





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: 7		DEL 11 AL 15 DE OCTUBRE DEL 2021	
ACTIVIDAD: Emociones a flor de piel									
DIMENSIÓN SOCIOEMOCIONAL:		Autoconocimiento							
HABILIDADES ASOCIADAS:		Conciencia de las propias emociones.							
ÁMBITO:		Integración de los estudiantes a la dinámica de la escuela.							
INDICADORES DE LOGRO:		<ul style="list-style-type: none"> 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:		<ul style="list-style-type: none"> Desarrollar progresivamente la habilidad de atención Desarrollar conciencia de sus propias emociones 							
ACTIVIDAD 1: Lee lo siguiente:									
<p>Lee lo siguiente:</p> <p>Échale un vistazo a tu vida ¿Cuáles son las situaciones que has experimentado en tu vida cotidiana y que te llevan a sentir emociones aflitivas? ¿Cómo te hacen sentir? ¿Qué haces para modificar lo que sientes? Reflexiona estas preguntas y anota tus respuestas en tu cuaderno.</p> <p>Las emociones son estados efectivos que experimentamos todas las personas a través de sensaciones y sentimientos positivos o negativos como respuesta a una situación o vivencia que surge en un momento determinado e indican un estado interno de la persona que la experimenta.</p> <p>Se forman por un grupo amplio y complejo de movimientos que se dan principalmente en la cara, a continuación, veamos la descripción de algunas emociones y observa las imágenes que se presentan.</p>									
		<p>Miedo</p> <p>Parpados superiores elevados al máximo e inferiores tensos, las cejas levantadas se acercan y los labios se alargan hacia atrás.</p>							
		<p>Ira.</p> <p>Mirada fija, cejas juntas y hacia abajo y tendencia a apretar los dientes o mostrar los dientes.</p>							

	<p>Tristeza. Los párpados superiores caen y las cejas forman un ángulo hacia arriba, el entrecejo se arruga y los labios se estiran de forma horizontal</p>
	<p>Alegría. Se contrae el músculo que va del pómulos al labio superior y del orbicular que rodea el ojo, las mejillas se levantan.</p>

Las emociones cumplen una función en la vida de todo ser vivo. Una emoción aflictiva es producto de no poder controlar las situaciones que se nos presentan en un momento y tiempo determinado. Se dice que las emociones aflictivas amenazan nuestra paz interna, generando sufrimiento y pueden llegar a nublar nuestra visión adecuada y armónica de la vida. Unos ejemplos de este tipo de emociones son: el enojo, la angustia, la frustración, el desamor, la soledad, el miedo, la ira, el rencor, la tristeza, la incertidumbre, la impotencia, etc. ¿Tú cómo te sientes cuando experimentas este tipo de emociones?

Es aceptable que experimentes muchas emociones desde estar enojado, sentir miedo, ponerte triste, sentirte melancólico, estar feliz, lo único que debes tener presente, es cuidar la forma en cómo te conduces para no afectar a otros y a tu propia persona. Este proceso le llamamos **AUTORREGULACIÓN** y tiene que ver con controlar tu comportamiento y emociones en diferentes situaciones, es una habilidad que irás desarrollando poco a poco, te invito a dar el primer paso, que tus emociones no te tomen por sorpresa, aprende a manejarlas en este nuevo escenario de la vida que es tu adolescencia, identificar tus emociones en esta etapa de tu vida implica ser consciente de lo que eres capaz de sentir.

Actividad 1: Contesta lo siguiente:

1.- Lee la siguiente situación y describe cuáles son las emociones que posiblemente experimentarías en un caso igual o similar: “Todo parece indicar que no obtendré mi certificado de secundaria, mis calificaciones están por los suelos y.....”

2.- Selecciona tres emociones aflictivas que hayas experimentado, describe lo qué sentiste y cómo actuaste al experimentar cada una

Emoción aflictiva	Lo que siento o sentí	Cómo actúe
1.-		
2.-		
3.-		

Actividad 3: Lee y contesta lo siguiente:

1.- Autoevalúate, respondiendo las siguientes preguntas:

a) ¿Cómo me sentí al identificar y expresar mis emociones? _____

- b) ¿Qué fue lo que me costó más trabajo y por qué? _____
- c) ¿Qué es lo que hago para autorregular mis emociones? _____
- d) ¿Por qué es útil a regular nuestras emociones? _____

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 15 de Octubre hasta medio día para enviarme tu trabajo de tutoría.