

CICLO ESCOLAR 2020-2021

PRIMER PERIODO

*** Octubre ***



NOMBRE DEL DOCENTE:

ASIGNATURA:

TUTORIA

GRADO:

SEGUNDO

NOMBRE DEL ALUMNO(A):



ESC. SEC. TEC. No 5
PROFE. ANGEL GARCIA MARTINEZ
TUTORIA Y EDUCACIÓN SOCIOEMOCIONAL 2

FICHA PARA EL ESTUDIANTE	
Ámbito: Integración de los estudiantes a la dinámica de la escuela	
Nombre del estudiante:	Fecha:
Ficha 3. "Todo me sale mal"	
Instrucciones:	
<ol style="list-style-type: none">1. Recuerda una situación difícil... ahora recuerda una segunda situación complicada.2. Centra tu atención en los pensamientos y sentimientos que tienes cuando pasas por ese tipo de situaciones.3. Ahora recuerda cuáles son las expresiones que utilizas contigo mismo o en las que piensas durante esos momentos, como "todo me sale mal", "soy un tonto".4. Pasen todos al mismo tiempo al pizarrón y escriban esas frases o expresiones.5. Comenten qué opinan de lo que ven en el pizarrón: ¿así uno puede sentirse mejor?, ¿qué sentimiento se genera?6. Busca en internet o en la biblioteca más cercana qué dice Masaru Emoto acerca de los mensajes del agua (libro: <i>El poder curativo del agua</i>).7. Relacionen la información encontrada con lo que ustedes se dicen cuando están enojados o pasan por una situación difícil. Comenten en el grupo qué opinan.8. Imagina que tienes un amigo que está pasando por un momento muy complicado; escríbele una carta para darle apoyo.9. Metan todas las cartas en una caja y revuélvanlas bien.10. Todos saquen una carta y guárdenla para que la lean cuando se sientan decaídos.	
Y sobre mis emociones digo que...	
<ul style="list-style-type: none">- ¿Qué pudo haberte causado ese pensamiento: que las cosas no salieran como esperabas, el comentario de alguien, tu estado de ánimo...?- Una vez hecho lo anterior, reflexiona, por ejemplo, si realmente todo te sale mal siempre.- ¿Sabes a quién pedir ayuda cuando te sientes así?	
Autoevaluación:	
<ul style="list-style-type: none">- Reflexiona sobre si lo aprendido lo podrás aplicar más adelante en tu vida; argumenta tu respuesta.	



FICHA PARA EL ESTUDIANTE

Ámbito: Integración de los estudiantes a la dinámica de la escuela

Nombre del estudiante:

Fecha:

Ficha 4. Si yo fuera un... si tú fueras un...

Instrucciones:

1. Reúnete en un equipo de cinco personas, procurando no estar con tus amigos.
2. Entre todos decidan algún tema con el que quieran jugar: animales, frutas, lugares, plantas, películas, etcétera.
3. Por turnos, digan qué serían ustedes, qué creen que serían sus compañeros de equipo y por qué, incluyendo características de su personalidad. Por ejemplo:
"Yo soy un mamey porque tengo el corazón muy grande; Karina es una naranja porque a veces es muy dulce y en otras ocasiones es ácida; Pablo es un coco porque es muy duro con los demás".
4. Cambien de equipo y repitan el juego hasta haber jugado con todas las personas del grupo.
5. Escribe en una hoja cómo crees que te perciben tus compañeros en función de lo que dijeron durante el juego. Guarda tu escrito en tu portafolios de evidencias.
6. Comenten en el grupo cómo la diversidad de formas de ser hace que un grupo pueda crear cosas más interesantes gracias a los diferentes puntos de vista.
7. Comenten cuáles son sus fortalezas como grupo a partir de sus diferencias personales.

¿sobre mis emociones digo que...

- ¿Hubo alguna cosa de ti que dijeran en diferentes equipos y que creas que no es cierta?
- ¿Qué actitud demuestras que ocasiona que te perciban como te describieron?
- ¿Cómo te sentiste con lo que te dijeron?
- ¿Cómo crees que se sintieron tus compañeros con lo que tú les dijiste?

Autoevaluación:

- ¿Cómo fue tu participación en los diferentes equipos?
- Piensas en cómo decir las cosas para no herir a los demás? Menciona ejemplos.
- Empleas muchos adjetivos para referirte a tus compañeros? ¿Por qué?

