



ESCUELA PREPARATORIA No 6
“ALIANZA DE CAMIONEROS”

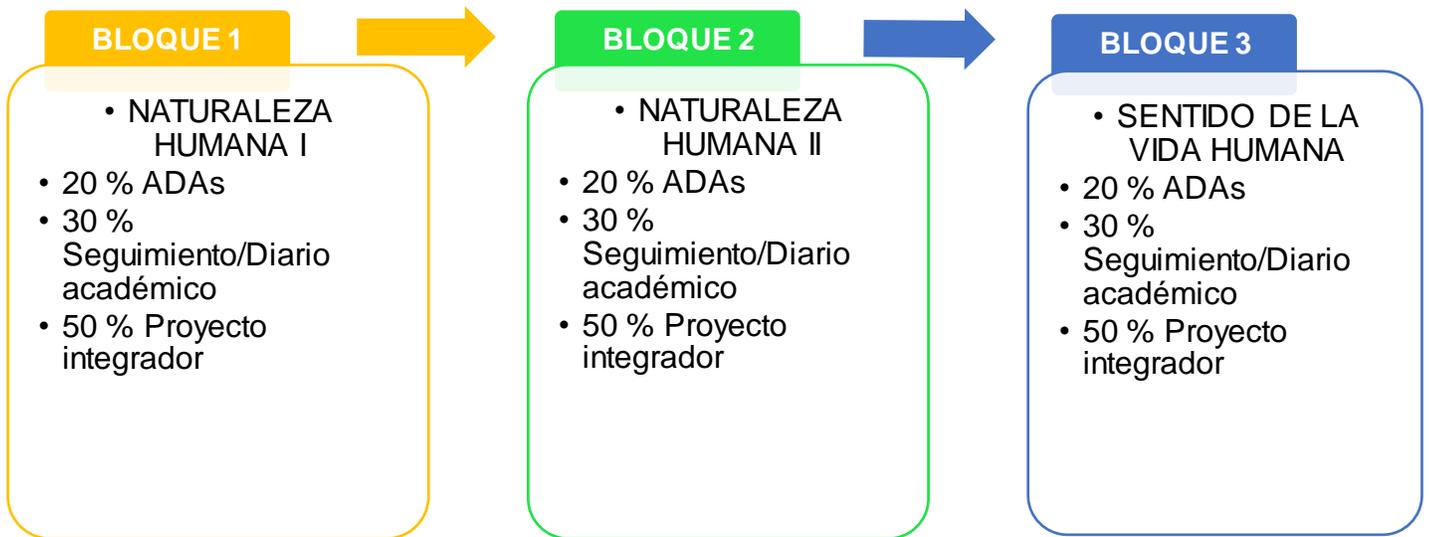
TUTORÍAS 1

**Ciclo escolar
2023-2024**

Introducción

Este material didáctico fue diseñado por la academia de Tutorías 1 de la Preparatoria Estatal No. 6 Alianza de Camioneros con el objetivo que el estudiante conozca su plantel escolar y su contexto educativo, la importancia del trabajo colaborativo, así como la reflexión acerca de sí mismo (autopercepción), cómo se siente, sus fortalezas y debilidades como persona. Todo ello de una manera crítica,

Estructura y criterios de evaluación del semestre



REGLAMENTO/ DIRECTRICES

1. Sobre el uso de plataformas

- La página principal de la que se hará uso es <https://www.pestatalac06yuc.com/> en ella podrás encontrar los materiales de lectura, Actividades de aprendizaje (ADAs), listas de cotejo y horarios de clase.

- Como herramientas extra se utilizarán:

Google Classroom o Schoology, según indique tu docente de asignatura como medio para aclarar de dudas y para la resolución de pruebas (cuestionarios).

Youtube, medio para observar los videos de los links que se encuentran al final de cada tema.

2. Sobre el tipo de comunicación

- La plataforma pestatalac06yuc estará a su disposición las 24 horas para consultar el material que deseen, así como avisos generales de la institución.

- Si presentas alguna duda debes tener en cuenta enviar correo a tu docente con los siguiente:

- a) Saludo (Buenas noches o Buenos días).
- b) Nombre del alumno, grado y grupo y tus dudas.
- c) **Es importante recordarte que el docente estará disponible de 7:00 am a 1.00 pm, si después de esa hora mandas tu correo se responderá al día siguiente en el horario mencionado .**

3. Sobre la conformación de los equipos.

- En este nivel medio superior que estás a punto de iniciar y para familiarizarte, durante todo el semestre se trabajarán con Actividades de Aprendizajes (ADAs).

- Estará en criterio del docente modificar los equipos si se observa que durante el bloque 1 no se haya trabajado de manera eficiente.

- Es importante notificar al docente de alguna situación que genere atraso en tus ADAs o proyecto con dos días de anticipación por medio de correo docente o tutor en el horario establecido. **Recuerda que si se manda después de la hora el docente o tutor no podrá canalizar la información para el apoyo de tu equipo.**

4. Revisión de ADAs e integradoras

- Para la realización de las tareas, dentro del material de lectura se especifican las indicaciones, sin embargo, el docente te brindara información para la realización, así como la hora y fecha de entrega.

- El semestre estará conformado por tres bloques y cada uno de ellos tendrá de 2 a 4 ADAs y un proyecto integrador.

- Los equipos tendrán derecho a una revisión del proyecto integrador antes de la fecha de entrega, esto con el objetivo de dar vistos buenos y áreas en las que pueden mejorar.

6. Reglas

- Las ADA's y el proyecto integrador deberán ser entregados en las fechas establecidas, de no ser así habrá una penalización con puntos menos.
- En el proyecto integrador deberán **anexar la lista de cotejo**.
- Todos los trabajos a entregar serán elaborados de manera inédita (Que no han sido nunca publicados o dado a conocer al público) recuerda que trabajo plagiado por completo o partes será **nulificado** y obtendrás una **calificación de cero**.
- **Los trabajos no pueden tener copia y pega de alguna página de internet, de lo contrario será considerado como plagio (trabajo que se presenta como si fuera propio, pero en realidad lo hace otra persona).**
- Es de carácter obligatorio ver los videos de los links que se proporcionan al inicio de cada tema, porque de allí salen actividades para realizar, así como parte de las actividades de valoración.

