

Sesión 2

Autoconocimiento

CON EMPATÍA

1º, 2º y 3º de secundaria

Un encuentro socioemocional
para un buen inicio escolar

TUTORÍA

Nombre:

Grado:

Grupo:

ACRÓSTICO GRUPAL 3º

Instrucciones:

Realizar la propuesta de un acróstico en el cuál cada palabra defina cómo te gustaría que tú grupo se identifique o sobresalga ante la comunidad escolar. Revisa el siguiente ejemplo:



por Ejemplo

P	untuales
R	esponsables
I	nteligentes
M	eticulosos
E	studiosos
R	ápidos
O	rdenados



Presenta tú propuesta en clase.

ACRÓSTICO

Identidad personal

Instrucciones:

Crear un acróstico en el cuál cada palabra sea el inicio de un adjetivo que te defina de acuerdo a la inicial de tú nombre.



El cucurucho de mis emociones

Instrucciones:

Piensa si ocurrió un suceso extraordinario durante el confinamiento.
Contestar las siguientes preguntas:



¿QUÉ SENTISTE EN ESE MOMENTO?

¿Cómo Lo SENTISTE?



¿EN QUÉ PARTE DEL CUERPO?

- ☐ El amor trae paz y armonía fortaleciendo tú mente y cuerpo
- ☐ La preocupación debilita el estómago
- ☐ La ira debilita el hígado
- ☐ La tristeza constante debilita los pulmones
- ☐ El miedo debilita los riñones
- ☐ El estrés debilita el corazón y cerebro



SI LO TUVIERAS QUE EXPRESAR CON UNA SENSACIÓN, ¿CUÁL ELEGIRIAS?

- ☐ Sed ☐ Ganas de ir al baño
- ☐ Sueño ☐ Nivel de energía
- ☐ Hambre ☐ Ritmo cardíaco
- ☐ Suciedad ☐ Temperatura
- ☐ Nauseas ☐ Respiración

ELIGE EL ROSTRO CON EL SENTIMIENTO QUE RECORDASTE.

<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
<input type="radio"/>	<input type="radio"/>



SI LA EMOCIÓN FUE DESAGRADABLE ¿Cómo LE HARÍAS PARA SENTIRTE MEJOR?

"Si no te equivocaste hoy, no aprendiste nada nuevo"

Instrucciones:

I.- Dibuja en una hoja el siguiente dibujo, marcando los caminos con diferentes colores. Contesta las siguientes preguntas:



- ¿qué ocurriría si pasamos por primera vez por otro camino, si queremos llegar a un lugar nuevo y debemos tomar una nueva ruta?



II.- Trazar un nuevo camino y reflexiona.



1. ¿qué se requiere para que el nuevo camino quede marcado como las que se transitan cotidianamente?



2. ¿cuántas veces tendrías que marcar con lápiz, para que llegara a marcarse como las otras?

123



3. Imaginen si el camino pasa por agua o arena. ¿qué pasaría?



4. ¿se podrá marcar fácilmente?



5. ¿requiere más esfuerzo?



III.- Cuando una situación similar ocurre en nuestro cerebro cuando ejecutamos algo nuevo o que nos cuesta mucho; se necesita practicar muchas veces.



1. ¿has descubierto algo nuevo al cometer un error?

error

2. ¿te has sentido orgulloso de equivocarte?



3. ¿algún error te ha hecho pensar de forma profunda sobre un problema?