FICHA PARA EL ESTUDIANTE																										
Ámbito: Integración de los estudiantes a la dinámica de la escuela																										
Nombre del estudiante:	Fecha:																									
Ficha 5. Resolviendo problemas																										
<p>Instrucciones:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Identifica los problemas o situaciones incómodas por las que hayas pasado el año anterior, especialmente con profesores o compañeros de equipo. 2. Anota en tu cuaderno los conflictos identificados y la forma en que los resolvieron, o si no se resolvieron. 3. Reflexionen sobre si la manera en que resolvieron los problemas fue la mejor, y cómo los resolverían ahora. 4. Anoten en el pizarrón aquellos problemas o conflictos que no pudieron ser resueltos. 5. Organicen equipos de cuatro personas y cada uno elija alguno de los conflictos no resueltos del pizarrón. 6. Hagan una representación teatral y cómica de cinco minutos del problema que escogieron, incluyendo su forma de resolverlo. 7. Pidan a otro equipo que los grabe cuando pasen a hacer su representación y guarden el video en su portafolios de evidencias. 																										
<p>Y sobre mis emociones digo que...</p> <ul style="list-style-type: none"> - ¿Consideras que los conflictos que tuvieron tú o tus compañeros se podrían repetir?, ¿por qué? - ¿Consideras que puedes aprovechar los problemas para tu desarrollo personal?, ¿por qué? - ¿Cómo reaccionas normalmente ante los problemas? - ¿Cómo te sentiste al recordar los conflictos o las situaciones incómodas? - ¿Cómo crees que te sentirías si volvieras a vivirlos? 																										
<p>Autoevaluación:</p> <p>Reflexiona acerca de las diferentes formas en que actúas ante los conflictos:</p> <table border="1" style="width: 100%; border-collapse: collapse; text-align: center;"> <tbody> <tr> <td style="padding: 5px;">Me aísto.</td> <td style="padding: 5px;">Dejo de hablar.</td> <td style="padding: 5px;">Grito.</td> <td style="padding: 5px;">Impongo mi punto de vista.</td> <td style="padding: 5px;">Finjo que no pasa nada.</td> </tr> <tr> <td style="padding: 5px;">Me da un ataque de risa.</td> <td style="padding: 5px;">Me da sueño.</td> <td style="padding: 5px;">Busco a alguien para platicar.</td> <td style="padding: 5px;">Escribo lo que siento.</td> <td style="padding: 5px;">Me encierro en mi recámara.</td> </tr> <tr> <td style="padding: 5px;">Escucho música a todo volumen.</td> <td style="padding: 5px;">Golpeo algo.</td> <td style="padding: 5px;">Como más de la cuenta.</td> <td style="padding: 5px;">Hablo con la persona con quien tengo el conflicto.</td> <td style="padding: 5px;">Lanzo indirectas en redes sociales.</td> </tr> <tr> <td style="padding: 5px;">Me enojo con otros.</td> <td style="padding: 5px;">Me enojo conmigo.</td> <td style="padding: 5px;">Me pongo a la defensiva y agrando el problema.</td> <td style="padding: 5px;">Me siento culpable.</td> <td style="padding: 5px;">Veo y envío memes.</td> </tr> <tr> <td style="padding: 5px;">Me cierro y no escucho.</td> <td style="padding: 5px;">Pienso que el problema durará toda la vida.</td> <td style="padding: 5px;">Durante todo el día sólo pienso en el problema.</td> <td style="padding: 5px;">Me es indiferente o hago como que no me importa.</td> <td style="padding: 5px;">Me enfermo (me duele la cabeza o el estómago, o me salen ronchas).</td> </tr> </tbody> </table>		Me aísto.	Dejo de hablar.	Grito.	Impongo mi punto de vista.	Finjo que no pasa nada.	Me da un ataque de risa.	Me da sueño.	Busco a alguien para platicar.	Escribo lo que siento.	Me encierro en mi recámara.	Escucho música a todo volumen.	Golpeo algo.	Como más de la cuenta.	Hablo con la persona con quien tengo el conflicto.	Lanzo indirectas en redes sociales.	Me enojo con otros.	Me enojo conmigo.	Me pongo a la defensiva y agrando el problema.	Me siento culpable.	Veo y envío memes.	Me cierro y no escucho.	Pienso que el problema durará toda la vida.	Durante todo el día sólo pienso en el problema.	Me es indiferente o hago como que no me importa.	Me enfermo (me duele la cabeza o el estómago, o me salen ronchas).
Me aísto.	Dejo de hablar.	Grito.	Impongo mi punto de vista.	Finjo que no pasa nada.																						
Me da un ataque de risa.	Me da sueño.	Busco a alguien para platicar.	Escribo lo que siento.	Me encierro en mi recámara.																						
Escucho música a todo volumen.	Golpeo algo.	Como más de la cuenta.	Hablo con la persona con quien tengo el conflicto.	Lanzo indirectas en redes sociales.																						
Me enojo con otros.	Me enojo conmigo.	Me pongo a la defensiva y agrando el problema.	Me siento culpable.	Veo y envío memes.																						
Me cierro y no escucho.	Pienso que el problema durará toda la vida.	Durante todo el día sólo pienso en el problema.	Me es indiferente o hago como que no me importa.	Me enfermo (me duele la cabeza o el estómago, o me salen ronchas).																						