

Centro Educativo: C.T.P La Suiza, Turrialba

Nombre: _____

Educador/a: Dayana Solano Sánchez

Sección: _____

Nivel: 8°

Asignatura: Orientación

Correo: dayana.solano.sanchez@mep.go.cr

Fecha de entrega: Del 19 al 30 de abril.

Tel: 8662-9385



1. Me preparo para hacer la guía

Pautas que debo verificar **antes de iniciar** mi trabajo.

Materiales o recursos que voy a necesitar	Lapicero, lápiz, hojas blancas, cuaderno, borrador, acceso a internet.
Condiciones que debe tener el lugar donde voy a trabajar	Un lugar tranquilo, sin distracciones, con todos los materiales necesarios para elaborar la guía.
Tiempo en que se espera que realice la guía	60 minutos, depende de la temática de interés.

Semana 3 (19 al 23 de abril)



2. Voy a recordar lo aprendido en clase.

Indicaciones	<ul style="list-style-type: none"> La presente guía tiene como propósito que la persona estudiante manifieste asertivamente emociones y conductas en las relaciones interpersonales que establece, basado en el respeto a la diversidad
Actividad	<p>Actividad 1 (Clarificación)</p> <p>Y me siento así porque:</p> <div style="border: 1px solid green; border-radius: 50%; width: 150px; height: 150px; display: flex; align-items: center; justify-content: center; margin: 20px auto;"> <p>¿Cómo me siento hoy?</p> </div>
Preguntas para reflexionar y responder	



La Importancia de la Asertividad

Lea lo atención el siguiente texto:

Ser asertivos significa expresar pensamientos y sentimientos de forma honesta, directa y correcta. Implica respetar los pensamientos y creencias de otras personas, a la vez que se defienden los propios. Expresar adecuadamente los sentimientos y deseos requiere de una importante habilidad personal e interpersonal. En nuestras interacciones con otras personas, ya sea en casa, en el trabajo, o en el colegio, la asertividad puede ayudarnos a expresarnos de forma clara, abierta y razonable, sin menoscabar por ello a los demás.

Responde lo siguiente:

- 🌀 ¿Para usted qué es la asertividad y porque es importante?
- 🌀 ¿Cuál es la relación entre la asertividad y las emociones?

La Asertividad y las emociones

La Asertividad es básicamente expresar las emociones de forma que no afecten a los demás. Es decir, es una conducta que me permite expresar mis emociones y opiniones de forma saludable sin lastimar a otros.

Actividad 2(Construcción. aplicación)

Marca F (falso) y V (verdadero) a las siguientes frases según su criterio:

- 🌀 Los hombres no sienten tantas ganas de llorar como las mujeres ()
- 🌀 El enojo es una emoción negativa que se debe evitar ()
- 🌀 Las niñas son menos rabiosas que los niños ()
- 🌀 Si me enojo con alguien que me hace algún daño, debo agredirle para que no lo vuelva a hacer ()
- 🌀 Demostrar lo que uno siente es muestra de debilidad ()
- 🌀 Es bueno, expresar lo que sentimos ()
- 🌀 Puedo expresar mis emociones de forma asertiva ()
- 🌀 Puedo defender mis derechos sin lastimar a otros ()
- 🌀 Es importante caerle bien a todo el mundo ()
- 🌀 La asertividad es una habilidad importante en la vida ()



Semana 4 (26 al 30 de abril)

Actividad 2 (Construcción. aplicación)

Lea lo siguiente:

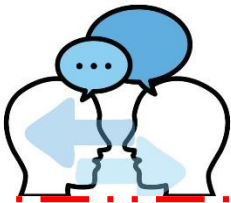


Características de las personas asertivas:

- Escucha con atención la información que recibe
- Comunica sus opiniones, ideas y sentimientos sin lastimar a otros.
- Expresa con libertad y respeto pensamientos y sentimientos.
- Reconoce sus emociones.
- Muestra respeto por las ideas y sentimientos propios y de los demás.

Basado en la lectura anterior, realice un dibujo, una pequeña historia, un collage de imágenes u otra estrategia, tomando como referencia la siguiente pregunta **¿Cómo logramos ser más asertivos y mejorar nuestra relación con los demás?**

ASERTIVIDAD



Pongo en práctica lo aprendido en clase

Indicaciones	<ul style="list-style-type: none">Responde lo siguiente
Indicaciones o preguntas para auto regularse y evaluarse.	<p>¿Qué es lo que más me gustó de la actividad?</p> <p>¿Por qué es necesario aprender la habilidad de la asertividad?</p> <p>¿Qué beneficios trae a mi vida la asertividad?</p>

Ejemplo de matriz de autorregulación y evaluación que puede incluir en la guía de trabajo autónomo:



Con el trabajo autónomo voy a aprender a aprender

Reviso las acciones realizadas **durante** la construcción del trabajo.

Marco una X encima de cada símbolo al responder las siguientes preguntas

¿Leí las indicaciones con detenimiento?



¿Busqué en el diccionario o consulté con un familiar el significado de las palabras que no conocía?



¿Me devolví a leer las indicaciones cuando no comprendí qué hacer?



Con el trabajo autónomo voy a aprender a aprender

Valoro lo realizado **al terminar** por completo el trabajo.

Marca una X encima de cada símbolo al responder las siguientes preguntas

¿Revisé mi trabajo para asegurarme si todo lo solicitado fue realizado?



¿Me siento satisfecho con la exploración que realicé?



Explico ¿Cuál fue la parte favorito de la exploración?

¿Qué puedo mejorar, la próxima vez que realice la guía de trabajo autónomo?

Indicador (Pautas para el desarrollo de la habilidad)	Indicadores del aprendizaje esperado	Nivel de desempeño		
		Inicial	Intermedio	Avanzado
Comprensión	Establece los elementos básicos para transmitir asertivamente las emociones y conductas	Anota los requisitos básicos para transmitir asertivamente las emociones y conductas	Destaca aspectos relevantes para transmitir asertivamente las emociones y	Denomina los requisitos para la transmisión y expresión



	respetando la diversidad.		conductas respetando la diversidad.	asertiva de las emociones y conductas respetando la diversidad
--	---------------------------	--	-------------------------------------	--