

ESCUELA SECUNDARIA DIURNA 181
“PUERTO DE ALVARADO” T.M

ASIGNATURA: TUTORÍA

SEGUNDO TRIMESTRE

Profesora: Nayeli Jiménez

Grado: 2º

Grupos: C

SEMANAS:

Lunes 25 Enero a Viernes 05 de Febrero 2021.

FECHA DE ENTREGA DE ACTIVIDAD 8 “EMOCIONES”

Miércoles 03 de Febrero 2021.

MEDIO DE ENTREGA:

Opción 1. Classroom Danza.

Opción 2. correo electrónico a la profesora Nayeli Jiménez.

nayeli.jimenez@aeefcm.gob.mx

ACTIVIDAD No. 9. AUTOESTIMA

INSTRUCCIONES.

Realización y entrega de actividad.

A. Puedes realizar la actividad en un documento de Microsoft Word y posteriormente guardarlo en un documento PDF con las siguientes iniciales

A9_apellido paterno del alumno o alumna_apellido materno del alumno o alumna_nombre del alumno o alumna, grado y grupo.

Ejemplo: A9_ JIMENEZ_GUTIERREZ_NAYELI TUTORÍA

B. También puedes realizarlo en tu cuaderno de danza tomar fotografías o escanear el cuaderno unirlos todo en un solo documento y renombrarlo.

Ejemplo: A9_ JIMENEZ_GUTIERREZ_NAYELI TUTORÍA

C. Al finalizar la actividad mándala en un formato PDF o Word como indica el inciso “A” tienes 2 opciones para enviarlas, selecciona sólo 1 y si eres alumno o alumna ya en classroom danza tendrás que enviarla por favor por la opción A:

Opción A : Clase de Danza por Classroom

Opción B: Por correo electrónico : nayeli.jimenez@aeefcm.gob.mx

Realización de actividad

1. Página No.1 Portada de datos generales creativas al gusto del alumno y alumna : Nombre de la escuela, nombre del alumno o alumna , grado, grupo, asignatura (Tutoría), nombre y número de la actividad (Actividad No 9:Autoestima.) fecha de entrega y nombre de la profesora (Nayeli Jiménez).

Nota: la portada tiene que estar presente en todas las actividad realizada en cuadernos o a computadora.

2. Realiza la lectura “Autoestima” **Página 3.**

3.Página No.2. Realiza el árbol de la autoestima , sigue las instrucciones en la **página No.4**

Nota: se anexa un documento Word titulado “Ejercicios Actividad No 9”. Para que puedas realizar los ejercicios en el documento ya establecido, recuerda que también puedes realizarlo en tu cuaderno.

Recuerda consultar tu rúbrica de evaluación para visualizar lo que se te evaluará en tu actividad en la **página No. 5.**

LECTURA: AUTOESTIMA

AUTOESTIMA.

La autoestima es un término estudiado por la psicología, donde señala que es la valoración, percepción o juicio positivo o negativo que una persona hace de sí misma en función de la evaluación de sus pensamientos, sentimientos y experiencias.

Abarca todos los aspectos de la vida, desde el físico hasta el interior, se trata de la valoración que hacemos de nosotros mismos. En otras palabras, la autoestima es un sentimiento valorativo de nuestro conjunto de rasgos corporales, mentales y espirituales que forman la personalidad.

La psicología considera a la autoestima como la causa de las actitudes constructivas en los individuos, y no su consecuencia. Esto quiere decir que, si un alumno tiene buena autoestima, entonces podrá alcanzar buenos resultados académicos.

