

**ESCUELA SECUNDARIA TÉCNICA No. 14**

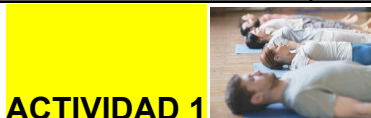
**TUTORÍA I**

**Grupo: 1° "F"**

**PROFESOR: HUGO O. MACIAS OCAMPO**

**FECHA: 11 AL 15 DE OCTUBRE DEL 2021**

Temas	Aprendizaje esperado
<b>Observo mi cuerpo</b>	Identifica cuando está agitado o en calma, y cuando está distraído o enfocado, y practica estrategias para calmar y enfocar la mente. La duración de las prácticas de atención es de 5 a 7 minutos.
<b>Siento, pienso, soy</b>	Expresa motivaciones, necesidades, deseos, emociones y pensamientos característicos de esta etapa de la vida e identifica sus causas y efectos.



**ACTIVIDAD 1**

Escribe el texto en tu cuaderno

**Observo mi cuerpo**

En todo momento, tu cuerpo ejecuta acciones sin que te des cuenta, como cuando late tu corazón. Si te das un tiempo para observarlo y ser consciente de las sensaciones que percibes, podrás maravillarte de los increíbles y complejos procesos que ocurren en él. Además, te percatarás de lo que necesita y podrás actuar en consecuencia.

**1.-Haz lo que se indica para aprender a observar tu cuerpo**

- Recuéstate boca arriba sobre un tapete o toalla. Si te sientes cómodo, cierra los ojos; si no, lleva la mirada a algún punto fijo.

Después de la actividad, contesta en tu cuaderno.

¿Cómo te sentiste al percibir tu cuerpo con atención? ¿Por qué?

¿Qué incomodidades notaste?

¿Qué sensaciones físicas notaste?

¿Qué tipo de pensamientos tenías cuando te distraías?



**ACTIVIDAD 2**

Puedes reforzar tu inteligencia emocional al reconocer y entender lo que sientes.

**Siento, pienso, soy**

La autoconciencia emocional es la capacidad de reconocer los propios sentimientos, es decir, saber qué te hace sentir bien o qué te aflige. Del mismo modo, identificar los pensamientos que acompañan a una emoción o sentimiento te permite regular la respuesta emocional que generan esos pensamientos.

1.- piensa en situaciones que te causan emociones y sentimientos. Completa cada oración en función de cómo te sientes y lo que piensas. Observa el ejemplo:

Soy feliz cuando voy de viaje, siento vergüenza cuando me equivoco en la clase.  
Cuando me siento frustrada, pienso que nada tiene solución.

Utilizando las siguientes emociones redacta como en el ejemplo.

- Agradecida(o)
- Enojada(o)
- Alegre
- Tranquila(o)

Nuestro medio de comunicación será por **WhatsAapp** para aclarar dudas sobre los temas que se estarán trabajando. **(777-548-39-37)**

Tienes para enviar tus trabajos hasta el día **viernes de cada semana** a la siguiente dirección de correo electrónico [maciashugo61@gmail.com](mailto:maciashugo61@gmail.com)

**Horario de atención** es de lunes a viernes de **7:00** de la mañana a **2:00** de la tarde.

