



Colegio "Villa de las Flores" S.C.
"Ofreciendo una formación integral para toda la vida"
www.cvf.edu.mx



MX-T-128302-2013-QMS



RG-SEC 02-01
VERSION 6

PLAN DE CLASE/NOTA TÉCNICA NIVEL SECUNDARIA

NOMBRE DEL PROFESOR: Selene García Gayosso

GRADO: 3

ASIGNATURA: IGUALDAD DE GÉNERO

TRIMESTRE: 1

SEMANA: DEL 5 AL 9 DE SEPTIEMBRE

TIEMPO: 50 MINUTOS

TEMA: ¿POR QUÉ REACCIONO ASÍ?

PROPÓSITOS: Social y emocional

COMPETENCIA: Conoce los derechos que conllevan a un desarrollo digno en su entorno social.

APRENDIZAJE ESPERADO: Adquiere de manera significativa las diferentes reacciones emocionales

CONTENIDOS: Definiciones importantes para el curso

RECURSOS: Nota técnica con recursos gráficos como imágenes, esquemas y actividad de reforzamiento del tema

MATERIALES: Cuaderno, dispositivo electrónico, plataforma CVF

EVALUACIÓN:

ACTITUDINAL: Cumple con su asistencia y participación

CONCEPTUAL: Completa sus apuntes y actividades de reforzamiento

PROCEDIMENTAL: Maneja la información y conceptos

IMPLEMENTACIÓN DE ACCIONES DEL P.E.M.C.

¿POR QUÉ *Reacciono así?*

INICIO: empezaremos con preguntar ¿qué es la memoria? ¿recuerdo todo? ¿qué cosas se me olvidan con frecuencia?

DESARROLLO: Explicación docente:

Las emociones surgen en la amígdala, pasando al sistema nervioso central que nos prepara para responder ante cualquier situación, es importante mencionar que las emociones tienen varios componentes que a continuación te mostramos:

1. Estimulo o acontecimiento (Voy cruzando la calle y veo un coche acercarse a toda velocidad hacia mí)
2. Valoración (Estoy en grave peligro)
3. Respuestas: Neurofisiológica. (Sudo, mi corazón se agita, empiezo a respirar rápidamente)

- Comportamental. (Pongo cara de susto)
- Cognitiva. (Tengo miedo)

4. Predisposición a la acción (Corro, salto, me quedo parado)

	ALEGRÍA	<ul style="list-style-type: none"> - Aumenta la autoestima, autoconfianza y autocompetencia - Facilita la empatía generando actitudes positivas hacia uno mismo y los demás - Fomenta los procesos cognitivos - Favorece las relaciones interpersonales - Promueve la resolución de problemas
	TRISTEZA	<ul style="list-style-type: none"> - Promueve el aislamiento físico o psicológico y la sensación de pérdida o fracaso y genera situaciones de indefensión - Focaliza la atención nivel interno de las consecuencias negativas de la situación - Disminución en el ritmo de la actividad general - Menor predisposición a interactuar con los demás
	IRA	<ul style="list-style-type: none"> - Favorece condiciones que generan frustración, falta de motivación y situaciones injustas - Los procesos cognitivos se entorpecen - Dificulta la resolución de problemas de manera adecuada - Afecta a la interacción social
	MIEDO	<ul style="list-style-type: none"> - Genera aprensión, inquietud y malestar - Incrementa la preocupación y desconfianza por la propia seguridad o por la salud e induce sensaciones de pérdida de control - Reduce la eficacia de los procesos cognitivos - Focaliza la percepción en el estímulo temido
	ASCO	<ul style="list-style-type: none"> - Potencia hábitos saludables, higiénicos y/o adaptativos - Incrementa la necesidad de evitación o alejamiento del estímulo si es desagradable
	SORPRESA	<ul style="list-style-type: none"> - Facilita la aparición de la reacción emocional y conductual apropiada ante las situaciones novedosas - Genera procesos atencionales, conductas de exploración e interés ante la situación novedosa - Incrementa la sensación de incertidumbre

ACTIVIDADES: Copiar los tipos de emociones; copiar el siguiente esquema y completarlo de acuerdo a una experiencia.

¿Por qué reaccioné así?

Escribe en el siguiente espacio una situación en la que hayas tenido una reacción o emociones negativas. Describe la y anota qué es lo que pensaste en ese momento y cuáles fueron tus reacciones.

SITUACIÓN	QUÉ PENSÉ	COMO REACCIONÉ

Tómame un momento para reflexionar y menciona qué pensamientos te hubieran ayudado a generar una emoción más positiva. Escríbelos en el siguiente espacio.

¿Cómo podría haber pensado acerca de esta situación?	
¿Qué reacciones positivas pude tener?	

EVALUACIÓN: heteroevaluación: apunte y actividad completa

TAREA: No hay