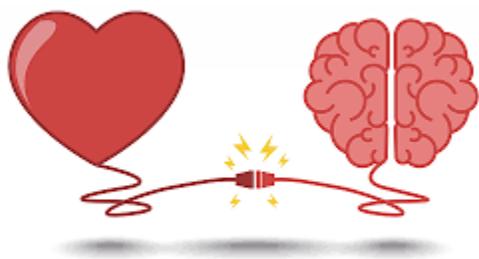
¡Feliz inicio de Semestre!

A lo largo del semestre, algunas de las ADAs serán las fichas Construye-t.

Construye-t

Es un programa de la Secretaría de Educación Pública y el Programa de las Naciones Unidas para el Desarrollo, dirigido a estudiantes de educación media superior y cuyo objetivo es desarrollar las habilidades socioemocionales de las y los jóvenes a través de actividades didácticas, deportivas y culturales para elevar su bienestar presente y futuro.

Habilidades socioemocionales



Son herramientas que permiten a las personas entender y regular sus emociones, sentir y mostrar empatía por los demás, establecer y desarrollar relaciones positivas, tomar decisiones responsables, y definir y alcanzar metas personales.

Bloque 1

Aprendizajes esperados

- 1) Identifica aspectos relevantes de su identidad: valores, logros, fortalezas, debilidades y redes de apoyo.
- 2) Explica qué es y cómo funciona la neuroplasticidad y su papel activo en el desarrollo de sus hábitos constructivos.
- 3) Reconoce la posibilidad de transformar su mundo interior.

Semana 1. Del 29 de agosto al 2 de septiembre de 2023.

Sesión 1

En esta primera semana, conocerás la asignatura, así como tu plantel. Por lo que es importante que plantees todas tus dudas, a fin de conocer a profundidad todos los procesos que como estudiante deberás realizar; así como todos los recursos con los que cuentas a tu alcance en la escuela.

Sesión 2

ADA 1. Identidad ¿Quién soy?

<p>Sesión 2</p>	<p>Objetivo: Reconocer aspectos relevantes de la identidad del estudiante: valores, logros, fortalezas, debilidades y redes de apoyo, por medio de una representación gráfica que ilustre los aspectos que lo identifiquen.</p>
<p>Concepto clave:</p> <ul style="list-style-type: none"> ● Identidad 	<p>Resumen:</p> <p>La identidad es aquello que nos hace únicos, son las características que nos definen como individuos, y si bien podemos nacer con algunas de ellas, otras se van construyendo a lo largo del tiempo, por ejemplo: origen étnico, sexo y la familia de la que provienes son con las que naces; pero tus valores, creencias, fortalezas, debilidades, emociones, pensamientos, preferencias y redes de apoyo las construyes a lo largo del tiempo. Siempre es importante reconocer: ¿quién soy y qué valoro?</p>

DESARROLLO:

Actividad: Mapa de identidad

1. El docente indica que los estudiantes trabajen de manera individual y les comenta las siguientes instrucciones:

“En tu cuaderno o en hojas en blanco o de colores, dibuja una silueta de ti mismo, escribe tu nombre y alrededor de la silueta dibuja o utiliza recortes para representar características que te definan, por ejemplo: tus gustos, tus valores, tus logros, pensamientos, gustos, emociones, amigos, fortalezas, familia, habilidades, intereses y todo lo que consideres que es parte de tu identidad. A esto se le llama “mapa de identidad”.

2. Posteriormente, el docente les pide a los estudiantes que compartan su mapa de identidad con un compañero/a y les solicita que expliquen, de manera breve, cada aspecto que incluyeron; también, enfatiza sobre la importancia de escuchar y observar con atención las explicaciones de su compañero.

CIERRE:

El docente comenta con los estudiantes la siguiente reflexión:

“En esta lección identificamos algunos aspectos que conforman tu identidad. Descubrir quién eres es un proceso interno que reúne diferentes aspectos de ti mismo: creencias, gustos, valores, metas y experiencias que te permiten relacionar lo que has vivido en el pasado con lo que puedes ser en el futuro.”

Finalmente, el docente solicita que los estudiantes compartan en plenaria sus opiniones de manera voluntaria contestando las siguientes preguntas en su libreta y posteriormente entregarlas:

- ¿Qué aspectos de tu identidad lograste reconocer gracias al mapa de identidad?
- ¿Cambió en algo la idea que tenías de ti mismo?
- Cuando las personas se describen a sí mismas, ¿cómo lo hacen?

- ¿Cambió en algo la idea que tenías de tus compañeros? Explica tu respuesta.

Semana 2. Del 5 al 9 de septiembre de 2023.

Sesión 3

Seguimiento académico.

Sesión 4

ADA 2. Neuroplasticidad

<p>Sesión 4</p>	<p>Objetivo: Conocer el concepto de neuroplasticidad y su influencia en el desarrollo de hábitos constructivos para la transformación del mundo interno.</p>
<p>Conceptos clave:</p> <ul style="list-style-type: none"> ● Neuroplasticidad ● Hábitos constructivos ● Contexto y transformación del mundo interno. 	<p>Resumen:</p> <p>¿Alguna vez has pensado “no sirvo para esto” o “yo así soy”? Como si tu personalidad o tus habilidades fueran algo fijo, limitado y no pudieran cambiar. Durante mucho tiempo la ciencia afirmó que nuestras características personales estaban determinadas desde el nacimiento. Por ejemplo, quien tuviera un carácter áspero, estaría destinado a ser una persona enojona el resto de su vida. Por fortuna, actualmente sabemos que podemos cambiar. Una de las principales evidencias para hacer dicha afirmación es la neuroplasticidad.</p> <p>¿Has escuchado la expresión popular “cuna es destino” o “el que nace para maceta, del corredor no pasa”? En ambos casos la idea es la misma, ya que el lugar y el entorno en el que nacemos determina nuestro destino. Si bien es cierto que el contexto en el que vivimos es un factor que influye en muchos aspectos de nuestra vida, siempre tenemos la libertad de elegir cómo enfrentar los retos que nos toca vivir y tenemos la posibilidad de transformar nuestras circunstancias. A esto le llamamos sentido de agencia.</p> <p>En esta lección explicaremos en qué consiste la neuroplasticidad y cómo podemos desarrollar hábitos constructivos que nos permitan transformar nuestro mundo interno.</p>

DESARROLLO:

Actividad: Role Playing “El multiverso”

1. El docente indica a los estudiantes que, de manera individual, recuerden una situación que hayan vivido en la que no reaccionaron de manera favorable.
2. Posteriormente, el docente menciona que se formará un equipo de 5 voluntarios para hacer la representación de una de las situaciones recordadas y les comenta las siguientes instrucciones:

“Vamos a realizar una representación. Elijan una situación de un compañero, cada integrante del equipo tomará un rol para representar ese acontecimiento. En la representación, es importante que se aborden los siguientes aspectos: ¿Cómo se sintieron en ese momento? ¿Cómo reaccionaron todas las partes involucradas (ustedes mismos, compañeros, familia, etc.)? ¿Qué emociones experimentaron en ese momento?”

