



PLAN DE TRABAJO SEMANAL DE TUTORÍA I

ACTIVIDAD 5	Del 27 de septiembre al 1 de octubre de 2021.
-----------------------	---

Docente: Ma. del Carmen Castillo Martínez	Grupo(s): 1° C
Indicador de logro: Aplica estrategias para lograr sus objetivos, distinguiendo entre el placer inmediato y el bienestar a largo plazo.	Dimensión: Autorregulación Habilidad asociada: Perseverancia
Actividades de andamiaje: Tema: “El que persevera...” 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.- Explicar el significado de las expresiones de la conclusión. 5.- 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. Correo electrónico 4. Classroom (Plataforma de trabajo) 5. 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!!!! 1°C- 7774692318 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: “ El que persevera... ”

I.- LEE EN VOZ ALTA A TUS PADRES EL SIGUIENTE TEXTO:

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.

-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.

II.- LEE, ANALIZA Y COMPLETA LO QUE SE TE PIDE



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

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 _____



III.- INDICA EL CONCURSO CON EL QUE TU SUEÑAS O ANHELAS PARTICIPAR:

Al concurso de _____.

Al torneo de _____.

IV.- 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.