: 3°	Grupo: "A, B,C,D,E,F,"	Trimestre: 1
Dimensión: Autorregulación	Habilidad asociada: metacognición			Ficha proyecto: <b>Lección 3</b>
Propósito: regulación emocional que permite alcanzar metas			Ambito de impacto: personal y familiar	
Indicaciones:				

Fecha de emisión:	1 de Octubre de 2020
Fecha límite de entrega:	14 de octubre de 2020
Hora límite de entrega:	11:59pm
Forma de trabajo:	Individual a distancia (incluir ambas lecciones en un mismo correo electrónico)

Semana	Actividades	Producto para portafolio	Material de apoyo
28 sep-2 oct	<p><b>Lección 3:</b> Seguramente has experimentado diferentes sensaciones en tu organismo, como sudoración en las manos, hormigueo en el cuerpo, sonrojo, entre otras que no logras controlar, por que simplemente se dan y ya. Pues bien, estas sensaciones son la manifestación de una nueva vivencia, de la que no se tiene conocimiento ni experiencia para atenderla y controlarla, y lo que sientes es una emoción. Los hombres y las mujeres expresamos nuestras emociones de formas que están delimitadas cultural y socialmente, has escuchado las frases "los hombres no lloran", "las mujeres son más frágiles". Esta son expresiones socioculturales, ¿qué piensas de ellas? ¿Crees que son correctas, por qué? ¿Qué emociones te provoca escucharlas?</p> <p>Existen emociones como la alegría, la satisfacción o la gratitud que provocan que te sientas bien, pero otras como el enojo, la tristeza y el miedo que suelen hacerte sentir mal.</p>	<p><b>1.- Elabora un mapa mental en el que pongas un dibujo tuyo al centro y alrededor las siguientes emociones y debajo de cada emoción escribe que te provoca cada una de ellas:</b></p> <p><b>a) tristeza</b>  <b>b) indiferencia</b>  <b>c) felicidad</b>  <b>d) alegría</b>  <b>e) dolor</b>  <b>f) miedo</b>  <b>g) cólera</b>  <b>h) sorpresa</b>  <b>i) inquietud</b></p> <p><b>2.- Elabora un collage donde coloques imágenes de lo que para la sociedad según estereotipos es la mujer u hombre ideal</b></p>	 <p><a href="http://cedoc.inmujeres.gob.mx/documentos_download/100893.pdf">http://cedoc.inmujeres.gob.mx/documentos_download/100893.pdf</a></p>

SECRETARIA DE EDUCACIÓN DEL GOBIERNO DEL ESTADO  
SISTEMA EDUCATIVO ESTATAL REGULAR  
ESCUELA SECUNDARIA OFICIAL "PROFR. JOSÉ CIRIACO CRUZ"  
ACTIVIDADES PARA REALIZAR  
Aprende en casa II

Materia: Tutoría y Educación Socioemocional	Turno: Matutino	Grado: 3°	Grupo: "A,B,C,D,E,F,"	Trimestre: 1
Dimensión: Autorregulación	Habilidad asociada: expresión de emociones			Ficha proyecto: <b>Lección 4</b>
Propósito: expresar las emociones aflitivas con respeto y tranquilidad			Ámbito de impacto: personal y familiar	
Indicaciones:				

Fecha de emisión:	1 de Octubre de 2020
Fecha límite de entrega:	14 de octubre de 2020
Hora límite de entrega:	11:59pm
Forma de trabajo:	Individual a distancia (incluir ambas lecciones en un mismo correo electrónico)

Semana	Actividades	Producto para portafolio	Material de apoyo						
5 al 9 octubre	<b>Lección 4</b> : Ya ha avanzado el ciclo escolar y poco a poco vas logrando tus metas. Quizá algunas te cuesten un poco más de trabajo. ¿Puedes identificar cuáles y por qué? ¿Qué tendrías que hacer para lograrlas de manera efectiva? ¿Qué emociones y sensaciones te produce no poder cumplir tus metas? Reflexiona al respecto y comparten con tu familia o amigos (en línea) las problemáticas que enfrentan para lograr las metas propuestas al inicio del este nuevo ciclo escolar	<p>1.- imagina que estas terminando tus estudios de secundaria y a un paso de decidir continuar con el bachillerato o trabajar o cualquier otra cosa. Define ¿qué hacer antes, durante y después para lograr dicha meta? escríbelo en el espacio correspondiente en la siguiente tabla, Utiliza las preguntas como guía</p> <table border="1" style="width: 100%; border-collapse: collapse;"> <thead> <tr> <th style="width: 33%;">Antes</th> <th style="width: 33%;">Durante</th> <th style="width: 33%;">Después</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>¿Cuál es el objetivo o meta que pretendes alcanzar? ¿Qué procedimiento debes seguir para alcanzarlo?</td> <td>¿Qué tanto has progresado? ¿Si te enfrentas a un problema, cómo lo resuelves?</td> <td>¿Cómo evalúas el resultado obtenido? ¿Lograste los objetivos que te propusiste?</td> </tr> </tbody> </table>	Antes	Durante	Después	¿Cuál es el objetivo o meta que pretendes alcanzar? ¿Qué procedimiento debes seguir para alcanzarlo?	¿Qué tanto has progresado? ¿Si te enfrentas a un problema, cómo lo resuelves?	¿Cómo evalúas el resultado obtenido? ¿Lograste los objetivos que te propusiste?	<p><a href="http://www.crecimiento-y-bienestar-emocional.com/conocimiento-uno-mismo.html">http://www.crecimiento-y-bienestar-emocional.com/conocimiento-uno-mismo.html</a></p>
Antes	Durante	Después							
¿Cuál es el objetivo o meta que pretendes alcanzar? ¿Qué procedimiento debes seguir para alcanzarlo?	¿Qué tanto has progresado? ¿Si te enfrentas a un problema, cómo lo resuelves?	¿Cómo evalúas el resultado obtenido? ¿Lograste los objetivos que te propusiste?							

SECRETARIA DE EDUCACIÓN DEL GOBIERNO DEL ESTADO  
SISTEMA EDUCATIVO ESTATAL REGULAR  
ESCUELA SECUNDARIA OFICIAL "PROFR. JOSÉ CIRIACO CRUZ"  
ACTIVIDADES PARA REALIZAR  
Aprende en casa II



2.- Elabora una historieta de 8 momentos con emojis donde se represente una situación de logro o cumplimiento de metas ( no olvides que se pueden presentar obstáculos en el camino)

<https://emoji10.com/significado-emojiconos/caritas-personas-whatsapp/>