



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 5	27 de Septiembre al 01 de Octubre 2021
-----------------------	--

Indicador de logro: Valora los logros que ha obtenido, el esfuerzo y la paciencia que requirieron y se muestra dispuesto a afrontar nuevos retos con una visión de largo plazo.	Dimensión: Autorregulación Habilidad asociada: Perseverancia
Actividades de andamiaje: 1.- Leer y analizar la introducción de la hoja 2. 2.- Leer el texto de la Actividad 1 y subrayar con verde las emociones de Luisa y con color rosa las conductas que demuestran que es perseverante. 3.- Leer la Actividad 2 y complementar lo que se requiere para lograr la meta. 4 envía tu evidencia de trabajo en la que aparezcas realizando la actividad en familia para ser revisada y recibir realimentación.	Herramientas y recursos: Cuaderno, Lápiz, Bolígrafo, regla, lápices 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 la actividad desarrollada.
Observaciones: <p style="text-align: center;">Estoy a sus órdenes para comentarios y dudas en WhatsApp 7771610095</p>	

¡¡Haz lo que haces & hazlo bien!!



“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 “El que persevera...”

Introducción

Todas las personas pasan por momentos difíciles. En estas situaciones ponen a prueba lo que han aprendido: creencias, habilidades, actitudes y valores, que forman parte de una cualidad, útil para enfrentar con éxito la adversidad.

La toma de decisiones, el esfuerzo y las ganas de superar cualquier obstáculo para conseguir propósitos o metas hace a una persona perseverante, esto es la constancia para cumplir objetivos. Es la fuerza de cada persona para lograr lo que se propone.

Las emociones son reacciones que todos experimentamos: alegría, tristeza, ira. La emoción es aquello que sentimos cuando percibimos algo o a alguien.

ACTIVIDAD 1 Subraya con **verde** las emociones de Luisa y con **rosa** las conductas que demuestran que ella es perseverante.

Luisa es ultramaratonista, ha competido en carreras de 50 km y 100 km. ¿Puedes creerlo? Para ello, además de correr, Luisa se prepara yendo al gimnasio, cuidando su alimentación y, lo más importante, enfocándose en la meta que quiere cumplir.

A veces se siente agotada, ella cuenta que se ha frustrado porque algunos entrenadores le sugirieron que mejor corriera distancias cortas porque es muy delgada, pero ella los ha sorprendido porque siempre llega en los primeros lugares. Sus papás no la apoyaban en un principio, por lo que Luisa estaba triste, pero no dejó de intentarlo. También dice que, cuando está corriendo, a veces siente que su cuerpo no responde, pero no deja que eso la derrote y en su mente ella se ve llegando a la meta.

ACTIVIDAD 2. Leer y completar lo que se solicita



Imagina que por tercera ocasión no clasificaste al concurso de ortografía y siempre has querido participar. Analiza tus emociones y recursos personales para enfrentar la situación.

- Me siento _____
por no clasificar para el concurso de ortografía.
- Reconozco que para el concurso yo...

- estoy dispuesto a _____

- tengo la capacidad de _____



Actividad 3. indica el concurso con el que tu sueñas o anhelas participar:

- Al concurso de _____.
- Al torneo de _____.

Actividad 4. Subraya y explica con tus palabras lo que significan las expresiones de la conclusión.

Conclusión

La autorregulación se refiere a la capacidad de reconstruir y redireccionar los comportamientos y sentimientos hacia formas más saludables y efectivas para la adaptación a nuestro ambiente. Implica tomar conciencia y decidir de forma responsable, generar cambios para lograr una conducta más eficaz y con ello la adaptación al entorno.



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