

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

FICHA N° 2

ASIGNATURA	TUTORIA Y EDUCACION SOCIOEMOCIONAL 2020-2021
PROFESOR:	ACADEMIA DE TUTORIA SEGUNDO (G,H,I,J,K,L)
SEMANA DE TRABAJO:	SEMANA N° 2 (1 DE OCTUBRE AL 15 DE OCTUBRE DEL 2020)
APRENDIZAJE ESPERADO:	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.
TEMA:	APRENDEMOS MINTRAS NOS DESARROLLAMOS Y CRECEMOS
¿QUÉ MATERIALES NECESITO?	<ul style="list-style-type: none"> • Papel, impresora. • Lápiz y lapiceros • Colores.
DESARROLLO DE LA ACTIVIDAD:	<p>ATENCION:</p> <p>Espontanea: se da de manera inconsciente. La persona centra su atención en lo que le interesa y se centra en ello.</p> <p>Voluntaria: 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;">Recuerda que hay dos tipos de distractores :</p> <p>Internos: 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>Externos: 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

	Aspecto a evaluar	Sí	No
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.”