

Tutoría y Educación Socioemocional Secundaria. Grado 1º Autorregulación



EDUCACIÓN
SECRETARÍA DE EDUCACIÓN PÚBLICA

AEF CUADRO **MÉXICO**
AUTORIDAD EDUCATIVA FEDERAL EN LA CIUDAD DE MÉXICO

Presentación

Estimadas y estimados docentes y estudiantes:

La **Autoridad Educativa Federal en la Ciudad de México** (AEFCM) pone a su disposición una serie de fichas con materiales divertidos, actividades interesantes y recursos audiovisuales, con el fin de apoyar y acompañar el desarrollo de los aprendizajes de los educandos.

Las actividades propuestas les servirán a las y los docentes para reforzar los conocimientos de sus alumnas y alumnos, retroalimentar los estudios y garantizar la continuidad del aprendizaje escolar. Los invitamos a que realicen las actividades propuestas y las aprovechen al máximo porque fueron elaboradas especialmente pensando en ustedes.

**Sigamos adelante y
aprendiendo cada día.**

Educación Socioemocional

Autorregulación

aprendizaje

Aprender, habilidades y capacidades para regular tus pensamientos, sentimientos y conductas, que favorezca la expresión de las emociones de manera apropiada.

Énfasis: Comprender a modular los impulsos, la frustración, para lograr tus objetivos, afrontar pacíficamente retos y situaciones de conflicto.

materiales

- Lápiz, pluma
- Cuaderno de apuntes
- Equipo electrónico con acceso a internet

manos a la obra

¿Sabías que es posible regular tus emociones?

El primer paso es reconocer tu enojo o frustración para poder calmarte, si te sientes nervioso lograr relajarte o si te sintieras deprimido tener alegrarte.

Las emociones existen para guiarte a través de tu día a día y no para dañarte.

La mente tiene cierto grado de complejidad pero, es posible desarrollar la inteligencia emocional, para controlar y manejar tus emociones e integrarte con los demás.

Educación Socioemocional

Autorregulación

para aprender más



Full Perception. (2018). Inteligencia Emocional. Cómo Controlar las Emociones. Recuperado el 19 de abril de 2021, de:

<https://www.youtube.com/watch?v=se62UwCxUrl>

Committee for Children. (2017). Habilidades de autorregulación: ¿por qué son cruciales? Recuperado el 20 de abril de 2021, de:

<https://www.youtube.com/watch?v=O5-hFF3nri8>

a compartir

Comenta y comparte con tus compañeros de clase lo que aprendiste en esta ficha y pídeles que te apoyen en la elaboración del cuadro del anexo 2.

qué aprendí

A reconocer las emociones de manera consciente, lo cual nos permite tener una conducta reflexiva en lugar de impulsiva.

Aspectos relevantes de la autorregulación:

- Importancia
- Cultivar y fortalecer
- Habilidades asociadas a la dimensión
- En el contexto escolar

Educación socioemocional

Autorregulación

Anexo 1

Autorregulación

La autorregulación es una herramienta fundamental e importante que nos permite activar el aprendizaje y alcanzar nuestros propósitos. Es el control respecto a pensamientos, acciones, emociones y motivación a través de estrategias personales, para alcanzar los objetivos que debemos establecer a corto, mediano y largo plazo.

También es primordial cultivar y fortalecer la autorregulación mediante la conciencia de nuestras propias sensaciones y pensamientos relacionados con el estrés, miedo o enojo, nos ayuda a encontrar sentimientos contrarios, para tener emociones asertivas, al aprender a tolerar la frustración en uno mismo y en los demás; respirar profundamente, pensando una respuesta tranquila para evitar conflictos, siempre enfocándonos en la motivación a través de la perseverancia, lograremos las tareas, objetivos, metas o sueños, sin importar las dificultades de nuestro entorno, alcanzaremos bienestar en la vida.

Las habilidades asociadas a la dimensión de autorregulación, es un proceso metacognitivo, que nos permite tener la capacidad de aprender de los errores y establecer estrategias positivas que favorezcan el pensamiento reflexivo. La expresión de las emociones externas puede moldear el estado emocional interno de uno mismo y el de los demás. La capacidad de regular la intensidad y duración del estado emocional, nos permite afrontar retos o conflictos de manera pacífica y asertiva, sin lastimar a otros o a uno mismo. La autogeneración de emociones positivas y aflictivas, como la alegría, el amor entre las personas de nuestro entorno genera motivación para realizar una determinada tarea y permite mantener el interés y la concentración.

Educación Socioemocional

Autorregulación

Anexo 2

A partir de tu experiencia y de lo que hasta ahora has escuchado en las noticias por radio o televisión, completa el siguiente cuadro y escribe las principales características de cada una de las siguientes libertades y ubica el contexto o medio donde se originan

Tipos de emociones	Características	Contexto o medio donde se origina
1. Enojo		
2. Frustración		
3. Estrés		
4. Irritabilidad		
5. Tranquilidad		
6. Felicidad		
7. Amor		
8. Paz		

Educación socioemocional

Autorregulación

Referencias

Committee for Children. (2017). Habilidades de autorregulación: ¿por qué son cruciales? Recuperado el 20 de abril de 2021, de:

<https://www.youtube.com/watch?v=O5-hFF3nri8>

Educada.Mente. (2016). ¿Qué es la autorregulación? Recuperado el 20 de abril de 2021, de:

<https://educadamentesite.wordpress.com/2016/01/09/que-es-la-autorregulacion/>

Fundación para la Libertad de Prensa – FLIP. (2019). Libertad de expresión en redes sociales y plataformas digitales. Recuperado el 14 de marzo de 2021, de:

<https://www.youtube.com/watch?v=4S3yMKROP-Q>

Full Perception. (2018). Inteligencia Emocional. Cómo Controlar las Emociones. Recuperado el 19 de abril de 2021, de:

<https://www.youtube.com/watch?v=se62UwCxUrl>

Relatoría Especial para la Libertad de Expresión . (2014). Libertad de Expresión e Internet. Recuperado el 14 de marzo de 2021, de:

<https://www.youtube.com/watch?v=YaTvcMCrcNg>

significados.com. (2019). Artículo: Significado de Metacognición. Recuperado el 20 de abril de 2021, de: <https://www.significados.com/metacognicion/>