

SECRETARIA DE EDUCACIÓN DEL GOBIERNO DEL ESTADO
SISTEMA EDUCATIVO ESTATAL REGULAR
ESCUELA SECUNDARIA OFICIAL "PROFR. JOSÉ CIRIACO CRUZ"
ACTIVIDADES PARA REALIZAR EN EL PERIODO DE AISLAMIENTO SOCIAL CICLO ESCOLAR 2020-2021

MATERIA: Tutoría y Educación Socioemocional 3		TURNO: Matutino	Grado: 3° "A, B, C, D, E, F"	TRIMESTRE: 1
DIMENSIÓN: Autoconocimiento	HABILIDAD: Conciencia de las propias emociones	TITULO DE LA ACTIVIDAD: Lección 5 Emociones a flor de piel	AMBITO DE IMPACTO: Personal y familiar	
PROPÓSITO: Analiza las consecuencias que tienen los estereotipos prevalientes sobre la expresión de emociones en hombres y mujeres, en su propia expresión emocional				

Fecha de emisión:	15 de octubre del 2020
Fecha límite de entrega:	31 de octubre del 2020
Hora límite de entrega:	11:59pm , correo que se reciba después de esta hora se confirmara de recibido pero no considerado para su evaluación
Forma de trabajo:	Individual a distancia (incluir ambas lecciones en un mismo correo electrónico)

Semana	Actividades	Producto a enviar por correo electrónico para su evaluación	Material de apoyo
15 de Octubre al 23 de octubre	<p>1.- Lee, analiza y transcribe la siguiente información a tu libreta:</p> <p>Las emociones son estados afectivos que experimentamos todas las personas a través de sensaciones y sentimientos positivos o negativos como respuesta a una situación o vivencia que surge en un momento determinado e indican un estado interno de la persona que la experimenta.</p> <p>Se manifiestan de muchas maneras, pero una de las formas más evidentes es en la cara con un grupo amplio y complejo de movimientos que describe nuestra emoción.</p> <p>A continuación, veamos la descripción de algunas emociones y observa la imagen que representa, te sugiero que al momento que la dibujes en tu libreta tu decidas como manifestarla en tu dibujo, estoy segura que harás un gran dibujo para cada una.</p> 	<p>1.- Mediante dibujos expresa las siguientes emociones: felicidad, enojo, alegría, temor, amor, furia, respeto.</p> <p>2.- Selecciona tres emociones aflictivas que hayas sentido durante este tiempo de cuarentena en casa y escribe como has logrado controlarlo e irlo mejorando.</p> <p>3.- Hay un chico llamado Diego en una escuela en Durango que opina que la mejor manera de autorregularse es estando todo el día en las redes sociales, o bien jugando videojuegos, aislarse y no tener contacto con su familia. Reflexiona sobre esta opinión y escribe en tu libreta que piensas tú de esta forma de comportarse.</p> <p>4.- Responde: a) El aislamiento es la mejor manera de enfrentar y autorregular una emoción?</p>	<p>La escalera de las emociones</p> <p>Información en el apartado de Actividades de esta planeación</p> <p>Dialogo con papá, mamá, abuelos, hermanos, etc.</p> <p>Si tienes posibilidad consulta alguno de estos videos, te divertirás y te servirán</p> <p>https://www.youtube.com/watch?reload=9&time_continue=39&v=</p>

Las situaciones cumplen una función en la vida de todo ser vivo, **UNA SITUACIÓN AFLICTIVA** es producto de no poder controlar las emociones que se nos presentan en un momento y tiempo determinado. Amenazan nuestra paz interna y pueden llegar a generar sentimiento y nublar la visión adecuada de una situación. Ejemplos de situación aflictiva son el enojo, la angustia, el desamor, la soledad, el miedo, la ira, el rencor, la tristeza, la incertidumbre, la impotencia, etc.

Es aceptable que experimentes muchas de estas emociones, lo único que debes de tener presente es cuidar la forma en cómo te conduces para no afectar negativamente a otros y a tu propia persona. Ósea que aprendas **AUTOREGULACIÓN, QUE ES CONTROLAR TU COMPORTAMIENTO Y EMOCIONES EN DIFERENTES SITUACIONES**, habilidad que irás desarrollando poco a poco y que harás consiente conforme vayas creciendo



b) Quienes te pueden ayudar o guiar para conocer diferentes maneras de autorregulación?

c) Cuándo crees que es necesario pedir apoyo para aprender a autorregularse?

d) Si en la familia de Diego están pasando por situaciones difíciles que les es imposible darle apoyo a Diego quien crees que podría apoyarle y guiarlo de forma segura y confiable?

d) Observa la imagen titulada la escalera de las emociones y trata de usarla cada que sientas que una situación o emoción se sale de control en tu vida, y antes de actuar por impulso **RESPIRA**, pon diferentes acciones en el escalón lo que hago y piensa en que resultado tendrás y toma la mejor decisióniiiiii**TU PUEDES LOGRARLO SOLO PRACTICA Y RESPIRA PROFUNDAMENTE** y no olvides platicar con tu familia de lo que sientes y piensas, ellos sin duda te pueden guiar?!

