

2° SEMESTRE GRUPO III



A TODA LA COMUNIDAD ESTUDIANTIL
1° PERIODO DE REGULARIZACIÓN
OPCIÓN

III. ASESORIAS COMPLEMENTARIAS
(IMPARTIDAS POR EL DOCENTE CON UNA DURACION MÍNIMA DE 25 HRS).

TALLER HABILIDADES
SOCIOEMOCIONALES II

Nombre completo del alumno (a):

Grado y grupo: _____

Nombre del docente: Ana Benita Vergara Contreras

III. ASESORIAS COMPLEMENTARIAS (IMPARTIDAS POR EL DOCENTE CON UNA DURACION MÍNIMA DE 25 HRS)

- **Objetivo general:** El alumno desarrolla diversos ejercicios para comprender temas específicos del Taller de habilidades socioemocionales II, mediante trabajo autodidacta.

- Competencia genérica

- Identifica sus emociones, las maneja de manera constructiva y reconoce la necesidad de solicitar apoyo ante una situación que lo rebase.
- Reconoce los propios prejuicios, modifica sus puntos de vista al conocer nuevas evidencias, e integra nuevos conocimientos y perspectivas al acervo con el que cuenta.
- Aporta puntos de vista con apertura y considera los de otras personas de manera reflexiva.

ÁMBITO: Conoce T

HABILIDADES GENERALES DEL PROGRAMA CONSTRUYE T DEL MEPEO: Autorregulación

HABILIDADES ESPECIFICAS PARA TALLER: Pensamiento positivo

Aprendizajes esperados

- Es consciente de la relación entre sus emociones, cognición y comportamiento.
- Utiliza estrategias adecuadas para regular la intensidad, duración, frecuencia y/o la forma de responder a las emociones, para favorecer el aprendizaje, la convivencia y el logro de sus metas.
- Es consciente de la relación entre sus emociones, cognición y comportamiento
- Utiliza estrategias adecuadas para regular la intensidad, duración, frecuencia y/o la forma de responder a las emociones, para favorecer el aprendizaje, la convivencia y el logro de sus metas.

CARACTERÍSTICAS DE PRESENTACIÓN:

- ✓ Entregar 100% contestado de manera correcta
- ✓ Resuelve los ejercicios en hojas blancas con margen.
- ✓ Las actividades deberán ser contestadas a mano, con letra legible sin faltas de ortografía
- ✓ Elaborar con bolígrafo tinta de color negro
- ✓ **Presentar engargolado** el día _____ y hora _____
- ✓ La calificación final máxima es 7.0

EXAMEN DIAGNÓSTICO H.S.E. II

NOMBRE COMPLETO: _____ GRADO Y GRUPO: _____

I.- INSTRUCCIONES: Lee atentamente cada interrogante, responde de manera correcta y detallada, utiliza todo el espacio para tu respuesta

1.- ¿Qué es una Emoción?

2.- ¿Qué es una sensación?

3.- ¿Qué es la amistad?

4.- ¿Qué son las habilidades para la vida?

5.- ¿Qué es la familia?

6.- ¿Qué es la autorregulación?

7.- ¿Qué es la inteligencia?

8.- ¿Qué es la Inteligencia emocional?

9.- ¿Qué es la felicidad?

10.- ¿Qué son las Inteligencias múltiples?

12.- ¿Qué significan las palabras gestión de emociones?

13.- ¿Cómo reflejas tu nivel de inteligencia?

II.- INSTRUCCIONES: Lee detenidamente la siguiente información, subraya las ideas centrales y realiza un resumen (extensión una cuartilla)

LA AUTORREGULACIÓN EMOCIONAL

La autorregulación emocional es clave para regular los distintos tipos de emociones que experimentamos en nuestro día a día. Y es que podemos pasar de la alegría a la tristeza, de la tranquilidad a la agitación o de la satisfacción al vacío en cuestión de segundos.

¿Qué es la autorregulación emocional?

Podemos definir la autorregulación emocional como la capacidad de gestionar de manera óptima las emociones. Esto es, poder transformar situaciones que son estresantes y que nos desestabilizan a nivel emocional.

