



TUTORÍA Y EDUCACIÓN SOCIOEMOCIONAL 3
PLANEACIÓN DIDÁCTICA
MOMENTO 1

ESCUELA SECUNDARIA:	Técnica No. 14	TURNO:	Matutino	GRADO:	3°	GRUPO:	A	CICLO ESCOLAR:	2021-2022
MOMENTO 1: Integración de los estudiantes a la dinámica de la escuela.		NOMBRE DEL PROFESOR:		ARTURO ESTRADA MAYA		SEMANA: 4		DEL 20 AL 24 DE SEPTIEMBRE DEL 2021	
ACTIVIDAD: Integración de los estudiantes a la dinámica de la escuela.									
DIMENSIÓN SOCIOEMOCIONAL:		Autoconocimiento							
HABILIDADES ASOCIADAS:		Atención, conciencia de las propias emociones.							
ÁMBITO:		Acompañamiento en el proceso académico de los estudiantes. Orientación hacia un proyecto de vida							
INDICADORES DE LOGRO:		- Práctica estrategias para entrenar la atención durante 15 minutos de forma rutinaria y en distintos momentos, enfatizando la atención sostenida y enfocada en la respiración, en las sensaciones corporales, en los pensamientos y en la percepción. - Analiza las consecuencias que tienen los estereotipos prevalecientes sobre la expresión de emociones en hombres y mujeres en su propia expresión emocional.							
OBJETIVO:		- Desarrollar progresivamente la habilidad de atención de manera lúdica a través de juegos de papel y lápiz. - Desarrollar la capacidad de autoobservación en momentos que requieren la concentración y la puesta en práctica de habilidades que no se han consolidado.							
Lee lo siguiente: Te ha pasado que un día cualquiera en clase, aparentemente estás prestando a tención a lo que el maestro explica y escribe en el pizarrón y de repente caes en la cuenta de que tu mente divaga en otras cosas que nada tienen que ver con la clase por ejemplo, pensando que no estudiaste para el examen que tienes en la siguiente hora, en la tarea que no has hecho, en la fiesta que viene el fin de semana, en todas las actividades que quieres hacer al salir de la escuela; si te percatas de ellas, ¿qué sensaciones corporales experimentas?, ¿Qué haces para poder enfocar de nueva cuenta tu atención? La atención es fundamental para poder aprender, ya que, si no estamos alerta a los estímulos, datos o información que nos llegan a través de nuestros sentidos, no podremos procesarlos y hacerlos significativos. La atención es una capacidad cognitiva que podemos desarrollar, si tenemos en cuenta los siguientes aspectos y los ponemos en juego al desarrollar las actividades de nuestra vida diaria. - Dirigir nuestra atención hacia lo que nos gusta e interesa, y concentrarnos en ello - Utilizar nuestro esfuerzo y voluntad para prestar atención y pensar solo en aquello que necesitamos hacer - Focalizar nuestra atención en estímulos o actividades durante un largo periodo - Comprender que nuestro nivel de atención, activación o alerta es diferente o escaso si estamos adormilados o enérgicos - Desarrollar nuestra capacidad de atención a un en presencia de distractores - Utilizar la capacidad que tiene nuestro cerebro para atender a diferentes estímulos o actividades al mismo tiempo Estrategias que te permitirán mejorar tu atención. - Organiza un calendario de tus actividades escolares (registra tus tareas y exámenes) - Elabora una lista de actividades o pendientes que tienes que hacer durante el día para que no los olvides - Organiza en una rutina, las actividades que llevaras a cabo a lo largo del día, procurando realizar cada una de ellas a una hora determinada									



4. Cuando tengas que estudiar o hacer una tarea, limita tus distractores: apaga la televisión, desconéctate de las redes sociales, deja tu teléfono móvil y procura trabajar en un lugar agradable que favorezca tu concentración con buena iluminación y libre de ruidos
5. Si tienes que hacer varias cosas a la vez, establece cuales son las más importantes que debes de hacer
6. Ejercítate, respira profundamente y concéntrate en lo que vas a hacer
7. Realiza pausas de 10 a 15 minutos cada que tengas que estudiar o hacer tareas por tiempos prolongados, estírate o camina y regresa a realizar tu actividad.

Actividad 1

Lee las situaciones planteadas que a continuación se te presentan y escribe debajo de cada una de ellas que harías tu en cada uno de los casos para lograr prestar atención:

- Estas estudiando arduamente para un examen y por más que lo intentas sientes que no logras aprender nada

_____.

- Estas en clase y el profesor está explicando un concepto muy importante de química, pero tu está pensando en lo más que dormiste anoche y el dolor de cabeza que dicha situación te produce

_____.

- Por más que deseas poner atención en clase tal parece que te estas durmiendo, aun cuando es tu materia favorita

_____.

- No logras poner atención al maestro de inglés, pues tus pensamientos están puestos en el chico o chica que te gusta

_____.

RECURSOS:	Cuaderno, Lápiz, bolígrafo, Acceso a internet, Smartphone o computadora.
------------------	--

MEDIO DE COMUNICACIÓN: Blog educativo, correo electrónico	EVIDENCIA: Cuaderno	Tipo de Evaluación: Formativa
--	----------------------------	--------------------------------------

OBSERVACIONES:

Una vez que hayas terminado de contestar esta actividad, **tómale una foto y mándamelo** al siguiente correo: waempato@gmail.com si se te complica pídele ayuda a alguien de tu familia (Mamá, papá, tíos, primos, etc.). Tienes hasta el viernes 24 de Septiembre hasta medio día para enviarme tu trabajo de tutoría.

