



Escuela Secundaria Técnica 14
Tutoría y Educación Socioemocional 2do C
Docente: Mireya Rivera Salgado
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 se requiere cuando estás dispuesto a llegar a una meta	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.- Analiza el caso de Luisa y subraya de la manera que se indica 3.- Describir una situación en tu vida en la que hayas sido perseverante. 4.- cuéntame una historia de perseverancia	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 3. zoom (Plataforma de Trabajo)	Evidencia: Cuaderno con la actividad desarrollada.
Observaciones: Estoy a sus órdenes para comentarios y dudas en WhatsApp 7775133654 envía por correo electrónico.	

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.



Escuela Secundaria Técnica 14
Tutoría y Educación Socioemocional 2do C
Docente: Mireya Rivera Salgado
Ciclo escolar 2021-2022

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.

El caso de Luisa

Luisa es ultra-maratonista, 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, que algunos entrenadores le sugieren que mejor corriera distancias cortas porque es muy delgada, pero ella los ha sorprendido porque siempre llega en los mejores lugares, sus papas 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 se ve llegando a la meta.

ACTIVIDAD 2 Describe una situación en la que hayas tenido que ser perseverante

ACTIVIDAD 3 Ahora cuéntame una historia de perseverancia