[Bt5a4wWGXI&feature=emb_logo](https://www.youtube.com/watch?v=pHJJq69KL20)

<https://www.youtube.com/watch?v=pHJJq69KL20>

https://www.youtube.com/watch?v=4_6Cp043qQg

<https://www.youtube.com/watch?v=cPpDUoUS33Y>

<https://www.youtube.com/watch?v=1NhLR5LII40>

CRITERIOS DE EVALUACION:

- Escribe el total de las preguntas solicitadas en la libreta, en orden, con letra legible, con fecha, con título, etc.
- Responde las preguntas claramente colocando la respuesta en el sitio indicado como se le solicita
- Envía su material vía correo electrónico en orden, con los datos solicitados en tu libreta y escribiendo en el asunto del correo lo solicitado

**SECRETARIA DE EDUCACIÓN DEL GOBIERNO DEL ESTADO
SISTEMA EDUCATIVO ESTATAL REGULAR
ESCUELA SECUNDARIA OFICIAL "PROFR. JOSÉ CIRIACO CRUZ"
ACTIVIDADES PARA REALIZAR EN EL PERIODO DE AISLAMIENTO SOCIAL CICLO ESCOLAR 2020-2021**



MATERIA: Tutoría y Educación Socioemocional 3		TURNO: Matutino	Grado: 3° "A, B, C, D, E, F"	TRIMESTRE: 1
DIMENSIÓN: Autonomía	HABILIDAD: Identificación de necesidades y búsqueda de soluciones	TITULO DE LA ACTIVIDAD: Lección 6 Pensamiento crítico y reflexivo para resolver problemas o conflictos	AMBITO DE IMPACTO: Personal y familiar	
PROPÓSITO: Analiza las consecuencias que tienen los estereotipos prevalecientes sobre la expresión de emociones en hombres y mujeres, en su propia expresión emocional				

Semana	Actividades	Producto a enviar por correo electrónico para su evaluación	Material de apoyo									
24 de Octubre al 31 de octubre	<p>1.- Lee, analiza y transcribe la siguiente información a tu libreta:</p> <p>Como adolescentes tenemos la capacidad de analizar y pensar en posibles soluciones a los problemas que enfrentamos en diversos ámbitos de nuestra vida diaria, no sólo en el plano personal, sino también en el comunitario, familiar y escolar.</p> <p>Recordemos que los conflictos son parte de la vida en sociedad, y que estos pueden ser solucionados de manera CONSTRUCTIVA (ayudan a mejorar el resultado final).</p> <p>Los conflictos son situaciones que nos tocan vivir y tienen que ver con situaciones no previstas o con puntos de vista diferentes sobre una misma situación y son una gran oportunidad para aprender. Sin embargo, si un conflicto no es resuelto puede asociarse a emociones y sentimientos aflitivos como rabia, ira, dolor, pena o humillación entre muchos otros.</p> <p>Existen diferentes formas de reaccionar a un conflicto:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Evasión: hacer de cuenta que el conflicto no existe • Imponer su propio criterio: Imponer de manera autoritaria lo que yo pienso • Sumisión: Aceptar lo que dice o piensa otro sin discutir aún sin estar de acuerdo. • Negociación: Enfrentar el conflicto por medio del diálogo, la participación y la cooperación para lograr un acuerdo satisfactorio. <p>Para negociar hacemos uso de nuestro pensamiento crítico y reflexivo, aprendo a escuchar, tomar conciencia de lo que piensa la otra persona, utilizar el dialogo, proponer alternativas, argumentar y lograr acuerdos.</p>	<p>1.- ¿Tu como resuelves los conflictos que enfrentas en tu vida diaria?</p> <p>2.- Lee y analiza la siguiente frase: "SI QUIERES TENER ALGO EN TU VIDA QUE NUNCA HAS TENIDO, DEBERÁS HACER ALGO QUE NUNCA HAS HECHO" ¿Cómo aplicarías esta frase a la decisión que estás por tomar sobre estudiar o trabajar al terminar tu secundaria?</p> <p>3.- Dibuja una tabla como la siguiente y escribe en el espacio que corresponda tus preocupaciones que has vivido en esta pandemia con respecto a lo siguiente y una posible solución:</p> <table border="1" data-bbox="1249 1144 1759 1364"> <tr> <td>Que me preocupa de mi escuela</td> <td></td> <td></td> </tr> <tr> <td>Que me preocupa de mi grupo</td> <td></td> <td></td> </tr> <tr> <td>Que me preocupa de mi</td> <td></td> <td></td> </tr> </table> <p>Y recuerda lo que dijo Albert Einstein: <u><i>Si buscas resultados distintos, no hagas siempre lo mismo</i></u></p>	Que me preocupa de mi escuela			Que me preocupa de mi grupo			Que me preocupa de mi			<p>https://www.bbvaaprendemosjuntos.com/es/resoluciondeconflictos</p>
Que me preocupa de mi escuela												
Que me preocupa de mi grupo												
Que me preocupa de mi												



SISTEMA EDUCATIVO
ESTATAL REGULAR

**SECRETARIA DE EDUCACIÓN DEL GOBIERNO DEL ESTADO
SISTEMA EDUCATIVO ESTATAL REGULAR
ESCUELA SECUNDARIA OFICIAL "PROFR. JOSÉ CIRIACO CRUZ"
ACTIVIDADES PARA REALIZAR EN EL PERIODO DE AISLAMIENTO SOCIAL CICLO ESCOLAR 2020-2021**