3. A continuación, el docente solicita otros 5 voluntarios y les comenta las siguientes instrucciones:

“De la situación que presentaron sus compañeros del equipo anterior, el reto consiste en representar la misma situación, tomando en cuenta cómo la enfrentarían de una manera distinta haciendo énfasis en alternativas positivas y que promuevan hábitos constructivos que pudieran tener resultados favorables”.

CIERRE:

El docente comenta a los estudiantes la siguiente reflexión:

“El cerebro es flexible, estará adaptándose constantemente durante toda nuestra vida. A partir de los hábitos nuevos que generamos, decidimos el tipo de conexiones neuronales que se formarán; a esto se le llama neuroplasticidad.

Todas las personas tenemos un impacto decisivo sobre la forma en la que percibimos y entendemos la realidad. Recuerda que puedes moldear tu mente y hacerla tu aliada, pues tú te construyes a partir de lo que piensas, sientes y haces.

A veces no tenemos control sobre lo externo, pero sí sobre cómo lo enfrentamos. Podemos dejarnos arrastrar por las circunstancias, o tomar una postura que nos permite transformarlas. Tenemos influencia en lo que nos sucede con cada decisión que tomamos y la manera en la que actuamos.”

Finalmente, el docente solicita que los estudiantes compartan en plenaria sus opiniones de manera voluntaria contestando las siguientes preguntas, las cuales se entregan en una hoja o libreta:

- De la situación que habías recordado de manera individual ¿cómo reaccionaste y qué cambiarías de tus conductas y pensamientos sobre ese acontecimiento?
- ¿Qué consejo les darías a tus compañeros ante situaciones similares a la que comentaste?

Semana 3. Del 12 al 16 de septiembre de 2023.

[Sesión 5 y Sesión 6](#)

Recibirás la retroalimentación de las ADAs realizadas, así como la explicación del proyecto integrador.

Semana 4. Del 19 al 23 de septiembre de 2023.

[Sesión 7 y Sesión 8](#)

En esta semana, realizarás con tu docente el seguimiento académico y también iniciarás la preparación de tu proyecto integrador.

Semana 5. Del 26 al 30 de septiembre de 2023.

Sesión 9 y 10

Proyecto integrador 1

Asignatura: Tutorías 1	Lista de cotejo Bloque 1	Evidencia: Video representativo regreso al futuro Valor: 50 puntos.
Grado y grupo: 1 A, B, C, D Y E.	Fecha:	Descripción de la entrega: Identifica aspectos de su identidad y la función de la neuroplasticidad por medio de una representación en video para reconocer los aspectos que permitan la transformación de su mundo interno para el desarrollo de hábitos constructivos.

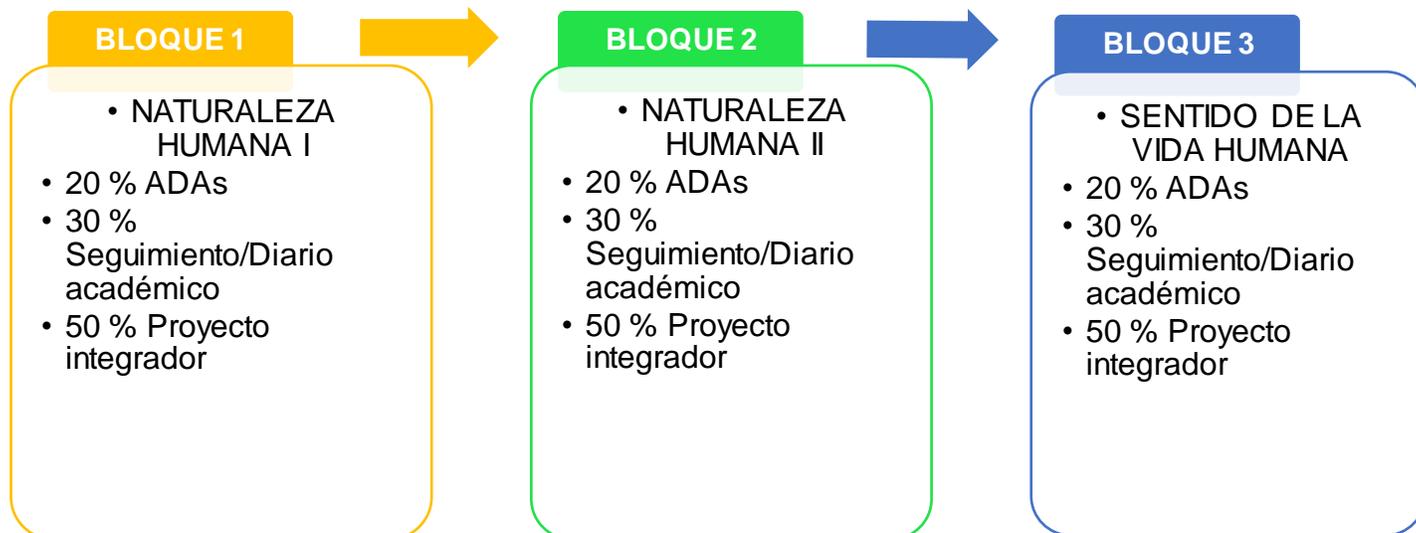
Formato de entrega	Valor en pts.	Valor alcanzados	Observaciones
Entregan el trabajo en tiempo y forma.	1		
Entregan en un archivo de Word la portada y la lista de cotejo editable. La portada incluye logotipo, datos de la escuela, título del trabajo, el criterio, integrantes del equipo, materia, nombre del profesor, grado, grupo y fecha de entrega.	1		
Video subido en la plataforma YouTube. El video tiene una duración de 3 a 5 minutos.	8		
Guion en formato Word: El video fue realizado con base en un guion que considere los siguientes aspectos: Descripción del ambiente y la situación en la que se encuentra, tomando como base el siguiente ejemplo: "Viajé en el tiempo al año 20XX, me encuentro en _____, me encontré a mi yo del pasado que se estaba enfrentando al reto de _____, lo observé y reconozco que mis estrategias del pasado fueron: _____ Me acerqué a mi yo del pasado y le di los siguientes consejos para afrontar la situación, considerando cómo reaccionaría con mi experiencia del presente: _____ Después, regresé al presente y me di cuenta de los cambios que han ocurrido gracias al seguir el consejo, los cuales son: _____ Decido qué cosas de mí mismo conservo y cuáles puedo cambiar para desarrollar hábitos constructivos que beneficien a mi yo del futuro, tales como: _____."	10		
Contenido			