SIEMPRE TEN PRESENTE LOS SIGUIENTES PUNTOS PARA TU VIDA:

- *Reconoce que tienes habilidades y cualidades, es decir que eres excelente en muchas cosas.
- * Sentirse bien contigo misma o mismo.
- *Tener confianza en ti misma o mismo.
- *Ser tu mejor amigo o amiga.
- *Recuerda que todos podemos equivocarnos , lo importante es levantarte y seguir adelante.
- *Aceptarse como eres.
- *Tener sentimientos agradables y positivos cuando pienses en ti.
- *Recuerda que eres muy importante para la sociedad.
- *Busca resolver los problemas y no huir para evitar el esfuerzo.
- *Siempre piensa “YO PUEDO”

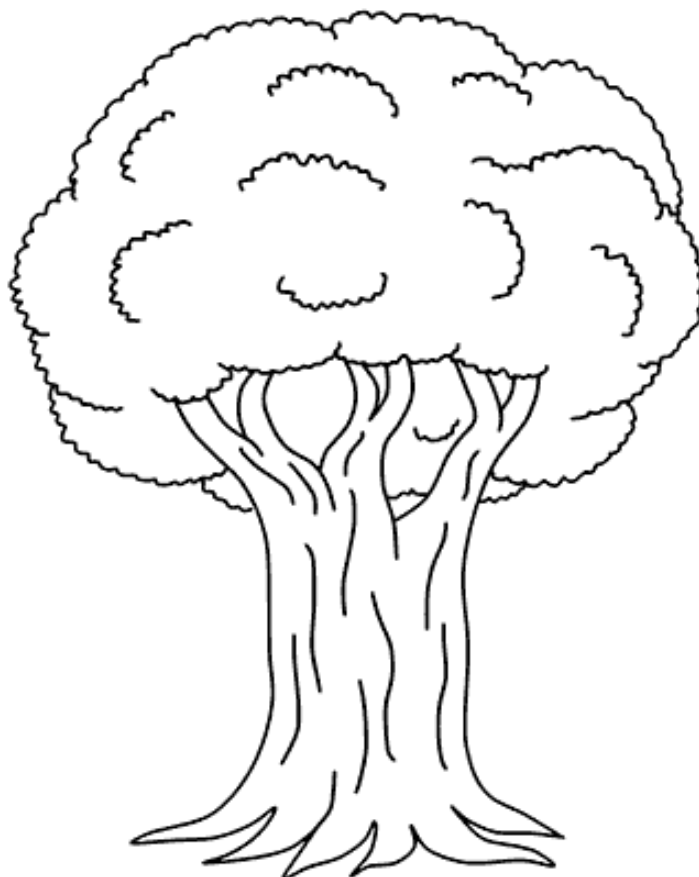


ACTIVIDAD 9: AUTOESTIMA

INSTRUCCIONES.

- A) Realiza la lectura “Autoestima”
- B) Imprime o dibuja en tu cuaderno la imagen “El árbol de mi autoestima”
- C) Ponle color a las raíces, tronco y copa.
- D) En las raíces del árbol escribe tus cualidades , es decir las cosas positivas que encuentras en ti. Puedes solicitar apoyo a tus familiares para que te ayuden a encontrar y resaltar tus cualidades.
- E) En el tronco del árbol escribe las cosas positivas que haces, por ejemplo: ayudar en las labores de la casa, ayudar a las personas en condiciones menos favorables, ayudar a mis hermanos en sus tareas, etc.
- F) En la copa del árbol escribe los éxitos o triunfos que ha conseguido a lo largo de su vida.

colomio



<https://www.colomio.es/naturaleza/arbol>

RÚBRICA DE EVALUACIÓN ACTIVIDAD No 9.
AUTOESTIMA.

Actividad 9 : Autoestima	Porcentaje en puntos	Total de puntos	Observaciones
1. Integra color a las raíces, tronco y copa.	2		
2. El alumno escribe en las raíces del árbol sus cualidades.	2		
3. El alumno escribe en el tronco del árbol cosas positivas que realiza.	2		
4. El alumno escribe en la copa del árbol los éxitos o triunfos que ha obtenido a lo largo de su vida.	2		
5. Portada. Entrega de trabajo con portada de datos.	1		
6. Fecha. Entrega de trabajo en la fecha señalada.	1		