Se trata de una habilidad fundamental en sucesos que, aun siendo desagradables, entendemos que son pasajeros y que se pueden controlar. Para llegar a ese punto es necesario identificar qué sucede, así como trabajar en ello hasta lograr la estabilidad.

Un ejemplo de una buena gestión emocional sería cuando recibimos una noticia que nos causa mucha irritabilidad. En vez de estallar y empezar a gritar, canalizamos esa energía practicando un deporte que nos sirve como válvula de escape y que, al mismo tiempo, nos ayuda a reducir el impacto de nuestra impulsividad.

¿Por qué es importante autorregular las emociones?

Saber regular las emociones es importante por varios motivos, pero fundamentalmente, nos dota de herramientas para afrontar diferentes tipos de situaciones, así como reaccionar de un modo más equilibrado.

- Nos permite enfrentar todo tipo de situaciones de la vida que conllevan una implicación emocional. De hecho, cada vez que se produce un evento en nuestra vida, partimos de un estado emocional previo. No reaccionamos de la misma manera cuando estamos tranquilos que cuando estamos enfadados.
- Normalmente, las respuestas que se llevan a cabo bajo presión no siempre son las más acertadas. Esto hace que podamos sentir cierta frustración y ansiedad. Por lo que, al equilibrar la carga emocional, reaccionamos de una forma más tranquila, y, por ende, las respuestas serán mucho más acertadas y coherentes.

Dentro de la psicología podemos encontrar diferentes teorías sobre la emoción, sus orígenes y evolución. En relación a la regulación de las emociones, esta parte de la teoría modal de las emociones, que considera la emoción como una reacción del instinto originada por varias causas.

De acuerdo a la teoría modal de las emociones, estas surgen cuando vivimos una situación significativa en nuestra vida. Puede ser una mala experiencia o que estemos en contextos que nos provocan inestabilidad emocional, por ejemplo. Después de pasar por ahí, dirigimos la vista atrás hacia ese escenario y valoramos todo lo ocurrido, implicándose diferentes emociones, pensamientos y comportamientos.

Según esta teoría podemos intervenir durante el proceso, ya que siempre habrá algún factor que nos active a nivel emocional. En este sentido, gracias a nuestra capacidad de autorregulación emocional podemos gestionar los pensamientos, las emociones secundarias y la conducta de una manera más óptima.

La autorregulación emocional es la capacidad de responder a las demandas continuas de tal manera que en un ambiente social sea tolerable y lo suficientemente flexible como para permitir reacciones emocionales espontáneas, así como la capacidad de retrasar dichas reacciones según sea necesario.

También puede ser definida como el proceso extrínseco e intrínseco, responsable de observar, evaluar y modificar las reacciones emocionales. La autorregulación emocional pertenece al amplio conjunto de los procesos de autorregulación, los cuales incluyen la regulación de nuestros propios sentimientos y la regulación de los sentimientos de las otras personas.

La regulación emocional es un proceso complejo que inicia suponiendo, inhibiendo o modulando un estado o comportamiento en una determinada situación, por ejemplo, la experiencia subjetiva (sentimientos), respuestas cognitivas (pensamientos), respuestas fisiológicas relacionadas con las emociones (por ejemplo, el ritmo cardíaco o la actividad hormonal), y el comportamiento relacionado con las emociones (acciones corporales o expresiones). De manera funcional, la autorregulación emocional también se puede referir a los procesos, como la tendencia a centrar la atención a una tarea y la habilidad para reprimir comportamientos inapropiados bajo órdenes. La autorregulación emocional cumple una función muy importante en la vida humana.