El estudiante señala y ejemplifica claramente 5 estrategias que ha utilizado a lo largo de su vida para enfrentarse a los retos que se le presentan.	15		
El estudiante señala cómo podrían modificarse las estrategias mencionadas para el desarrollo de hábitos constructivos que permitan transformar su mundo interno de manera clara y concisa.	10		
Redacción			
El contenido del guion presenta 100% de coherencia, cohesión interna y una adecuada estructuración de las ideas presentadas, uso correcto de los signos ortográficos, acentuación y un léxico acorde con el propósito del documento.	5		
Total	50		

Nombre del alumno		ADAs, actitudes y valores 40%			Firma de conformidad con el resultado	
1.						
Niveles de dominio	Preformal 0-59	Receptivo 60-69	Resolutivo 70-79	Autónomo 80-89	Estratégico 90-100	

Bloque 2

Aprendizajes esperados



- 1) Conoce qué son las emociones, cuáles su función, cuáles son sus componentes y cómo se desarrolla un episodio emocional.
- 2) Conoce qué son los sentimientos, su función y diferencia con las emociones.
- 3) Expresa con sus palabras la importancia de las emociones en su bienestar, relaciones y en la posibilidad de trabajar con ellas.
- 4) Expresa verbalmente su experiencia emocional y describir las sensaciones corporales y los pensamientos asociados a algunas emociones.

Semana 1. Del 13 al 14 de octubre de 2023.

Sesión 1 y 2

Es momento de realizarse con tu docente la retroalimentación del bloque anterior, identificando tus principales fortalezas y áreas de oportunidad. Al final, establecerás un plan de mejora para este Bloque 2.

Semana 2. Del 17 al 21 de octubre de 2023.

Sesión 3 y 4

¿Qué son los sentimientos?

Se podría decir que los sentimientos son las percepciones conscientes de los cambios corporales inducidos por una emoción.

Un sentimiento es cómo interpreto un determinado estado o sensación del cuerpo junto con la percepción de un determinado modo de pensar y de pensamiento con determinados temas.

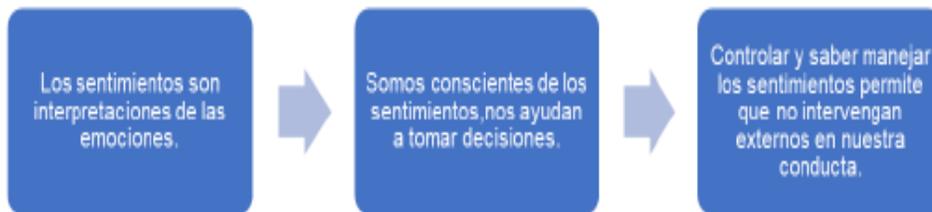
Cuando se vive un evento o situación, se produce una emoción y el cerebro manda una señal al sistema nervioso central lo que hace que el cuerpo "sienta". Este último es el sentimiento, es decir, es la respuesta que el cuerpo produce ante las situaciones, después de pasar por un proceso interno

que actúa de manera automática. Existen 2 sentimientos básicos que rigen la conducta de autorregulación vital, la alegría y pena.

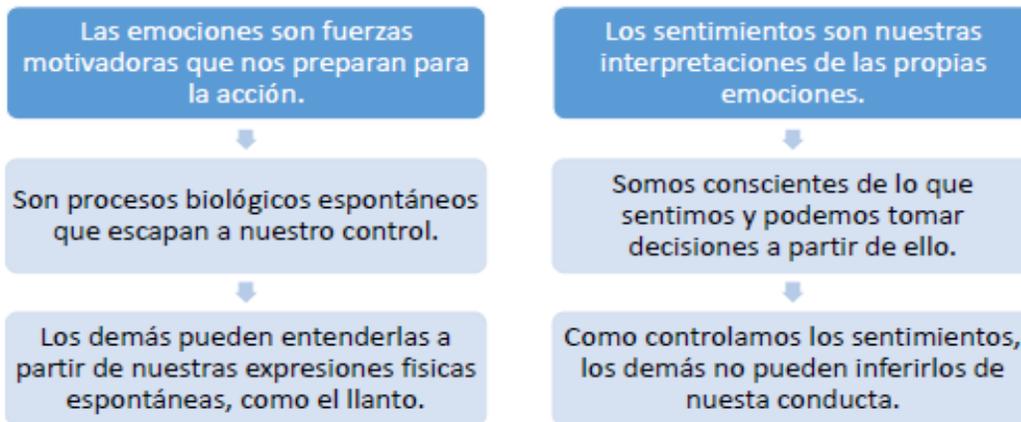
Dichos sentimientos parten de las evaluaciones e interpretaciones que se hacen a los sucesos experimentados, es el resultado de la interacción de la emoción y el pensamiento.

¿Y para qué sirven? Pues toman un papel fundamental en la toma de decisiones, nuestra conducta, actitudes e inclusive en nuestras relaciones sociales, ya que dependiendo de cómo nos sintamos tomaremos una acción de respuesta ante la situación que estemos viviendo en dicho momento.

