



Escuela Secundaria Técnica 14
Tutoría y Educación Socioemocional 3° E y 3° F
Docente Roberto Zavaleta Vázquez
Ciclo escolar 2021-2022

PLAN DE TRABAJO SEMANAL

Actividad 23	Del 14 al 18 de febrero del 2022.
-------------------------------	-----------------------------------

Indicador de logro: Modela y promueve estrategias de regulación entre sus compañeros y amigos. Reorienta las estrategias cognitivas y de regulación emocional que le permiten alcanzar las metas propuestas.	Dimensión: Autorregulación Habilidad asociada: - Regulación de emociones. - Metacognición.
"Cambio de actitudes" Actividades de andamiaje: 1.- Leer y analizar en familia la introducción al tema. 2.- Reflexionar acerca los beneficios que trae consigo practicar en la vida cotidiana las 5 dimensiones del área de Educación Socioemocional. 3.- Grabar con tu celular un video en el que expliques las emociones negativas que has cambiado 4.- Enviar la evidencia de trabajo en la que aparezcas realizando la actividad en familia para ser revisada y recibir realimentación.	Herramientas y recursos: INTERNET Cuaderno, Lápiz, Bolígrafo, Regla, lápices de colores. Hojas blancas o de colores Dispositivo móvil con cámara
Escenario (medio de comunicación) 1. Blog Educativo de la secundaria 2. WhatsApp (Plataforma de Trabajo) 3. Classroom 4. Zoom	Evidencia: Cuaderno con las actividades desarrolladas. Evaluación formativa
Observaciones: Estoy a sus órdenes para comentarios y dudas en WhatsApp 7771610095	

¡¡Haz lo que haces & hazlo bien!!

“El odio y la intolerancia son los enemigos de un correcto entendimiento”.

Mahatma Gandhi



Escuela Secundaria Técnica 14
Tutoría y Educación Socioemocional 3° E y 3° F
Docente Roberto Zavaleta Vázquez
Ciclo escolar 2021-2022

Introducción

Regulación de emociones significa; tener la capacidad de gestionar la intensidad y la duración de los estados emocionales, de manera que los estudiantes, puedan afrontar retos y situaciones de conflicto de forma pacífica y exitosa sin desgastarse, lastimarse o lastimar a otros.

Metacognición:

Tener conciencia de los procesos del pensamiento permite potenciar el aprendizaje y regular las emociones. La capacidad de planeación, de anticipación, de aprender del error, de aplicar estrategias y diseñar planes de mejora son aspectos que favorecen el pensamiento reflexivo.

El pensamiento reflexivo genera una conducta reflexiva en pro del bienestar común, mediante el cambio de actitudes (actitud positiva, asertiva).

Tú puedes encontrar motivaciones que te hagan sentir bien y disfrutar lo que haces. Si tienes una actitud positiva, tienes más posibilidades de tener un mayor logro familiar y académico, así como de fomentar un ambiente escolar más agradable para ti y para quienes te rodean.

ACTIVIDAD INTEGRADORA

1.- Graba con tu celular un video en el que expliques la utilidad de practicar los ejercicios de las 5 dimensiones y sus habilidades asociadas que hemos trabajado durante estos meses en Tutoría y Educación Socioemocional para realizar acciones que te benefician, que benefician a los demás y evitar conductas que los dañen a través de tomar conciencia de la relación entre emoción, cognición y conducta; y de desarrollar planes y estrategias para cambiar tu comportamiento

Dimensiones socioemocionales:

AUTOCONOCIMIENTO	Atención	AUTOREGULACIÓN	Metacognición
	Conciencia de las propias emociones		Expresión de las emociones
	Autoestima		Regulación de las emociones
	Aprecio y gratitud		Autogeneración de emociones para el bienestar
	Bienestar		Perseverancia
	Metacognición		Iniciativa personal
EMPATÍA	Bienestar y trato digno hacia otras personas	COLABORACIÓN	Identificación de necesidades y búsqueda de soluciones
	Toma de perspectiva en situaciones de desacuerdo o conflicto		Liderazgo y apertura
	Reconocimiento de prejuicios asociados a la diversidad		Toma de decisiones y compromisos
	Sensibilidad hacia personas y grupos que sufren exclusión o discriminación		Autoeficacia
	Cuidado de otros seres vivos y de la Naturaleza		
			Comunicación asertiva
			Responsabilidad
			Inclusión
			Resolución de conflictos
			Interdependencia