

# TUTORÍA

## 2DO: A/B

secundaria

AUTOCONOCIMIENTO:  
Bienestar

• Se involucra en actividades que contribuyen al bienestar personal, familiar, entre amigos, pareja, escuela y sociedad.

### Botiquín de las emociones

Generalmente tratamos de tener en casa o escuela un botiquín que sirva para dar los primeros auxilios en caso de un accidente o emergencia.

Actualmente la pandemia y el aislamiento han provocado un impacto en la gente también a nivel emocional.

Nuestra salud emocional es igual de importante que la salud física, es por ello que crearemos un botiquín que nos ayude a mejorar nuestro estado emocional



### Actividad

**Vamos a realizar un botiquín emocional, para ello necesitarás seguir las indicaciones que te presento a continuación:**

- 1.- Busca una caja que te servirá de botiquín, puede ser alguna caja de zapatos que decores a tu agrado.
- 2.- Busca los objetos que se presentan en el **Anexo 1**
- 3.- Etiqueta como se te piden los objetos. Puedes crear tus propias etiquetas o imprimir las que se encuentran en el **Anexo 2**.
- 4.- Coloca los elementos dentro de la caja, tómales una foto y envíala como se te indica.

**¿Listo! Ya tienes tu botiquín de emociones.**

Ahora puedes comenzar a utilizarlo cuando lo necesites.

**FECHA DE  
ENTREGA: 26  
DE MARZO**

ENVÍA TUS TRABAJOS por inbox o al correo  
sandraesolanor@gmail.com

# ANEXO 1



1.- **Directorio:** Puede ser una hoja o libreta con los teléfonos de familiares o personas que puedan ayudarte si lo necesitas así como el número del 911 en caso de emergencia.



2.- **Frasco de recuerdos:** En algún frasco vacío coloca dentro papelitos donde describas situaciones que te hagan o te hayan hecho feliz. Puedes leer uno o varios cuando te sientas triste.



3.- **Globos:** Coloca en tu botiquín globos. Utilízalos cuando sientas ansiedad.



4.- **Cojín o peluche:** Ponlo en el botiquín y tómalo cuando te sientas triste o con necesidad de un abrazo y no tengas a nadie cerca de ti.



5.- **Play list:** Escribe en una hoja las canciones que más te gusten y te hagan sentir bien. Cuando lo necesites ve tu lista y reproduce una o varias de las canciones en algún dispositivo.

6.- **Bolsa de papel:** Al igual que los globos, mantenla en tu botiquín y respira dentro de ella cuando sientas ansiedad.



7.- **Pañuelos desechables:** Guarda en tu botiquín pañuelos para cuando sientas ganas de llorar.



8.- **Pelotas antiestrés:** Aprieta y juega con la pelota cuando te sientas estresado. 2/3



9.- **Otros:** Puedes incluir algunos otros objetos dentro de la caja que te hagan sentir bien, por ejemplo: dulces, perfumes, etc.

# TUTORÍA

## 2DO: A/B

secundaria

### AUTORREGULACIÓN: Metacognición

• Reorienta las estrategias cognitivas y de regulación emocional que le permiten alcanzar las metas propuestas.

**Ikigai:** Sin traducción directa, es un término que encarna la idea de la felicidad de vivir.

Según los japoneses, todo el mundo tiene un **ikigai**, lo que un filósofo francés traduciría como **raison d'être** ("razón de ser"). Algunos lo han encontrado y son conscientes de su **ikigai**, otros lo llevan dentro pero todavía lo están buscando.

### Actividad

1. Observa la imagen que se encuentra debajo de la hoja.
2. Trata de identificar primero los aspectos del exterior: *Lo que amas, lo que el mundo necesita, aquello en lo que eres bueno y aquello por lo que pueden pagarte.*
3. Una vez que tengas tus respuestas sigue con: *profesión, pasión, misión y vocación.* Para descubrir cuales son, debes pensar en los aspectos anteriores, por ejemplo: lo que amas y en lo que eres bueno conformará tu *pasión*.
4. Cuando termines de reflexionar sobre la imagen llena los espacios correspondientes del **anexo**. (puedes imprimirlo o copiarlo en tu libreta).

