



SISTEMA EDUCATIVO  
ESTATAL REGULAR

SISTEMA EDUCATIVO ESTATAL REGULAR  
ESS. SEC. OF. "PROFR. JOSÉ CIRIACO CRUZ"

AV. DE LAS ARTES N° 400  
COL. HIMNO NACIONAL  
SAN LUIS POTOSÍ, S.L.P.



ACTIVIDADES PARA REALIZAR EN EL PERIODO DE AISLAMIENTO SOCIAL  
APRENDE EN CASA II  
TURNO VESPERTINO  
CICLO ESCOLAR 2020-2021

**FICHA N° 1**

<b>ASIGNATURA</b>	TUTORIA Y EDUCACION SOCIOEMOCIONAL II
<b>PROFESOR:</b>	ACADEMIA DE TUTORIA
<b>PERIODO:</b>	<b>14 SEPTIEMBRE- 25 SEPTIEMBRE</b>
<b>APRENDIZAJE ESPERADO:</b>	.IDENTIFICAR COMO PRESTAR MAS ATENCION A LOS PROBLEMAS PARA QUE ALCANCES TUS METAS.
<b>TEMA:</b>	<b>¡REGÚLO MI ATENCION!</b>
<b>¿QUÉ MATERIALES NECESITO?</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• <b>Libreta, Lápiz, colores, revistas</b></li><li>• <b>Fuentes de información</b></li></ul>
<b>PARA EMPEZAR...</b>	<p><b>Autonomía en el aprendizaje</b></p> <p>Por autonomía en el aprendizaje se entiende la capacidad que desarrolla el alumno para organizar su propio proceso de aprendizaje. A diferencia de la autonomía, de carácter espontáneo e inconsciente. Su ejercicio implica la determinación del aprendiente de ser responsable y de tomar decisiones personales sobre su aprendizaje, así como la voluntad de participar, junto con el docente, en la negociación de los siguientes aspectos:</p> <ul style="list-style-type: none"><li>• la identificación de las propias necesidades de aprendizaje.</li><li>• la definición de sus objetivos.</li><li>• la planificación de las clases.</li><li>• la selección de los contenidos.</li><li>• la selección de los materiales didácticos adecuados.</li><li>• el entrenamiento en el uso de técnicas y estrategias varias.</li><li>• la realización de la autoevaluación.</li></ul>

**DESARROLLO DE LA ACTIVIDAD:**

**IDEAS CLAVE:**

- Regular mi atención consiste en tener conciencia de mis pensamientos y sensaciones corporales, con el fin de elaborar un plan para lograr mis metas...
- Soy consciente de lo que pienso y de lo que siento, y soy responsable de mi respuesta a lo que pienso y siento...

En esta primera lección te recuerda cómo te sientes ante diversas situaciones de la vida cotidiana, como enfrentar los retos, pero sobretodo como regular tu atención a las actividades que te son de prioridad.

1. Completa la siguiente tabla y contesta lo más sinceramente posible, así podrás encontrar elementos para enfrentar tus metas.

Meta primordial	Situación o momento adverso	Pensamientos en ese momento	Sensaciones corporales	Idea para regular mi atención
Aprobar un examen.				
Presentar un buen proyecto.	Mi equipo no se pone de acuerdo y hay poco tiempo.			
Convivir con nuevos amigos.				
Ganar en algún deporte, anotar un gol.				

2. Lee con atención la siguiente afirmación y escribe lo que opines de ella.  
“La manera de alcanzar nuestras metas está definida por nuestra capacidad para resolver problemas, no por nuestra creatividad para inventar pretextos.”

	<p>3. Ilustra con dibujos o recortes de revistas lo que para ti significa tomar tus propias decisiones; escribe una frase bajo la ilustración.</p>
<p><b>ACTIVIDADES PARA ENTREGAR</b></p>	<p>Realizar los 3 ejercicios en la libreta, regresar a cada uno de los docentes responsables de grupo para su evaluación.</p>
<p><b>EVALUACIÓN:</b></p>	<p>Se evaluarán los siguientes rubros.</p> <p><b>Total 70% ACTIVIDADES</b>  <b>Total 30% participación en MEET</b></p>

***BIENVENIDOS A ESTE CICLO ESCOLAR 2020-2021***

SISTEMA EDUCATIVO ESTATAL REGULAR  
ESS. SEC. OF. "PROFR. JOSÉ CIRIACO CRUZ"

AV. DE LAS ARTES N° 400  
COL. HIMNO NACIONAL  
SAN LUIS POTOSI, S.L.P.



LISTA DE VERIFICACION DE ACTIVIDADES PARA REALIZAR EN EL PERIODO DE AISLAMIENTO SOCIAL  
APRENDE EN CASA II  
CICLO ESCOLAR 2020-2021  
TURNO VESPERTINO

**FICHA No. 1**

<b>ASIGNATURA</b>	TUTORIA Y EDUCACION SOCIOEMOCIONAL II
<b>PROFESOR</b>	ACADEMIA DE TUTORIA
<b>PERIODO</b>	14 DE SEPTIEMBRE AL 25 DE SEPTIEMBRE
<b>TEMA/SUBTEMA</b>	¡REGULO MI ATENCION! primera sesión del libro de texto.
<b>APRENDIZAJES ESPERADO</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Las y los alumnos conozcan estrategias que me permitan centrar la atención</li> <li>• Que sean consciente de las metas y objetivos que busco</li> <li>• Que los estados de ánimo les permitan enfocar sus actividades</li> <li>• Que planteen problemas e identifiquen propuestas</li> </ul>

porcentaje	Aspecto a evaluar	si	no
10	El alumno plasma el resultado del ejercicio en la tabla atendiendo indicaciones.		
20	El alumno emite su opinión acorde a la afirmación del profesor		
20	Ilustra el significado de toma de decisiones y escribe la frase bajo el dibujo		
10	Presenta en tiempo y forma su actividad		
10	Da buena presentación a su actividad		

