

Educación socioemocional. Secundaria

EDUCACIÓN SOCIOEMOCIONAL	APRENDIZAJES ESPERADOS	ACTIVIDADES																		
Segundo grado	Describe las características fisiológicas de las emociones y emplea estrategias que le permiten tener una visión más amplia y objetiva de su personalidad y patrones habituales.	<p>Pida a su hija o hijo que piense en las sensaciones que ha sentido cuando:</p> <table border="1" data-bbox="1077 613 1917 873"> <thead> <tr> <th colspan="2">Se ha encontrado en un nuevo salón de clases</th> </tr> <tr> <th>Sensación</th> <th>Pensamientos</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>Frío Oscuridad Silencio Sabor amargo Tensión</td> <td>Este lugar no me gusta porque...</td> </tr> </tbody> </table> <table border="1" data-bbox="1077 906 1917 1125"> <thead> <tr> <th colspan="2">Durante un examen</th> </tr> <tr> <th>Sensación</th> <th>Pensamientos</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td></td> <td></td> </tr> </tbody> </table> <table border="1" data-bbox="1077 1157 1917 1377"> <thead> <tr> <th colspan="2">Cuando me regañan</th> </tr> <tr> <th>Sensación</th> <th>Pensamientos</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td></td> <td></td> </tr> </tbody> </table>	Se ha encontrado en un nuevo salón de clases		Sensación	Pensamientos	Frío Oscuridad Silencio Sabor amargo Tensión	Este lugar no me gusta porque...	Durante un examen		Sensación	Pensamientos			Cuando me regañan		Sensación	Pensamientos		
Se ha encontrado en un nuevo salón de clases																				
Sensación	Pensamientos																			
Frío Oscuridad Silencio Sabor amargo Tensión	Este lugar no me gusta porque...																			
Durante un examen																				
Sensación	Pensamientos																			
Cuando me regañan																				
Sensación	Pensamientos																			

		<table border="1" style="width: 100%; border-collapse: collapse;"> <thead> <tr style="background-color: #e0e0e0;"> <th colspan="2" style="text-align: center;">Cuando estoy con mis amigos</th> </tr> <tr> <th style="width: 50%;">Sensación</th> <th style="width: 50%;">Pensamientos</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td style="height: 40px;"></td> <td></td> </tr> </tbody> </table> <table border="1" style="width: 100%; border-collapse: collapse;"> <thead> <tr style="background-color: #e0e0e0;"> <th colspan="2" style="text-align: center;">Cuando llego a un examen y sí estudié</th> </tr> <tr> <th style="width: 50%;">Sensación</th> <th style="width: 50%;">Pensamientos</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td style="height: 40px;"></td> <td></td> </tr> </tbody> </table> <p>Una vez que ha identificado qué sucede con sus sensaciones y pensamientos, tendrá varias ideas sobre cómo trabajar con las emociones negativas. Pregúntele ¿Qué harás la próxima vez que sientas que pierdes el control?</p> <p>Pida que lo escriba en su diario o su cuaderno.</p>	Cuando estoy con mis amigos		Sensación	Pensamientos			Cuando llego a un examen y sí estudié		Sensación	Pensamientos		
Cuando estoy con mis amigos														
Sensación	Pensamientos													
Cuando llego a un examen y sí estudié														
Sensación	Pensamientos													
	<p>Reconoce cuando tiene actitudes y relaciones destructivas, emplea estrategias que le permiten superarlas y pide ayuda.</p>	<p>Pida a su hija o hijo que comparta ejemplos de ocasiones en que las emociones llevan a hacer cosas dañinas para uno mismo y para otros. Por ejemplo, cuando se dejan de cumplir las responsabilidades, se ingieren sustancias tóxicas, se descuida la salud, se daña el cuerpo o se lastima a otros.</p> <p>Comente que algunas emociones pueden exacerbarse tanto que se salen de nuestro control, como el odio, la malicia, el miedo, la furia, el deseo obsesivo o la depresión. Lidar solos con esas emociones es muy difícil, y dejarse llevar por ellas puede hacer mucho daño.</p>												

		<p>Por ello, dígame que estas emociones todos las llegamos a sentir, pero que es recomendable que se platicuen sobre todo con un adulto que nos ayude a lidiar con estas emociones.</p> <p>Pida que reflexione en ¿quién puede ser un adulto cercano y de confianza a quién podría pedirle apoyo?</p>
	<p>Aprecia las manifestaciones estéticas a su alrededor, y expresa gratitud hacia sus compañeros, maestros, familia y miembros de su comunidad.</p>	<p>Pida a su hija o hijo que recuerde en alguna acción positiva que alguien haya hecho para ayudarlo, sin pedirle nada a cambio.</p> <p>Pídale que reflexione sobre si fuese importante expresarle gratitud y cuál sería la mejor manera de hacerlo.</p> <p>Cuéntele alguna ocasión en que usted recibió alguna muestra de cariño por agradecimiento y cómo acostumbra a recompensar a quién le apoya.</p>
	<p>Asume responsabilidad sobre su bienestar y lo expresa al cuidar de su cuerpo y su mente; y aplica estrategias para lograrlo en el corto, mediano y largo plazo.</p>	<p>Pida a su hija o hijo que escriba una actividad en la que considere que ha invertido mucha energía y que lo ha llevado a sentirse muy abrumado por no querer vivir alguna de sus consecuencias. Por ejemplo, terminar un noviazgo, pelear con sus papás, con hermanos, hermanas, con amigos, o reprobar una materia.</p> <p>Dígale que reflexione sobre las siguientes preguntas:</p> <p>¿qué tanto control tienes sobre estas circunstancias?</p> <p>¿Cómo te sientes cuando no puedes controlar del todo las condiciones externas en las que les inviertes tiempo y energía?</p>