

ACTIVIDADES PARA REALIZAR EN EL PERIODO DE AISLAMIENTO SOCIAL  
APRENDE EN CASA II  
TURNO VESPERTINO

**FICHA N° 2**

|                                    |   |
|------------------------------------|---|
| <b>ASIGNATURA</b>                  | TUTORIA Y EDUCACION SOCIOEMOCIONAL 2020-2021  |
| <b>PROFESOR:</b>                   | ACADEMIA DE TUTORIA SEGUNDO (G,H,I,J,K,L)   |
| <b>SEMANA DE TRABAJO:</b>          | SEMANA N° 2 (1 DE OCTUBRE AL 15 DE OCTUBRE DEL 2020)  |
| <b>APRENDIZAJE ESPERADO:</b>       | CONOCER ALGUNAS ESTRATEGIAS QUE TE PERMITAN CENTRAR TU ATENCION , LA CUAL TE PERMITIRA SER CONCIENTE DE TUS METAS Y OBJETIVOS, A PROCURA QUE TU ESTADO DE ANIMO Y ATENCION SE ENFOQUEN EN LA ACTIVIDAD .SÍ COMO PLANTEAR ESTRATEGIAS PARA LOGRARLO.   |
| <b>TEMA:</b>                       | APRENDEMOS MINTRAS NOS DESARROLLAMOS Y CRECEMOS   |
| <b>¿QUÉ MATERIALES NECESITO?</b>   | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Papel, impresora.</li> <li>• Lápiz y lapiceros</li> <li>• Colores.</li> </ul>  |
| <b>DESARROLLO DE LA ACTIVIDAD:</b> | <p><b>ATENCION:</b></p> <p><b>Espontanea:</b> se da de manera inconsciente. La persona centra su atención en lo que le interesa y se centra en ello.</p> <p><b>Voluntaria:</b> como su nombre lo indica, requiere de la voluntad de la persona para atender algo y concentrarse en ello.</p> <p style="text-align: center;"><b>Recuerda que hay dos tipos de distractores :</b></p> <p><b>Internos:</b> son los que desarrollas mediante pensamientos o ideas que no se relacionan con la actividad que estas llevando acabo, por ejemplo cuando piensa en amigos, juegos situaciones de casa, el chico o chica que te gusta entre otros al responder un examen.</p> <p><b>Externos:</b> puede ser cualquier objeto, animal o persona que desvíe tu atención. Por ejemplo; al estudiar, te distraes viendo las fotos de tú teléfono los objetos sobre tu escritorio o televisión.</p> |

Logra tu bienestar ejercitando tu **Capacidad de atención** para ello te invitamos realizar el siguiente ejercicio que consiste en medir cuanto tiempo puedes mantener tu atención en el desarrollo de una actividad.

- 1.- consigue un cronometro, un libro o un texto que no sea muy atractivo para ti
- 2.- comienza a leer el texto o libro que seleccionaste y activa el cronometro. En cuanto te descuenta que ya no estas prestando atención a la lectura, o cuando quieras suspéndela detén el cronometro
- 3.-en el cuadro que se muestra a continuación escribirás. En la tercera columna los distractores (tanto internos como externos) que te hicieron perder la concentración en la lectura.
- 4.-después realiza la actividad durante el tiempo señalado por tu profesor( 10minutos)
- 5.-repite la actividad por lo menos seis veces durante tres días.
- 6.- cuando hayas cumplido las repeticiones obtén el promedio de tiempo en que las leíste

| Número de intento | Duración de la lectura | Distractor (interno/externo) | Como puede evitarse este distractor |
|-------------------|------------------------|------------------------------|-------------------------------------|
|                   |                        |                              |                                     |
|                   |                        |                              |                                     |
|                   |                        |                              |                                     |
|                   |                        |                              |                                     |
|                   |                        |                              |                                     |

Completa los siguientes enunciados en base a lo anterior.

Después de conocer más cerca de este tema, yo definiría mi atención como

---

---

Sé que la atención es importante porque ...

---

---

Los distractores que más me afectan son ..

---

---

Para mejorar mi atención estoy dispuesto a.....

---

---

*“Según el dicho de un antiguo filósofo, uno debería comer para vivir, y no vivir para comer*

**EVALUACIÓN:**

**LISTA DE COTEJO PARA SEGUNDO GRADO**

|     | <b>Aspecto a evaluar</b>  | <b>Sí</b> | <b>No</b> |
|-----|---|-----------|-----------|
| 20% | El alumno plasma el resultado del ejercicio en su totalidad en la tabla que le indicó el Profesor   |           |           |
| 20% | El alumno responde a los cuestionamientos realizados, posteriores a la introducción al tema y que llevó a cabo su ejercicio, lo que le permite crear una opinión y reflexión pertinente |           |           |
| 15% | El alumno presenta en tiempo y forma su actividad   |           |           |
| 15% | El alumno da buena presentación a su actividad  |           |           |
|     |   |           |           |

**Total 70%**

**Total 30% participación en MEET**

*“La buena salud no es solo la ausencia de enfermedad, sino que implica un estilo de vida y una actitud mental saludables.”*