Cada día, las personas están expuestas continuamente a una amplia variedad de estímulos potencialmente excitantes. Reacciones emocionales inapropiadas, extremas o sin supervisión a dichos estímulos podrían impedir una integración funcional dentro de la sociedad; por lo tanto, las personas debían ajustar en alguna forma la regulación de las emociones casi todo el tiempo. Las reacciones emocionales inapropiadas, extremas o sin supervisión a dichos estímulos podrían impedir una integración funcional dentro de la sociedad; por lo tanto, las personas deben participar en algún tipo de regulación de las emociones casi todo el tiempo. Hablando de manera general, la desregulación emocional ha sido definida como la dificultad para controlar la influencia de excitación emocional en la organización y calidad de los pensamientos, acciones e interacciones. Los individuos que son emocionalmente desregularizados exhiben patrones de respuesta en los cuales hay una incongruencia entre sus objetivos, respuestas, y/o modos de expresión, y las exigencias del entorno social. Por ejemplo, existe una asociación significativa entre la desregulación emocional y los síntomas de la depresión, la ansiedad, la patología alimentaria y abuso de sustancias. Mayores niveles de regulación de las emociones tienden a relacionarse con los altos niveles de competencia social y la expresión de las emociones socialmente apropiadas. Mayores niveles de regulación de las emociones tienden a relacionarse con los altos niveles de competencia social y la expresión de las emociones socialmente apropiadas.

También se define como las estrategias utilizadas para ajustar la intensidad y duración de los estados emocionales hasta alcanzar un nivel confortable que no impida la consecución de objetivos (Thompson, 1994). Una buena autorregulación emocional durante los primeros años de vida contribuye al desarrollo de la autonomía y al desarrollo de habilidades en cuanto a la interacción social (Crockenberg y Leerkes, 2000).

Con un fracaso en la regulación emocional hay un aumento en las disfunciones psicosociales y emocionales causadas por experiencias traumáticas debido a una incapacidad para regular las emociones. Estas experiencias traumáticas típicamente suceden en la escuela primaria y a veces están asociadas con el bullying [intimidación escolar]. Los niños que no pueden auto-regularse apropiadamente expresan sus emociones inestables en una variedad de formas, incluyendo gritar si no tienen su manera, atacar con sus puños, o intimidar a otros niños. A menudo tales conductas provocan reacciones negativas del entorno social, las cuales, a su vez, pueden exacerbar o mantener la original regulación de problemas a través del tiempo, un proceso calificado de continuidad acumulativa. Es más probable que estos niños tengan relaciones basadas en el conflicto con sus maestros u otros niños. Esto puede conducir a problemas más severos tales como un daño en la habilidad para ajustarse a la escuela y predice la marginación escolar muchos años después. Los niños que fracasan en la apropiada autorregulación crecen como adolescentes con más problemas emergentes. Sus pares comienzan a notar su "inmadurez", y estos niños a menudo son excluidos de los grupos sociales, fastidiados y hostigados por sus pares. Esta "inmadurez" ciertamente causa que algunos adolescentes se transformen en marginados sociales en sus respectivos grupos sociales, provocando que arremetan en formas airadas y potencialmente violentas.

III.- INSTRUCCIONES: Realiza un cuadro comparativo de los tipos de inteligencias múltiples

Tipo	Concepto	Ejemplo
Inteligencia lógico-matemática		
Inteligencia lingüística		
Inteligencia espacial		
Inteligencia musical		

Inteligencia kinestésico-corporal		
Inteligencia intrapersonal		
Inteligencia interpersonal		
Inteligencia naturalista		

NOMBRE DE LOS PERSONAJES:

- 1.- GILLIAN LYNNE
- 2.- ALBERT EINSTEIN
- 3.- GREGOR JOHANN MENDEL
- 4.- LUDWIG VAN BEETHOVEN
- 5.- GANDHI
- 6.- VINCENT VAN GOGH
- 7.- OPRAH WINFREY
- 8.- NELSON MANDELA
- 9.- DANIEL GOLEMAN

V.- INSTRUCCIONES: Realiza en una hoja doble carta, un mapa mental de los tipos de inteligencias múltiples, colocando palabras clave, ideas principales e ilustraciones

VI.- INSTRUCCIONES: Realiza un acróstico de las siguientes palabras clave, colocando una palabra que se relacione con el tema "Mentalidad positiva", de manera creativa

P
E
N
S
A
M
I
E
N
T
O
P
O
S
I
T
I
V
O

D
I
A
L
O
G
O
I
N
T
E
R
N
O

VII.- INSTRUCCIONES: Realiza en una hoja doble carta un tríptico informativo del tema “Gestión de las emociones”, tomando en cuenta las siguientes características:

- **CONTENIDO:** Abarca el tema central completamente e incluyó detalles, ejemplos y se evidenció conocimiento del tema
- **ESTRUCTURA:** El contenido se organizó de manera adecuada, se emplearon títulos, subtítulos, listas y es fácil de leer.
- **PRESENTACIÓN:** El tríptico se presentó de forma adecuada y creativa. La forma de presentación es interesante.
- **GRÁFICAS E IMÁGENES:** Se incorporaron 3 o más gráficas o imágenes adecuadas a la información y que ayudaron a comprender el tema dándole atractivo al material.
- **PRECISIÓN Y PERTINENCIA DEL CONTENIDO:** El tríptico contiene toda la información requerida y ésta es precisa, pertinente y válida. Destaca las ideas principales e incluye información adicional importante.
- **ESTILO:** El vocabulario empleado y el estilo del texto resultan pertinentes (muy motivantes y significativos) para la audiencia a la que se dirige el tríptico.
- **ORTOGRAFÍA Y REDACCIÓN:** La información incluida en el tríptico está escrita de manera adecuada, el vocabulario empleado corresponde con el contexto y los párrafos son coherentes y cohesivos

VIII.- INSTRUCCIONES: Realiza un resumen de tres cuartillas de cada uno de los siguientes temas (son tres temas en total), los cuales deberán contar con las siguientes características de presentación:

- Hojas blancas con margen
- A mano con tinta negra
- Espacios menores de tres milímetros entre cada renglón
- Letra legible
- Sin faltas de ortografía
- Colocar bibliografía al final de cada resumen

Temáticas:

- Habilidades socioemocionales
- Emociones y sensaciones
- Meditación

IX.- INSTRUCCIONES: Realiza una Revista de “Estrategias de meditación”, tomando en cuenta los siguientes elementos:

- Portada: Nombre completo, grado, grupo, imagen representativa y fecha
- Índice: Lista en orden alfabético de las Estrategias de meditación, indicando su número de página:
 1. Técnica de meditación de respiración
 2. Técnica de meditación de atención plena o mindfulness
 3. Técnica de meditación de enfoque
 4. Técnica de meditación de caminata consciente
 5. Técnica de meditación de relajación muscular progresiva
 6. Técnica de meditación de mantras
 7. Técnica de meditación Zen
 8. Técnica de meditación guiada
- Contenido:
 - a) Nombre de la estrategia
 - b) Descripción: Escribe las ideas relevantes que lo caracterizan y definen cada estrategia (Extensión una cuartilla de información por cada estrategia)
 - c) Imágenes: Coloca imágenes representativas de cada estrategia de meditación (Extensión media cuartilla)
- Glosario: selecciona veinte palabras clave y escribe su definición de cada una de ellas
- Contraportada: Reseña del contenido de la revista con imagen representativa

LISTA DE COTEJO DE 1° PERIODO DE REGULARIZACIÓN

HABILIDADES SOCIOEMOCIONALES II

NOMBRE DEL ALUMNO: _____ GRADO Y GRUPO: _____

	ACTIVIDAD	SI	NO	PUN TOS	VALOR	OBSERVACIÓN
1	Evaluación diagnóstica			.25		
2	Resumen Autorregulación			.5		
3	Cuadro comparativo Tipos de inteligencias múltiples			.5		
4	Biografías			2		
5	Mapa mental Tipos de inteligencias múltiples			.5		
6	Acróstico			.25		
7	Tríptico informativo			1.5		
8	Resumen			1.5		
9	Revista Estrategias de meditación			3		
	Total			10		

**ESCUELA PREPARATORIA OFICIAL No. 217
C.C.T 15EBH0403H**

**LISTA DE ASISTENCIA 1° PERIODO DE REGULARIZACIÓN
H.S.E. II**

NOMBRE DEL ALUMNO: _____ GRADO Y GRUPO: _____

	MIÉRCOLES 5 DE JULIO	JUEVES 6 DE JULIO	VIERNES 7 DE JULIO	LUNES 10 DE JULIO	MARTES 11 DE JUNIO	MIÉRCOLES 12 DE JUNIO	CALIFICACIÓN
HORARIO		1° III 13:10 A 14:00			1° III 10:40 A 11:30		
FIRMA							