

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

**FICHA N° 5**

<b>ASIGNATURA</b>	TUTORIA Y EDUCACION SOCIOEMOCIONAL 2020-2021
<b>PROFESOR:</b>	ACADEMIA DE TUTORIA SEGUNDO (G,H,I,J,K,L)
<b>PERIODO DE TRABAJO:</b>	QUINCENA NÚMERO 5 (DEL 16 AL 30 DE NOVIEMBRE DEL 2020)
<b>APRENDIZAJE ESPERADO:</b>	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.
<b>TEMA:</b>	LA IMPORTANCIA DE SER CONSCIENTE DE MIS EMOCIONES
<b>¿QUÉ MATERIALES NECESITO?</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• libreta de la materia.</li> <li>Hojas iris de colores (pueden ser recicladas).</li> <li>• Lápiz y lapiceros.</li> <li>• Colores.</li> <li>Recortes de revistas y/o imágenes.</li> </ul>
<b>DESARROLLO DE LA ACTIVIDAD:</b>	<p><b>Lee el siguiente texto:</b></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:

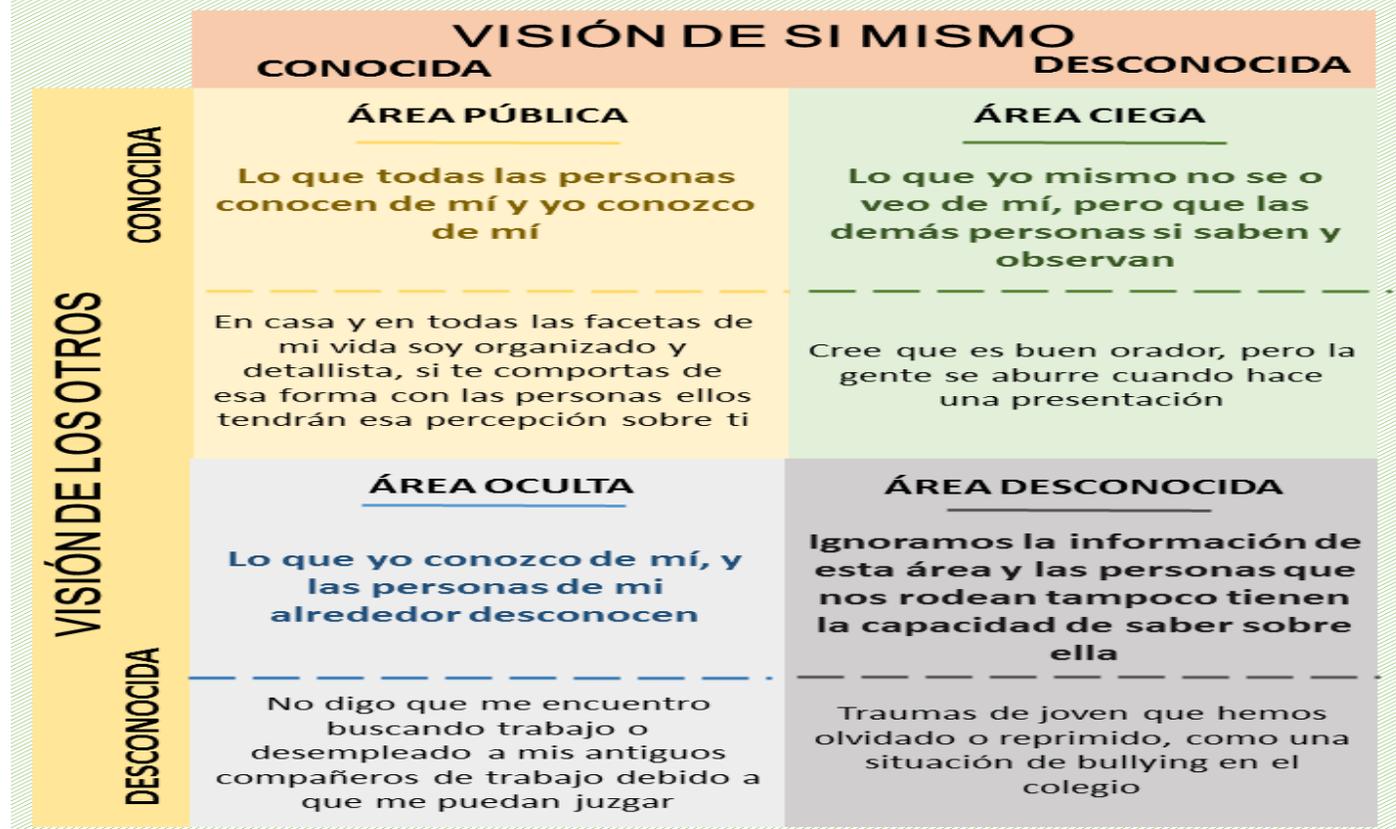
### Lee lo siguiente y en tu cuaderno responde las preguntas:

#### *“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**

	<b>Aspecto a evaluar</b>	<b>Sí</b>	<b>No</b>
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%**