“Una emoción se transforma en sentimiento en la medida que uno toma consciencia de ella, por tanto, se da cuando etiquetamos una emoción y emitimos un juicio acerca de ella. Los sentimientos derivan del pensamiento y el pensamiento precede al sentimiento”.



Diferencia entre emoción y sentimiento:



Semana 3. Del 24 al 28 de octubre de 2023.

Sesión 5 y Sesión 6

ADA 1. Alfabetización emocional

Sesión: 5	Objetivo: Identificar y clasificar las creencias y/o pensamientos que influyen en la aparición de los sentimientos, para empezar a ser conscientes de cómo influyen en nuestro actuar.
Concepto clave: ● Sentimientos ● Interpretaciones	Resumen: Nuestros pensamientos influirán en el establecimiento de los sentimientos que experimentamos cotidianamente, por lo que el empezar a identificarlos permitirán comprender y posteriormente facilitar la regulación emocional.

DESARROLLO:

Actividad 1: Clasificación de sentimientos

1. El docente forma a los estudiantes en varios equipos de 3 a 5 personas de acuerdo a cómo considere, posteriormente dará la siguiente instrucción: “Se te presenta una lista con nombres de varios sentimientos y una tabla que se encuentra debajo de dicha lista, en equipo, selecciona que sentimientos consideras tú y tus compañeros como agradables y desagradables, seguidamente colócalos en la columna que consideren que corresponda.
2. A continuación, por equipos, el docente pide a los estudiantes que pongan al menos un ejemplo de pensamiento que pudiera estar relacionado con el sentimiento que se ha puesto anteriormente. Ejemplo: Sentimiento: Culpa Pensamiento: Debí hacerlo mejor.
3. De último, el docente muestra a los estudiantes cómo deberían quedar las columnas de los sentimientos y les pide a los equipos que compartan los pensamientos que han colocado en su cuadro.

Enfado- Tristeza- Felicidad- Amor- Ira- Euforia- Miedo- Esperanza- Motivación- Satisfacción- Culpa- Entusiasmo- Estrés- Frustración- Vergüenza- Diversión- Bienestar- Vulnerabilidad- Pasión- Indignación.

Sentimiento agradable		Sentimiento desagradable	
Sentimiento	Frase/Pensamiento	Sentimiento	Frase/Pensamiento0

Sentimiento Agradable	Sentimiento Desagradable
Felicidad	Enfado
Amor	Tristeza
Euforia	Ira
Esperanza	Miedo
Motivación	Culpa
Satisfacción	Estrés
Entusiasmo	Frustración
Diversión	Vergüenza
Bienestar	Vulnerabilidad
Pasión	Indignación

CIERRE:

El docente reflexiona brevemente sobre como los pensamientos generan nuestros sentimientos, así mismo, el cómo podemos mantener dichos sentimientos por mayor o menor tiempo, dependiendo de cómo sigamos interpretando las emociones y la circunstancia que se experimenta, de la misma forma, hacer conciencia sobre cómo actuamos ante dichos sentimientos.

Semana 4. Del 31 de octubre al 4 de noviembre de 2023.

[Sesión 7](#) y [Sesión 8](#)

En esta semana, realizarás con tu docente el seguimiento académico y también iniciarás la preparación de tu proyecto integrador.

Semana 5. Del 7 al 11 de noviembre de 2023.

[Sesión 9](#)

ADA 2. El aspecto cognitivo de las emociones

Sesión: 9	Objetivo: Conocer el aspecto cognitivo de las emociones, describir las sensaciones corporales y los pensamientos asociados a algunas emociones.
Concepto clave: <ul style="list-style-type: none"> ● Aspecto cognitivo de las emociones 	Resumen: Nuestras emociones tienen dos aspectos fundamentales que se relacionan e inciden en la conducta de los seres humanos: el aspecto afectivo, que son sensaciones en el cuerpo, y los pensamientos o imágenes mentales, es decir, el aspecto cognitivo. En el contexto escolar, las emociones son funda- mentales

	para los procesos de aprendizaje, pues la motivación, el interés o la ansiedad impactan en qué y cómo se aprende
--	--

DESARROLLO:

Introducción:

Nuestras emociones tienen dos aspectos fundamentales que se relacionan e inciden en la conducta de los seres humanos: el aspecto afectivo, que son sensaciones en el cuerpo, y los pensamientos o imágenes mentales, es decir, el aspecto cognitivo. En el contexto escolar, las emociones son fundamentales para los procesos de aprendizaje, pues la motivación, el interés o la ansiedad impactan en qué y cómo se aprende. En esta lección los estudiantes conocerán el aspecto cognitivo de las emociones y expresarán verbalmente su experiencia emocional. Esto les ayudará a superar dificultades y por consecuencia, a lograr sus metas.

Actividad 1:

a. En equipos, el docente les pide a los estudiantes que lean con atención los pensamientos o imágenes mentales de los personajes que se muestran en la tabla y completen la información de la misma.

Estudiante	Pensamiento	Sensación corporal (agradable/desagradable/neutro)	Acción o conducta a partir de la sensación y pensamientos	Emoción
Elena	<i>Diez en el ensayo de ética. ¡No lo puedo creer! Y lo mejor fue la felicitación del profesor sobre la "profundidad de mi reflexión y mi buena argumentación" Ya quiero contarle a mi mamá y a María.</i>		<i>Sale corriendo de la clase para contarle a María.</i>	
Sebastián	<i>¿Y si paso al frente y se me olvida todo? ¿Y si hacen una pregunta que no sé responder? ¿Y si simplemente lo explico mal y me reprueban?</i>		<i>Ansiedad</i>	

b. Posteriormente, el docente les pide a los estudiantes que compartan su tabla con otros equipos e identifiquen semejanzas y diferencias con sus trabajos.

c. Luego, el docente solicitará que, de manera individual, los estudiantes piensen en una situación en la que hayan tenido alguna dificultad y se hayan sentido mal, para completar la información de la siguiente tabla.

Estudiante (tu nombre)	Pensamiento	Sensación corporal (agradable/des agradable/ neutro)	Acción o conducta a partir de la sensación y pensamientos	Emoción

d. Para finalizar, el docente les pedirá a los estudiantes que hagan un experimento. A partir de la situación que recordaron en el ejercicio anterior, solicitará que imaginen que cambian ese pensamiento por otro y responderán a las siguientes preguntas: ¿cómo te sentirías?, ¿qué pasaría con tu conducta? El docente pide que los estudiantes anoten en su cuaderno lo que crean que habría sido diferente.

