

# 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 ELEGIRÍAS?**

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.**

**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.



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



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

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



- ¿se podrá marcar fácilmente?



- ¿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.



- ¿has descubierto algo nuevo al cometer un error?

error

- ¿te has sentido orgulloso de equivocarte?



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

