

Grado	2do	Grupo	F	Tutor	Ulises Hernández Valdepeña
-------	-----	-------	---	-------	----------------------------

TUTORÍA 2do

ACT. 27	Semana: 14 de Marzo de 2022 al 18 de Marzo de 2022.
----------------	--

Tema:	<i>“Atiendo mi realidad”</i>	Dimensión	Autorregulación
		Habilidad asociada	- Regulación de emociones
Indicador de logro:		Actividades de andamiaje	
Modela y promueve estrategias de regulación entre sus compañeros y amigos.		1.- Observen los videoclips y leer en voz alta a tu familia la información de la hoja 2 y 3. 2.- Contesta en tu cuaderno cada una de las preguntas. 3.- Realizar en el cuaderno el formato de la actividad 2 y contesta en base a tu reflexión. 4.- Enviar la evidencia de trabajo completa en la que aparezcas realizando la actividad en familia para ser revisada y recibir realimentación.	
Producto		- Cuaderno con las actividades desarrolladas	
Reflexiones:			
<i>“¡Haz lo que haces & hazlo bien!!”</i>			
<i>Quédate en casa</i>			

“



*Cambia tu atención y
cambiarás tus emociones.
Cambia tu emoción y tu
atención cambiará de
lugar.*

Frederick Dodson

ACTIVIDAD 1

Grado	2do	Grupo	F	Tutor	Ulises Hernández Valdepeña
-------	-----	-------	---	-------	----------------------------

Observa los siguientes videoclips con tu familia (las 5 enseñanzas) y regulación de emociones de la película intensamente.

https://youtu.be/M_T2gAFwOGA

<https://youtu.be/oSLGTjBtgPk>

En que zona estás?

			
Triste Enfermo Cansado Aburrido Me muevo lento	Feliz Tranquilo Me siento bien! Enfocado Listo para aprender	Frustrado Aburrido Distraído Desordenado Pierdo algo de control	Enojado Furioso Gritando Fuera de control Loco!

ACTIVIDAD 2 Observa la siguiente infografía y contesta en tu cuaderno; ¿cuáles son las herramientas con las que cuentas para regular tus emociones que vives a diario?.

ÁREAS DE REGULACIÓN EMOCIONAL

TRISTE ABURRIDO ENFERMO CANSADO HERIDO	CALMADO ALEGRE SATISFECHO CONTENIDO	ANSIOSO PREOCUPADO ASUSTADO FRUSTRADO	ENOJADO AGRESIVO FURIOSO GRITANDO
			
HERRAMIENTAS: 			

ACTIVIDAD 3 Reflexiona y escribe en tu cuaderno.

Grado	2do	Grupo	F	Tutor	Ulises Hernández Valdepeña
-------	-----	-------	---	-------	----------------------------

a) ¿Alguna vez te has sentido o identificado con los videoclips o en la que algo pequeño como un comentario, un mensaje, un error que cometiste se hace grande debido a que tu atención se quedó enganchada con eso y le diste vueltas y vueltas en tu cabeza?

b) ¿Con que te sueles enganchar? _____

c) ¿Qué sucede cuando tu atención se queda enganchada con cierta idea o pensamiento? _____

d) ¿Cómo te sientes cuando esto sucede? _____

e) ¿Qué puedes hacer en estas situaciones? _____

Para tu vida diaria	
Cuando te des cuenta de que te empiezas a enganchar intenta llevar la atención a otra cosa, intenta PARAR	
Para	Cuando notes que tu mente está enganchada en pensamientos e historias.
Atiende	Al momento presente. Date cuenta que estás enganchado.
Recuerda	Cambia el foco de tu atención.
Aplica	Aplica la instrucción: atiende las sensaciones del respirar en 4 tiempos, mantener el aire 2 tiempos y exhalar en 4 tiempos.
Regresa	A la actividad que estabas realizando con una mente más serena y clara

Entre más atendemos algo, más grande e importante se vuelve. Sí sólo te enfocas en lo que hiciste mal, puedes provocar sentimientos negativos como culpa, miedo, preocupación, estrés e incluso puede afectar tu autoestima. Sí te enfocas solo en un problema, te estresa. Sí das toda tu atención a una parte del cuerpo que no te gusta, generas una apreciación sobre ti mismo que te hace sentir mal. Todo esto, que en tu mente parece real, podrían ser exageraciones causadas porque la atención se quedó enganchada con algo. Cuando voluntariamente ponemos la atención en otra cosa, como o que sentimos en la palma de la mano, en un sonido o en el respirar, por un momento soltamos aquello con lo estábamos enganchados. A esta estrategia le llamamos PARAR. Utiliza la herramienta PARAR en tu vida cotidiana te ayudará a soltar las historias exageradas para que la situación regrese a su tamaño real.

NOTA: Los trabajos serán entregados al ulises.hernandez.val@mor.nuevaescuela.mx

Celular. 7351355766

Los trabajos deberán estar firmados por padre o tutor y mandar la fotografía del mismo