Actividad 2

a. El docente solicita a los estudiantes que reflexionen entre todos sobre la importancia de reconocer los pensamientos que acompañan a las emociones a través de las siguientes preguntas detonadoras:

- ¿Creen que hay pensamientos que provocan sensaciones corporales?
- ¿Cuál piensan que es el origen de esos pensamientos?
- ¿Qué pensamientos pueden hacer que se sientan tranquilos ante una situación difícil?

Cierre:

La experiencia emocional tiene dos aspectos fundamentales y profundamente conectados: el aspecto afectivo (lo que sentimos en el cuerpo) y el aspecto cognitivo (lo que pensamos y las imágenes mentales). El aspecto afectivo es moldeado por el pensamiento y a su vez lo moldea. En nuestras experiencias emotivas hay ciertos pensamientos exagerados o distorsionados. Identificarlos es muy importante porque así es posible cambiarlos. Esto puede ayudarnos a modificar cómo nos sentimos y nos comportamos

Sesión 10

Proyecto Integrador 2

Asignatura: Tutorías 1	Lista de cotejo Bloque 2	Evidencia: Revista Valor: 50 puntos.
Grado y grupo: 1 A, B, C, D Y E.	Fecha:	Descripción de la entrega: Identifica sus emociones y sentimientos, así como los obstáculos internos y externos para lograr sus metas por medio de la realización de una revista en equipo de 4 o 5 estudiantes.

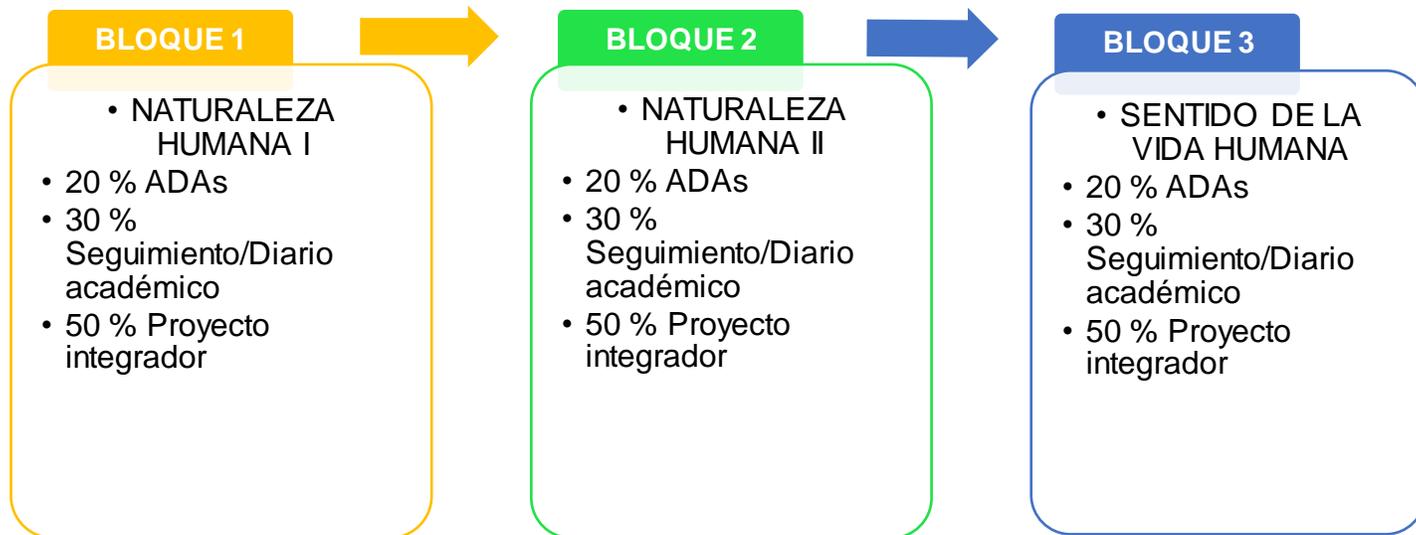
Formato de entrega	Valor en pts.	Valor alcanzado	Observaciones
El trabajo se entregará de manera digital por correo designado por el docente, o de manera física impreso, engargolado y/o empastado tamaño carta.	1		
Presenta una portada (logotipo, datos de la escuela, <u>Título del trabajo</u> , el criterio, integrantes del equipo, materia, nombre del profesor, grado, grupo y fecha de entrega).	1		
Presenta lista de cotejo con los nombres de los integrantes del grupo.	1		
Contenido			
Formato: Márgenes de 2.5 cm por lado. Letra Times New Roman o Arial, 12 pts. Interlineado 1.15. El en caso de los títulos de los artículos y/o actividades el tamaño y fuente de texto queda a criterio del equipo. Justificado. Sangría de seis espacios al inicio de cada párrafo. Extensión mínima dos páginas por miembro del equipo, máxima tres por miembros del equipo (Ejemplo: Equipo de 4 alumnos, mínimo 8 páginas y máximo 12 páginas)	2		
Personaliza el trabajo incluyendo dibujos, fotos o imágenes, es creativo en la presentación de su revista.	5		
Presentación: Incluye el propósito, contenido general e importancia de lo visto durante el bloque en la asignatura de tutorías. Media cuartilla mínimo.	5		
Contenido: Cada Integrante debe realizar un artículo y una actividad para la revista. ☐ El artículo debe incluir una presentación de sí mismo en forma de reflexión debiendo abarcar ¿Quién soy? (describirse así mismo), gustos, hobbies, qué hace en su tiempo libre, y expresar cómo se ha experimentado y se encuentra sintiendo con respeto al semestre actual (metas, frustraciones, éxitos, etc.) Extensión mínima por artículo media cuartilla.	10		
Actividad (Sopa de letras, crucigrama, horóscopo, test, etc.) que debe estar relacionado con alguno de los temas vistos en tutorías durante este bloque (emociones, sentimientos).	10		
Conclusión: ¿Qué aprendiste de este trabajo? ¿Descubriste algo nuevo sobre ti mismo?			

