|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| NOMBRE DE LA ESCUELA: **PUERTO DE ALVARADO** | ASIGNATURA: **ELECTRÓNICA, COMUNICACIÓN Y SISTEMAS DE CONTROL** |  |
| CLAVE C.C.T.: **09DES0181H** | GRADO: **Todos los Grados y Grupos** |
| TRIMESTRE: **3ro** | EMAIL: **christian.fuentes@aefcm.gob.mx** |
| PROFESOR: **FUENTES GARCÍA CHRISTIAN** | CICLO ESCOLAR: **2020-2021** |

**Alumn@:** \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ **Fecha:** \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ **Grado y Grupo: \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_**

**Actividad # 29 Emociones y Sentimientos de los alumnos 3.**

El objetivo de esta clase será el conocimiento de una emoción específica **“La Tristeza”,** basándose en la parte emocional del alumnado según la SEP.



La adolescencia es una etapa compleja en la que los jóvenes pasan por muchos altibajos emocionales. A continuación vamos a hablar del momento de tristeza que suelen vivir, y de la respuesta que se puede dar como padres.

Los adolescentes y sus cambios

Por norma general los adolescentes suelen sentirse incomprendidos, poco respetados y considerados. **El volcán emocional que soportan en ocasiones, les sume en una profunda tristeza de donde les es difícil salir**. Los jóvenes no suelen abrirse si no es con sus amigos, y los padres muchas veces, no saben cómo lograr que sus hijos se comuniquen y confíen en ellos.

Con esta falta de conexiones entre todos el joven se abruma y huye emocionalmente, se aísla y no es feliz. **La felicidad se logra cuando uno está a gusto consigo mismo**, y en la adolescencia, el chico está en un momento de búsqueda de la identidad personal. Es probable que no se encuentre a sí mismo y no encaje, o eso sienta. Todo ello le lleva a sentirse triste y poco motivado.

Las obligaciones y la sensación de tristeza

La libertad para los adolescentes es su vía de salvación, y crear ciertos conflictos o discusiones con los padres les hace sumirse en una profunda tristeza y alejarse.

En la pubertad **los jóvenes quieren rebelarse y son muy conscientes de que existen normas y limitaciones**, que quieren saltarse constantemente. La libertad para ellos es su vía de salvación y crear ciertos conflictos o discusiones con los padres y la familia, les hace posicionarse en un punto alejado de ellos. Aquí es donde el hijo lucha por hacer lo correcto, mientras su «yo» aún inmaduro, le fuerza a seguir otro camino.

**Sentirse cansado, apático, desanimado…, son síntomas de esa tristeza del adolescente**. Cuando se agravan, llegando a pensar en ideas que atentan contra su integridad física, no quieren comer o no logran dormir, es necesario hablar con un especialista urgentemente. Estos aspectos pueden representar una depresión. Si el estado anímico perdura por semanas está bien recomendarle, y/o acompañarle, a un terapeuta.

|  |  |
| --- | --- |
| Cómo ayudar al adolescente  Como padres hay que estar ahí para ellos. Desde pequeños es importante que en el núcleo familiar exista confianza y comunicación. Si se asienta esta base, el joven tendrá más facilidad para saberse comprendido y querido. Igualmente como la adolescencia es evolución, los padres deben dejarle espacio pero estar pendiente de sus necesidades o de modificaciones en sus hábitos o conductas, su cambio de amistades, si existe algún tipo de consumo…  El hijo adolescente se siente solo y triste, por lo cual no hay que infravalorar sus preocupaciones y necesidades. El deseo de afecto y empatía en una persona que pasa un mal momento son imprescindibles. Una persona triste logra salir de su apatía pasado un tiempo, así el apoyo de la familia será un estímulo para ello. Tener rutinas y normas en casa, colaborar juntos en tareas, que el hijo se distraiga con ejercicio y rutinas saludables fuera de casa, le hará cambiar de humor y no sentirse atrapado. | Sobre expectativas… (11:41 05/10/2016) – No|mad Thinker |

Los resultados muestran que los adolescentes y los adultos perciben mayor frecuencia de tristeza que los niños; los adolescentes manifiestan vivirla con mayor intensidad. Existen causas comunes que provocan tristeza como es la muerte y la pérdida de seres queridos, la percepción de sufrimiento en otras personas, los problemas familiares o la enfermedad. Sin embargo, existen diferencias significativas en cuanto que los adultos señalan en mayor medida los problemas familiares; los adolescentes, entre otras, el revivir los problemas o los conflictos con los padres y los amigos; y los niños junto con los adolescentes, **la muerte.**

Temas que se recomiendan:

* Videojuegos
* Familia
* Mascotas
* TV (Anime, Documentales, Videos)
* Deportes
* Comida

Nota: En caso de que el tema que te hace Enojar no se encuentre incluido, puedes realizar tu trabajo con el que tú sugieras.Final del formulario

**Instrucciones:**

Los alumnos deberán de realizar una **presentación** utilizando cualquiera de los 2 siguientes software:

**Google Presentaciones** (Google Slides) --------------------------------De preferencia para los alumnos de Classroom.

Microsoft Power point------------------------------------------------------ Poco recomendable

En ella deberán de realizar una pequeña presentación, el formato será el siguiente.

