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: EDUCACIÓN SOCIOEMOCIONAL 1	**Turno:** Matutino	**Grado:** Primero	**Grupo:** A,B,C,D,E, F	**Trimestre: I**
Dimensión: Autocomocimiento	**Habilidades asociadas:** Atención			**No. de práctica: 1**
Propósito: Conocerte mejor, identificando cómo tu estado de ánimo puede hacerte más consciente de tus emociones.				

Indicaciones.

¡Bienvenidos!
Estás en una nueva etapa y en la materia de educación socioemocional encontrarás tips y estrategias para manejarlo de la mejor manera.
Hemos diseñado actividades que te ayudarán en tu desarrollo personal y fáciles de realizar.
¡¡¡Es momento de iniciar!!!

Feche de realización:	**Del 14 al 30 septiembre**
Fecha de entrega:	**Miércoles 30 de septiembre (puedes ir enviando antes las actividades)**
Hora de entrega:	**En el transcurso del día hasta las 23:59 p.m.**
Forma de trabajo:	**Individual.**

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

Sema-na	**Actividades**	**Producto para portafolio**	**Material de apoyo**
14 al 30 de sep-tiem-bre.	**Primer Trimestre**: **¡ ASÍ SOY!** ACTIVIDADES: 1. Lee con detenimento la siguiente información. ¡Así soy! "Ningún hombre es libre sino es dueño de sí mismo." Epícteto (siglo I) Sesión 1 Alexa Moreno es una de las mejores gimnastas mexicanas de todos los tiempos, representó a México en los Juegos Olímpicos de Río 2016; sin embargo durante su participación recibió múltiples críticas por parte de sus compatriotas debido a que no es tan delgada como la mayoría de las gimnastas. De inmediato y como respuesta a las críticas, a través de redes sociales, Alexa recibió innumerables muestras de apoyo de todo el mundo. Casi todos recuerdan a Alexa por haber sido criticada, pero pocos saben que 40 días antes de los Juegos Olímpicos de Río obtuvo el segundo lugar en la Copa Mundial de Gimnasia en Portugal en su disciplina favorita, el salto de caballo. Alexa llegó a Río con un enorme ánimo y buena preparación; su participación no fue tan buena como ella esperaba, ya que terminó en la posición 12 en salto de caballo y además no recibió muestras de apoyo ni palabras de aliento por parte de los mexicanos que seguían las competencias olímpicas; en cambio obtuvo críticas por su aspecto físico. Al terminar la competencia olímpica Alexa Moreno declaró: "Estoy joven aún, ya veré si decido incursionar en este deporte durante otro ciclo olímpico." #LA_META Identificar mi estado de ánimo en cada momento, ser consciente de cómo los problemas afectan mis sentimientos para moderar mis reacciones.	1.- Preguntas en relación a la lectura. 2. Tabla 3. Dibujo sobre tu estado de animo actual 4. Preguntas "evalúa tu aprendizaje"	*Autoconocimiento https://www.youtube.com/watch?v=Bc-a-fawJVw

2. Coloca el título: ¡Así soy! Después, anota las preguntas y contestalas:
   a) Después de leer la historia de alexa, ¿Qué considereas que fue mñas difícil para Alexa, haber terminado en el lugar 12 o recibir qcríticas por su aspecto físico?
   b) ¿cuáles son las actividades de Alexa que le permitieron llegar hasta los juegos olímpicos?
   c) ¿qué tuvo que hacer Alexa con el estrés, la presión y los ataques verbales al momento de competir para hacerlo bien?

3. Observa el video de los materiales de apoyo* "autoconociento", después lee el siguiente texto.

Atención no siempre consiste en escuchar a los demás, debemos poner atención en nosotros y en lo que sentimos, sobre todo en momentos de tensión o estrés; haz una pausa y siente el ritmo de tu respiración, tu temperatura corporal; identifica tus sentimientos y pensamientos.

El autoconocimiento permite conocer y entender el carácter, sentimientos, motivaciones y deseos, pero se requiere sinceridad, honestidad y autocrítica.

4. Realiza la siguiente tabla, trata que las respuestas sean sinceras. Observa el ejemplo

Cuando yo:	Mi respiración es:	Lo que siento es:	Mis pensamientos son:
Hablo en público.	Acelerada	Presión	Espero no olvidar nada.
Presento un examen final.			
Repruebo una materia.			
Tengo mucho sueño en la noche antes de dormir.			
Veo llegar a mi papá o mamá a la escuela a hablar con mis maestros.			
Paso tiempo con mi familia.			
Obtengo buenas calificaciones.			

	5. Realiza un dibujo mostrando como te sientes en este momento en él, muestra tu estado de ánimo y tus pensamientos. 6. Evaluá tu aprendizaje, escribe estas preguntas y contesta. a) ¿Qué significa atención? b) ¿Qué significa autoconocimiento?		

Burguette Abraham, Calderón José Alejandro,. (2018). Realiza. México: Editorial Esfinge.