

**FICHA N° 6**

<b>ASIGNATURA:</b> TUTORIA Y EDUCACIÓN SOCIOEMOCIONAL				
<b>CICLO ESCOLAR:</b>	2020-2021			
<b>PROFESOR:</b>	ACADEMIA DE TUTORÍA PRIMER GRADO			
<b>SEMANA DE TRABAJO:</b>	SEMANA 6 (DEL 03 AL 17 DE DICIEMBRE DEL 2020)			
<b>DIMENSIÓN:</b>	AUTORREGULACIÓN			
<b>HABILIDAD:</b>	AUTOGENERACIÓN DE EMOCIONES PARA EL BIENESTAR			
<b>INDICADOR DE LOGRO:</b>	Identificar las condiciones de una situación que te provoca emociones aflictivas para prevenirlas, revertirlas y conservar un estado de bienestar.			
<b>FRASE:</b>	"TODO HOMBRE MUERE, NO TODO HOMBRE VIVE" William Wallace.			
<p><b>LECTURA DE COMPREENSIÓN Y RESCATE DE CONTENIDOS:</b></p>	<p>¿Conoces al hombre de la imagen? ¿Sabías que ha viajado por todo el mundo impartiendo conferencias y seminarios? Nick Vujicic nació en diciembre de 1982 en Australia con el síndrome de Tetra-amelia, el cual tiene como característica la ausencia de extremidades, es decir, desde su nacimiento no tiene brazos ni piernas. Aunque Nick nació en un entorno familiar lleno de amor y aceptación tuvo que enfrentar enormes obstáculos desde niño, no hablamos sólo de limitaciones físicas, esas dejaron de ser problema para él gracias a su enorme capacidad de automotivación. Su primer gran obstáculo ante la sociedad ocurrió cuando quiso entrar a la escuela, ya que en su país estaba prohibido el acceso a la educación para niños con una discapacidad como la de Nick. Pocos años después, las leyes cambiaron y pudo acceder a una escuela común. Nick había vencido el primer obstáculo; sin embargo, en la escuela sufrió burlas de tal intensidad que a los 8 años pensó en el suicidio y a los 10 años trató de ahogarse en la bañera de su casa. Mientras Nick se estaba ahogando (según él mismo narra) recordó el amor que le tenían sus padres e hizo esfuerzos para no morir. Cómo él lo explica, sentir gratitud por lo que sí tiene, en lugar de quejarse y sentir pena por él mismo, le hizo vencer los pensamientos y emociones negativas causadas por la adversidad. Al pasar de los años, Nick terminó su carrera universitaria a la edad de 21, se casó y tiene un hijo que es su admirador número uno.</p>			
	<div style="display: flex; align-items: center;"> <div style="text-align: center; margin-right: 20px;"> <p>Motivos para quejarse vs motivos para agradecer de Nick</p> <p>Quejarse                      Agradecer</p> </div> <table border="1" style="border-collapse: collapse;"> <thead> <tr> <th style="padding: 5px;">QUEJARSE</th> <th style="padding: 5px;">AGRADECER</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td style="padding: 5px; vertical-align: top;"> <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Su discapacidad.</li> <li>▪ Bullying.</li> <li>▪ Falta de aceptación.</li> <li>▪ Futuro incierto.</li> <li>▪ Dificultad para moverse.</li> <li>▪ No entender por qué nació así.</li> </ul> </td> <td style="padding: 5px; vertical-align: top;"> <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Amor de sus padres.</li> <li>▪ Estar vivo.</li> <li>▪ Ganas de estudiar.</li> </ul> </td> </tr> </tbody> </table> </div>	QUEJARSE	AGRADECER	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Su discapacidad.</li> <li>▪ Bullying.</li> <li>▪ Falta de aceptación.</li> <li>▪ Futuro incierto.</li> <li>▪ Dificultad para moverse.</li> <li>▪ No entender por qué nació así.</li> </ul>
QUEJARSE	AGRADECER			
<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Su discapacidad.</li> <li>▪ Bullying.</li> <li>▪ Falta de aceptación.</li> <li>▪ Futuro incierto.</li> <li>▪ Dificultad para moverse.</li> <li>▪ No entender por qué nació así.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Amor de sus padres.</li> <li>▪ Estar vivo.</li> <li>▪ Ganas de estudiar.</li> </ul>			
<b>DESARROLLO:</b>	<p><b>EJERCICIO I</b></p> <p>Después de haber leído la historia de Nick Vujicic, responde las siguientes preguntas.</p> <p>1. ¿Cuál fue el pensamiento clave en la mente de Nick que le hizo recapacitar y evitar la muerte?</p>			