¿Coincide tu percepción de ti mismo con la que los demás tienen de ti? por qué es importante dedicar tiempo a reflexionar sobre nosotros mismos? Incluye una frase con la que te identifiquen o que sea significativa para el equipo y explicar por qué.	5		
Bibliografía. Incluye los datos completos de las fuentes consultadas para la elaboración de la revista.	5		
Redacción y ortografía			
El contenido presenta 100% de la coherencia, cohesión interna y una adecuada estructuración de las ideas presentadas, uso correcto de los signos ortográficos, acentuación y un léxico acorde con el propósito del documento.	5		
Total	50		

Integrantes del equipo	Adas 50 %	Proyecto Integrador 50%	Firma de conformidad con el resultado
1.			
2.			
3.			
4.			
5.			
6.			

Bloque 3

Aprendizajes esperados



- 8) Conoce estrategias para la regulación emocional.
- 9) Expresa con sus palabras qué es la atención y cuáles son los beneficios de entrenarla.
- 10) Aplica estrategias para entrenar la atención.
- 11) Evalúa aspectos que le sirvieron del curso y la forma de aplicarlos en diversos contextos.

Semana 1. Del 28 de noviembre al 2 de diciembre de 2023.

Sesión 1

Es momento de realizar con tu docente la retroalimentación del bloque anterior, identificando tus principales fortalezas y áreas de oportunidad. Al final, establecerás un plan de mejora para este Bloque 3.

Sesión 2

ADA 1. Las emociones y Los colores de las emociones

Sesión: 2 y 3	Objetivo: Conocer los conceptos de emoción y sentimiento, logrando diferenciar ambos conceptos, sus componentes básicos y principales emociones y sentimientos.
Concepto clave: <ul style="list-style-type: none"> ● Emociones ● Sentimientos ● Regulación de emociones ● 	Resumen: Se presenta a los alumnos el tema de las emociones, sentimientos y regulación de emociones, con la finalidad de que puedan conocer los significados y diferencias que existen entre ellos, así como

	el conocer cuáles son las emociones básicas y las emociones y sentimientos que surgen a partir de ellas.
--	--

Actividad 1: Presentación del tema “Las emociones”

DESARROLLO:

1. El docente inicia dando la bienvenida al grupo.
2. El docente realiza la presentación del tema con una lluvia de ideas, realizando las siguientes preguntas detonadoras:

¿Qué son las emociones?

¿Cuál es la diferencia entre emoción, sentimiento y sensación?

¿Cuáles emociones conoces?

¿Cómo identificamos una emoción?

¿Podemos clasificar las emociones?

¿Cuál es la utilidad de las emociones?

CIERRE:

Una vez que haya concluido, el docente realiza una breve reflexión sobre la importancia de conocer los conceptos y función de las emociones.

Es importante aprender el significado de los conceptos y significados de las emociones y sentimiento, así como saber diferenciarlos, ya que esto nos puede ayudar a conocernos y comprendernos mejor a nosotros mismos. Generando estrategias que nos ayuden a controlarlas y manejarlas de forma positiva para un buen desarrollo personal.

En la siguiente sesión, se realizará la dinámica “Los colores de las emociones”, solicitando que para la siguiente sesión lleven media cartulina y colores o crayones.

Semana 2. Del 5 al 9 de diciembre de 2023.

Sesión 3

ADA 1 (Continuación)

Sesión 3

DESARROLLO:

Actividad 1: “Los colores de las emociones”

1. El docente inicia dando la bienvenida al grupo.
2. El docente retoma con los estudiantes el tema visto en la sesión anterior, recordando cuales son las emociones y sentimientos que se revisaron en la sesión pasada.
3. A continuación, el docente menciona a los estudiantes que realizaran una actividad llamada “los colores de las emociones”, en donde ellos deben combinar las emociones revisadas en la clase anterior para poder hacer un cuadro de doble entrada, en el cual puedan mencionar que emociones o sentimientos surgen al hacer estas combinaciones. Se apoyará en el siguiente ejemplo.



Imagen recuperada de <https://ar.pinterest.com/joelzuk/juego-de-emociones/>

- El docente pide a los estudiantes se agrupen en equipos de 5 personas, para a continuación poder realizar su propio cuadro de doble entrada, en donde ellos puedan mostrar que emociones y sentimientos surgen al combinar las emociones básicas.
- El docente solicita a 3 equipos que participen de manera voluntaria para presentar ante el grupo sus cuadros de doble entrada, en el cual se menciona la emoción o sentimiento surgido y la definición del mismo.
- El docente solicita la participación voluntaria de algún estudiante para que pueda empezar a contar su experiencia al realizar la actividad.

CIERRE:

Una vez que haya concluido la actividad, el docente realiza una breve reflexión sobre la importancia de conocer la diversidad de emociones que existen y como estas se forman a partir de las experiencias vividas.

Sesión 4

Seguimiento Académico

Semana 3. Del 12 al 16 de diciembre de 2023.

Sesión 5 y 6

Estrategias de regulación de emociones

DESARROLLO:

Actividad 1: Tema “Estrategias de regulación de emociones y mindfulness”

1. El docente inicia dando la bienvenida al grupo.
2. El docente realiza un breve repaso de la lección anterior y las técnicas utilizadas para centrar la atención y las emociones.
3. A continuación, el docente presenta el tema “Estrategias de regulación de emociones y mindfulness”.
4. El docente presenta un video a los alumnos, para demostrar el correcto uso de la estrategia mindfulness. Se utilizará el siguiente video: <https://youtu.be/NJDIBONGx00>
5. Al finalizar el video se hace una breve reflexión con las siguientes preguntas:

¿Cómo se sintieron?

¿Cuál creen que sea el principal beneficio de usar las estrategias de regulación?

¿Cómo podría usar estas estrategias en mi vida cotidiana?

El docente solicita a los alumnos que realicen un video tutorial en donde demuestren una Estrategia de Regulación emocional.

CIERRE:

Es importante aprender estrategias que nos ayuden a regular nuestras emociones, para lograr comprender su origen y la manera en la que nos afectan, si contamos con estrategias que nos ayuden a regularlas y tener control, podremos pensar mejor sobre las situaciones y cuál es la mejor manera de actuar, también nos ayudara a conocernos mejor a nosotros mismos y aprender de las experiencias vividas.