**5 diapositivas:**

* El primer paso será aplicar una **Plantilla** a su presentación, la cual refleje el sentimiento mencionado.
* Toma **1 solo tema** de uso común de los que se te recomienda en la parte de arriba, para generar tu presentación.
* Una vez seleccionado el tema deberás de realizar el análisis que se te pide a continuación.
* **Diapositiva 1** será la caratula de tu trabajo con todos tus datos y la imagen que gustes.
* **Diapositiva 2** ¿Qué Tema seleccionaste y porque?
* **Diapositiva 3 y 4** Menciona 5 Razones que generan la sensación de malestar en ti y explica cada una de ellas.
* **Diapositiva 5** ¿Describe el cómo te hace sentir el tema que seleccionaste?
* Cada diapositiva de la 2 a la 5 llevará como **título** La pregunta relacionada al tema que trata, en cada dispositiva se deberán de incluir varias imágenes del tema tratado.
* Todas las diapositivas deberán de tener insertados por lo menos 1 tipos de transición diferente entre diapositivas
* Deberán de cuidar la ortografía
* Adjuntar el archivo en classroom en su actividad #29 (desde su drive) de manera directa desde su drive (Presentaciones de Google) o en ppt(power point).
* El nombre del archivo deberá decir- Grado, Grupo y Nombre del alumno comenzando por apellidos sin acentos

**1B-Perez Simpson Homero A29.ppt** (ejemplo)

La fecha de entrega límite es **el Viernes 23 de Abril**.

Los alumnos que trabajen en las **presentaciones de Google**, estas se guardan automáticamente en el drive, nos es necesario estar guardando los cambios, puesto que esta operación es automática, La actividad se irá habilitando durante la conferencia de cada grupo, esto con la finalidad de evitar que se adelanten los alumnos y no cumplan con los formatos requeridos, en caso de que el alumno no pueda asistir a la video conferencia deberá de consultar todo el material anexo en la actividad, incluidos videos.

Video para descargar plantillas gratis en Google Slides o Power Point:

<https://www.youtube.com/watch?reload=9&v=NI89J6lhQKI>

Páginas con plantillas de Presentaciones de Google y Power Point

<https://slidesgo.com/es/>

<https://www.slidescarnival.com/es>

<https://es.smiletemplates.com/free/powerpoint-templates/1.html> **(no todas las plantillas son gratuitas, solo las que dicen Free)**

**Cada diapositiva vale 2 puntos, en total 10 puntos, la calidad en el trabajo también cuenta, si la presentación no tiene la se les bajara 1 punto por formato y recuerden entregar a tiempo o se les bajara otro punto por entrega tardía de una semana máximo.**

Los alumnos que asistan a la videoconferencia se les explicaran todo esto durante la misma, por lo que no es necesario que lean los documentos anexos y la clase será más dinámica.

**Nota:** para los alumnos que no puedan acceder a la plataforma deberán de leer los documentos anexos que hablan de cómo usar apropiadamente las presentaciones y cómo renombrar archivos (los anexos no se escanean ni envían), estos datos y videos se encuentran en las actividades pasadas de la 4 a la 8.

Alumnos que no cuenten con computadora ni celular, deberán de crear en su cuaderno 5 hojas que serán las equivalentes a sus diapositivas, escanearlas y enviarlas al profesor cumpliendo los requisitos mencionados en la parte de instrucciones. En un solo documento **Word o pdf**, no se admiten imágenes enviadas por separado.

Fuentes consultadas:

[Tristeza en adolescentes: qué debes hacer | Madres Hoy](https://madreshoy.com/tristeza-en-adolescentes-que-debes-hacer/)

[Sadness in children, adolescents and adults: A comparative analysis: Journal for the Study of Education and Development: Vol 28, No 4 (tandfonline.com)](https://www.tandfonline.com/doi/abs/10.1174/021037005774518947?journalCode=riya20)

**Todos los derechos reservados a sus creadores, solo se usa como información educativa sin fines de lucro y no pertenece al docente, se sustituyeron algunas imágenes para que fueran acordes al idioma español.**