	<p>2. Observa la balanza “Motivos para quejarse vs motivos para agradecer de Nick”. Aunque el lado de “Quejarse” tiene más elementos que el de “Agradecer”, la balanza está cargada hacia la gratitud ¿Quién determina el lado ganador?</p> <p>3. ¿Por qué?</p>
<p><b>IDEAS CLAVE</b> (RETROALIMENTACIÓN)</p>	<p><b># IDEAS_CLAVE</b></p> <p><b>Emoción aflictiva:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Es aquella que generamos como respuesta a situaciones no favorables y causa la pérdida de armonía interior, así como cambios no deseados en nuestra conducta. Por ejemplo: Enojo, fastidio, angustia, frustración, desamor, soledad, miedo, incertidumbre, entre otros.</li> </ul> <p><b>Autocontrol:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Es aquella capacidad que puede poseer un ser humano de ejercer dominio sobre sí mismo, es decir, de poder controlarse, tanto en sus pensamientos como en su forma de actuar.</li> </ul> <p><b>Recuerda:</b> <i>Ninguna emoción es mala, son naturales y todos las experimentamos, el problema es el daño que podemos llegar a hacer si no tenemos las herramientas para manejarlas sanamente.</i></p>
	<p><b>EJERCICIO 2:</b> Responde las siguientes preguntas</p> <p>1.- Describe una situación donde hayas sentido una emoción aflictiva: 2.- Describe una situación en la cuál perdiste el control y después lograste controlarlo: 3.- ¿Crees que enojarse es malo? ¿por qué? 4.- ¿Qué pasos debe seguir “Jessica y Javier” si se han enojado con su grupo de amigos? Ellos quieren dar solución al problema, pero no saben cómo hacerlo, ¿que les recomendarías hacer?</p>
<p><b>FECHA DE ENTREGA:</b></p>	<p><b>17 DE DICIEMBRE DEL 2020</b></p>
<p><b>¿QUÉ MATERIALES NECESITO?</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Cuaderno</li> <li>Lápiz.</li> <li>Colores.</li> <li>Dispositivo con acceso a internet: tableta, celular, otros.</li> </ul>
<p><b>DESARROLLO DE LA ACTIVIDAD:</b></p>	<p>Nota importante: Al realizar las actividades en tu libreta, deberás anotar en la parte superior:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Tu nombre completo</li> <li>✓ Tu número de lista (si cuentas con él)</li> <li>✓ Título del trabajo</li> <li>✓ La semana de trabajo a la que corresponde</li> <li>✓ Fecha de entrega de tu trabajo</li> <li>✓ Deberás enviarlo al correo de tu maestro de la asignatura y grado que corresponde</li> <li>✓ Debe ser visible y con letra legible (a puño y letra) (<i>no trabajos elaborados a computadora y pegados en la libreta</i>)</li> <li>✓ Puedes ilustrar tus trabajos con imágenes dibujos, márgenes, etc.</li> </ul> <p>Se revisará la calidad y excelencia del trabajo.</p>
<p><b>EVALUACIÓN:</b></p>	<p><b># MI_LOGRO</b> Evalúa tu aprendizaje, contesta en tu libreta.</p> <p>1. ¿Qué es emoción aflictiva? 2. ¿Qué es Autocontrol? 3. ¿Cómo puedes generar emociones positivas?</p> <p><i>“Los sucesos difíciles no siempre están en mis manos, mi reacción a esos sucesos, sí.”</i></p>

### LISTA DE COTEJO PRIMER GRADO

	ASPECTOS A EVALUAR	SI	NO
20%	Contesta correctamente las preguntas relacionadas con la lectura ejercicio 1		
20%	Contesta y describe correctamente lo solicitado del ejercicio 2		
20%	Evalúa de manera acertada su evaluación		
20%	Entrega en tiempo y forma la ficha ( 14 de Diciembre)		
20%	El trabajo lo presenta con calidad y excelencia		
100%	Total general		