Semana 4. Del 19 al 20 de diciembre de 2023.

Sesión 7

Seguimiento Académico

Sesión 8

ADA 2. Estrategias para entrenar la emoción. PARAR.

Sesión: 8	Objetivo: Aplicar estrategias para entrenar la emoción.
Concepto clave: ● PARAR	Resumen: Se pondrá en práctica una estrategia muy útil para trabajar con la atención, haciendo durante el día las pausas que te permitirán estar más consciente de lo que piensas, sientes y haces, la técnica se llama PARAR.

DESARROLLO:

Actividad 1: PARAR

1. El docente inicia dando la bienvenida al grupo y pregunta a los estudiantes si han tenido problemas debido a las reacciones impulsivas, o comentarios poco pertinentes. Pide la participación voluntaria para que compartan sus experiencias.

2. Posteriormente, el docente solicita que formen binas y lean lo siguiente:

Mateo reprobó el examen de Ética. Cuando el profesor se lo dijo, se enfureció, dio un golpe en el escritorio y, diciendo groserías, salió del salón azotando la puerta. Ignoró al profesor quien le pedía que se tranquilizara. Tal fue su reacción que ¡hasta los compañeros que estaban en los salones cercanos lo escucharon! Mateo fue enviado a la dirección por su comportamiento y ahí decidieron suspenderlo. Él ahora tiene miedo de la forma en que reaccionarán sus padres ante la noticia.

3. Después de la lectura, el docente pide a los estudiantes que discutan con su compañero:

¿Qué opinas de la reacción de Mateo? ¿Qué tendría que haber hecho para reaccionar diferente?

4. El docente copia la tabla de PARAR en el pizarrón o bien la proyecta, posteriormente explica en qué consiste y pide a los estudiantes que lean el ejemplo a partir de la historia de Mateo.

¿Qué hago?	¿Cómo aplicar la técnica de PARAR?
Para	Haz una pausa en tus actividades.
Atiende	A tu estado mental y emocional. Nota si te está controlando alguna emoción.
Recuerda	Recuerda tus metas y aquello que valoras o que es importante para tí.
Aplica	Atiende las sensaciones del respirar y no actúes hasta que estés con más tranquilidad.
Regresa	A la actividad que estabas realizando con una mente más serena y clara.

EJEMPLO

¿Qué hago?	¿Cómo habría aplicado Mateo la técnica de PARAR?
Para	Hizo una pausa.
Atiende	Notó que estaba muy enojado y a punto de explotar.
Recuerda	Recordó que era importante calmarse y no actuar impulsivamente.
Aplica	Hizo tres respiraciones profundas y no dijo nada en ese momento.
Regresa	Se fue a sentar y continuó atendiendo las sensaciones de su respiración hasta que se le pasó el enojo. Al terminar la clase se acercó al profesor para pedirle una cita y hablar sobre el examen y cómo podría mejorar su calificación.

5. El docente pide a los estudiantes, de forma voluntaria, que compartan alguna situación en la que pudieran haber aplicado la técnica PARAR.

Nota: Si es posible, visualicen en el aula el siguiente video: <https://youtu.be/bOpaMvzcgYw>. Coloca el video en el aula virtual, para que puedan consultarlo cuando deseen.

CIERRE:

El docente comenta con los estudiantes:

Cuando caemos en la inercia de los hábitos emocionales y actuamos sin pensar, podemos meternos en muchos problemas. Si queremos evitarlos y tomar mejores decisiones es importante aprender a PARAR. Así, en vez de ser controlados por nuestras emociones, podemos tomar decisiones acordes con nuestras metas y valores.

El docente les pide a los estudiantes que realicen la actividad de aprendizaje siguiente, de forma individual, para que empiecen a poner en práctica esta técnica.

ADA. Técnica PARAR

Identifica una experiencia en dónde te hubiera sido útil aplicar la técnica PARAR. Describe los pasos de la técnica en la siguiente tabla:

Experiencia: ¿Qué hago?	¿Cómo aplico la técnica?
Para	
Atiende	
Recuerda	
Aplica	
Regresa	

Semana 5. Del 4 al 6 de enero de 2024.

Sesión 9 y 10

Proyecto integrador 3

Asignatura: Tutorías 1	Lista de cotejo Bloque 3	Evidencia: Cartel ejemplificando para técnica PARAR Valor: 50 puntos.
Grado y grupo: 1 A, B, C, D Y E.	Fecha:	Descripción de la entrega: Aplica estrategias para regular sus emociones y entrenar la atención poniéndolos en práctica en los diversos contextos en los que se desenvuelve.

Elemento	Valor en pts.	Valor alcanzado	Observaciones
El cartel se entrega en formato digital (PDF), respetando los lineamientos de entrega, y contiene todos los elementos solicitados. Tamaño: 50,8 x 60,92 cm Resolución mínima: 3000 x 3600 píxeles	3		
Entregan en un archivo de Word la portada y la lista de cotejo. La portada incluye logotipo, datos de la escuela, título del trabajo, el criterio, integrantes del equipo, materia, nombre del profesor, grado, grupo y fecha de entrega.	2		
Contenido			
El cartel describe y ejemplifica paso a paso la técnica PARAR y establece una relación clara con la regulación de sus emociones y el impacto positivo en su vida cotidiana.	20		
Información. El equipo brinda la siguiente información: 1. Definición/conceptualización de la técnica 2. ¿Cómo llevarla a cabo? 3. Beneficios 4. ¿Cuál es su relación con la salud?	20		
Redacción y ortografía			
El trabajo se entrega con: el formato de redacción indicado, portada completa y correcta, limpieza y orden. En el contenido se observa: - Coherencia,	5		

adecuación, cohesión y una adecuada estructuración de las ideas. - Uso correcto de acentos, signos ortográficos y puntuación. - Riqueza en el léxico. - Buena caligrafía en su caso.			
Total	50		

Integrantes del equipo	Adas 50 %	Proyecto Integrador 50%	Firma de conformidad con el resultado
1.			
2.			
3.			
4.			
5.			
6.			

Niveles de dominio	Preformal	Receptivo	Resolutivo	Autónomo	Estratégico
	0-59	60-69	70-79	80-89	90-100