

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

FICHA N° 5

ASIGNATURA	TUTORIA Y EDUCACION SOCIOEMOCIONAL 2020-2021
PROFESOR:	ACADEMIA DE TUTORIA SEGUNDO (G,H,I,J,K,L)
PERIODO DE TRABAJO:	QUINCENA NÚMERO 5 (DEL 16 AL 30 DE NOVIEMBRE DEL 2020)
APRENDIZAJE ESPERADO:	Que el alumno identifique cuáles son sus emociones, como las maneja, de qué manera confronta las situaciones difíciles y se expresa de tal forma que no se dañe a sí mismo ni a los demás.
TEMA:	LA IMPORTANCIA DE SER CONSCIENTE DE MIS EMOCIONES
¿QUÉ MATERIALES NECESITO?	<ul style="list-style-type: none"> • libreta de la materia. Hojas iris de colores (pueden ser recicladas). • Lápiz y lapiceros. • Colores. Recortes de revistas y/o imágenes.
DESARROLLO DE LA ACTIVIDAD:	<p>Lee el siguiente texto:</p> <hr/> <p>Seguramente en tu vida cotidiana has experimentado situaciones que te hacen sentir satisfecho y que todo marcha muy bien, pro también has vivido otras en las que te sientes mal, molesto, triste y tu animo no es bueno. Las emociones intervienen en todos los aspectos de la vida de las personas, mediante ellas se manifiesta el estado de ánimo y los sentimientos. Las emociones básicas son miedo, enojo, tristeza y alegría. Es importante que toda persona se conozca e identifique sus emociones y cómo influyen en su manera de ser, pensar y actuar, a fin de que aprenda y desarrolle habilidades que le permitan regularlas para poder conducirse con armonía y prudencia.</p>

Actividad 1:

- Ve la película Intensamente (Inside Out 2015).
- Contesta en tu cuaderno las siguientes preguntas:
 1. ¿Cuál es el papel de las emociones en nuestra vida cotidiana?
 2. ¿Cuáles son las emociones básicas?
 3. ¿Cuáles fueron las emociones positivas y negativas que identificaron en la película?
 4. ¿Para qué sirve cada una de las emociones? Descríbelas.
 5. ¿Cómo se relacionan las emociones con nuestra personalidad?

Actividad 2:

- Realiza en tu cuaderno un esquema o diagrama en el que expliques cada una de las emociones mostradas en la película. Utiliza tu creatividad, puedes usar hojas iris, recortes, dibujos.

Actividad 3:

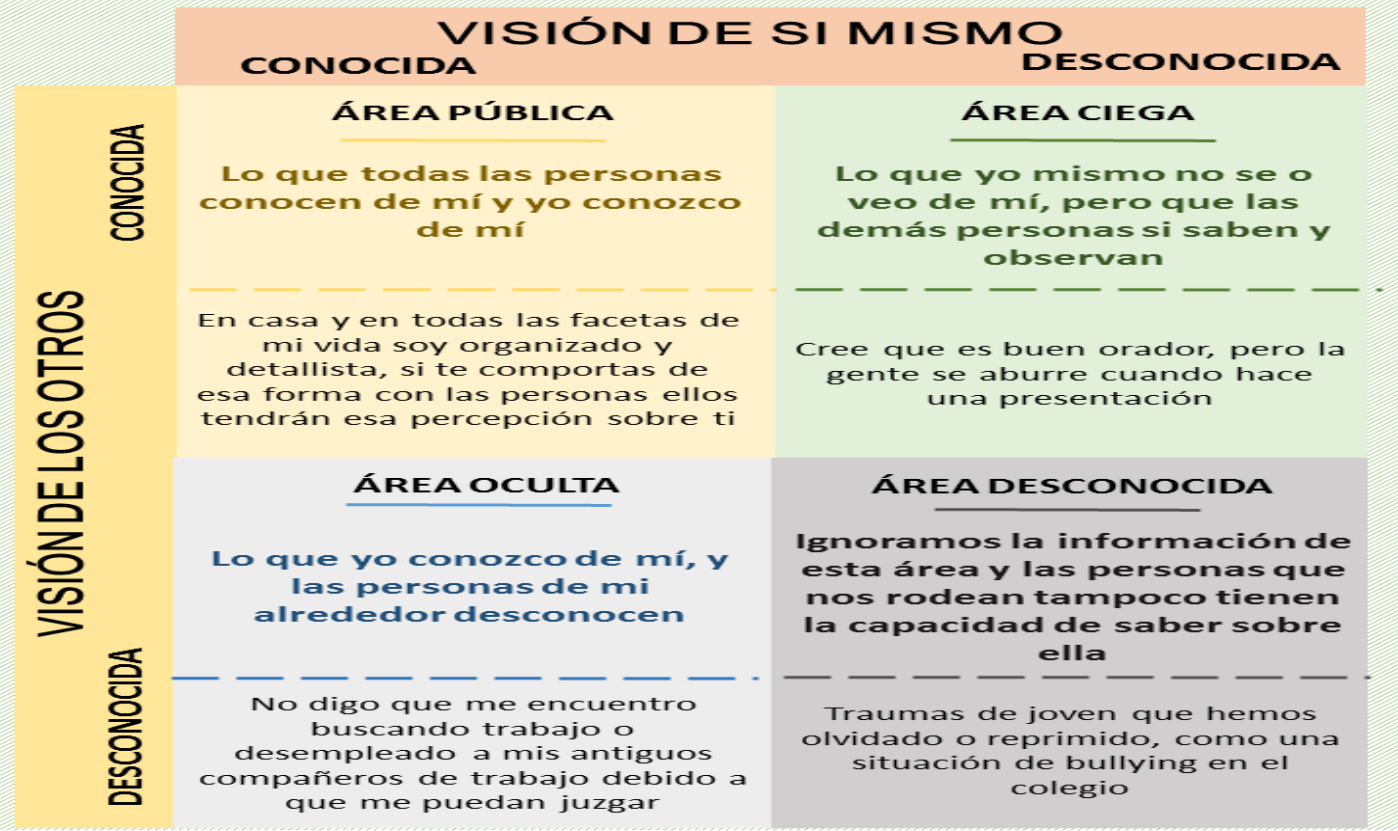
Lee lo siguiente y en tu cuaderno responde las preguntas:

“La ventana de Johari” o “Niveles de Conciencia”

A continuación, te presentamos un esquema conocido como la ventana de Johari o Niveles de conciencia. Esta es una herramienta que te ayudara a reflexionar acerca de ti y de la manera en la que te perciben los demás, cómo fluye la comunicación en tu entorno y cuáles son tus fortalezas y debilidades.

- Área Libre: Comprende la información de que conocemos de nosotros mismos, de la que somos plenamente conscientes. Por ejemplo. Nombre, edad, en que escuela estudiamos, que deporte nos gusta etc.
- Área ciega: Lo que los otros perciben de nuestra persona. Ellos obtienen sus conclusiones, pero no las comparten.
- Área oculta: Espacio personal, solo nosotros mismos sabemos nadie más.
- Área desconocida: Parte del subconsciente. Ni la persona ni el entorno logra percibir esta información.

A continuación, te mostramos un ejemplo de la ventana de gohari. No es necesario copiar la tabla en la libreta.



Copia en tu cuaderno las siguientes preguntas y contesta:

- ¿identificas plenamente quién eres?
- ¿Cómo crees que te perciben los demás?
- ¿Te has dado cuenta de cosas que sabes que puedes realizar, pero no le has dicho a nadie?
- ¿Has estado en alguna situación, en la que tuviste que reaccionar de manera inesperada, y no sabías que eras capaz de reaccionar así hasta que lo viviste?

EVALUACIÓN:

LISTA DE COTEJO PARA SEGUNDO GRADO

- **REVISAR QUE CUMPLAS CON TODOS LOS ASPECTOS ANTES DE ENVIAR TU TRABAJO**

	Aspecto a evaluar	Sí	No
30%	El alumno(a) realizó con orden y limpieza las actividades. Se visualizan con claridad las imágenes.		
20%	El alumno(a) respondió en la libreta las preguntas de la Actividad 1.		
30%	El alumno(a) realizó con creatividad el esquema o diagrama de la actividad 2.		
20%	El alumno (a) contestó en la libreta las preguntas de la actividad 3.		

Total 100%