



PLAN DE TRABAJO SEMANAL DE TUTORÍA III

ACTIVIDAD 4	Del 20 al 24 de septiembre de 2021.
----------------	--

Docente: Ma. del Carmen Castillo Martínez	Grupo(s): 3° D
Indicador de logro: Reorienta las estrategias cognitivas y de regulación emocional que le permiten alcanzar las metas propuestas.	Dimensión: Autorregulación Habilidad asociada: Metacognición
Actividades de andamiaje: Tema: "Fomentar la cultura de Paz" 1.- Leer y analizar la introducción de la hoja 2. 2.- Observar las imágenes de la hoja 2 y contestar las preguntas en el cuaderno. 3.- Describir una situación en tu vida en la que hayas actuado de manera impulsiva y contestar en el cuaderno las preguntas. 4- Enviar tu evidencia para recibir realimentación.	Herramientas y recursos: -Lápices de colores -Regla -Lápiz -Bolígrafo -Tijeras -Resistol -Dispositivo móvil con cámara
Escenario (medio de comunicación) 1. Blog Educativo de la secundaria 2. WhatsApp 3. Classroom (Plataforma de Trabajo) 4. Zoom (Plataforma)	Producto: -Cuaderno con la actividad desarrollada. Evaluación Formativa -Autoevaluación
Observaciones: Importante!!!! Si aún no estás en el grupo de WhatsApp envía un mensaje con tu nombre completo y grupo a este número para agregarte!!!! 3°D- 7774401583 LUNES ASESORÍA EN ZOOM: 11:15 a.m. Tienes hasta el jueves para enviar tu actividad con datos completos (actividad, nombre completo, grado y grupo) por Classroom . No dudes en contactarme si requieres apoyo o asesoría, con gusto te atenderé, es muy importante registrar y llevar un seguimiento de tus actividades a distancia.	

Haz lo que haces & hazlo bien

Quédate en casa



“La habilidad de hacer una pausa y no actuar por el primer impulso, se ha vuelto un aprendizaje crucial en la vida”. Daniel Goleman

Tema: “Fomentar la cultura de Paz”

-Lee en voz alta a tus padres y analícenlo en familia:

Introducción

Queridos estudiantes ésta es la actividad 4 de tutoría, ahora trabajaremos la dimensión de **autorregulación**, analizaremos **el porqué** es tan importante poner atención en las emociones que experimentamos y no actuar de manera impulsiva, guiados por el orgullo lastimado y el ego pisoteado... lo cual nos hace lastimar a los demás con actitudes de venganza como la indiferencia y la crítica hacia las personas; esa actitud nos daña a nosotros mismos, así que ojo y practiquemos "Autorregulación de nuestras propias emociones"
¿Conocen a alguien que actúe de manera impulsiva?

Carlos es delantero de su equipo de futbol. Las últimas tres ocasiones en las que les quitó el balón a sus contrarios, fue agredido por alguno de ellos. Conforme transcurrió el tiempo, Carlos fue perdiendo la paciencia hasta que pocos minutos antes de que finalizara el encuentro, respondió el último contacto con un codazo que, al estar en el área chica, fue sancionado con un penal que les costó la derrota. A veces actuamos impulsivamente y tenemos consecuencias que no nos ayudan. ¿Te ha pasado?

El reto es identificar algunas desventajas de actuar impulsivamente.

I.- Observa las siguientes imágenes y contesta las preguntas **en tu cuaderno.**





- ¿Qué podrían detenerse a pensar las personas de las imágenes antes de actuar?
- ¿Qué otras opciones piensan que tienen las personas de las imágenes para actuar ante la situación que enfrentan?

II.- Describe **en tu cuaderno** una ocasión en tu vida en las que hayas actuado de manera impulsiva:

Escribe las preguntas **en tu cuaderno** y contesta:

- En ese momento, ¿eras consciente de las consecuencias de tus acciones?
- ¿Por qué?
- ¿Qué consecuencias tuvo el haber actuado así?
- Si las consecuencias no te ayudaron, ¿cómo las pudiste haber evitado o controlado?

Glosario: Impulsividad. Se refiere a la falta de previsión y planificación respecto a nuestra conducta.1 Es reaccionar de forma rápida e irracional ante una situación sin medir las consecuencias

Resumen

Regular la intensidad, duración, frecuencia y forma de responder ante las emociones favorece el aprendizaje, la convivencia y el logro de nuestras metas. Es por ello por lo que es importante que aprendas a no actuar de manera impulsiva, sino que te autocontroles para conducirte de mejor manera. Aunque parezca difícil controlar nuestros impulsos, sí podemos hacerlo porque está en nuestras manos elegir cómo reaccionar ante las situaciones.



Escuela Secundaria Técnica 14
Ciclo escolar 2021-2022
Tutoría y Educación Socioemocional