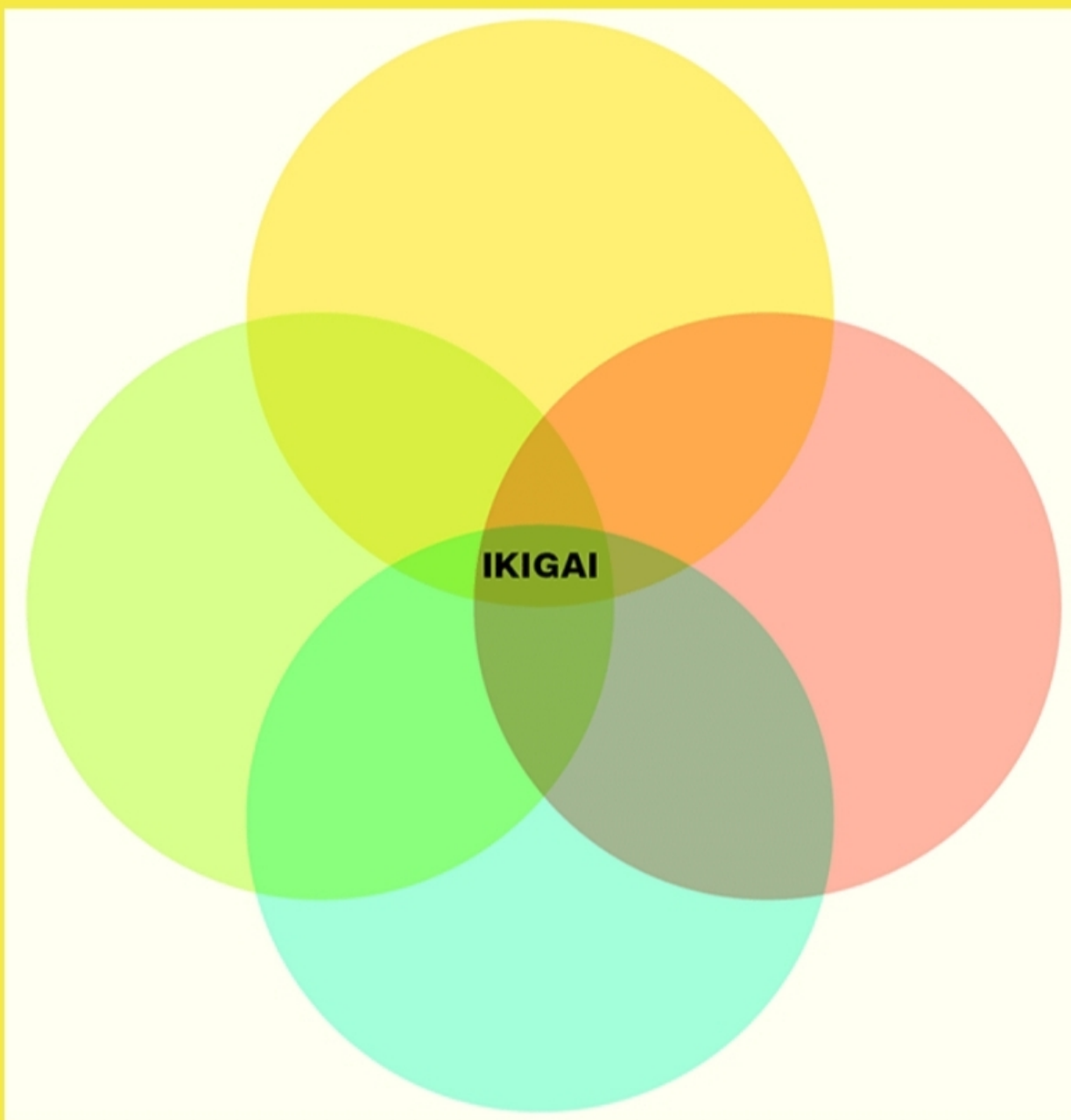


**FECHA DE ENTREGA: 30 DE ABRIL**

ENVÍA TUS TRABAJOS por inbox o al correo [sandraesolanor@gmail.com](mailto:sandraesolanor@gmail.com)

# ANEXO

Nombre completo: \_\_\_\_\_



Lo que descubrí con esta actividad fue:

---

---

---

---

# TUTORÍA

## 2DO: A/B

secundaria

**AUTORREGULACIÓN:**  
Metacognición

• Reorienta las estrategias cognitivas y de regulación emocional que le permiten alcanzar las metas propuestas.

**Con el paso del tiempo nuestras experiencias se transforman y nos transforman. Reflexionemos sobre estos cambios.**

### Actividad

1. Ilustra con dibujos o fotografías los diferentes momentos en tu vida hasta llegar a la adolescencia y escribe un breve texto sobre cada uno.

**Mis primeros años**

---

---

---

---

---

**Mi experiencia cuando ingresé a la escuela primaria**

---

---

---

---

---

**Mi experiencia actual en la escuela secundaria**

---

---

---

---

---

ENVÍA TUS TRABAJOS por inbox o al correo [sandraesolanor@gmail.com](mailto:sandraesolanor@gmail.com)

**FECHA DE ENTREGA: 28 DE MAYO**