

## Guía de trabajo autónomo #4

### Semana 3 y 4 (19 al 30 de abril)



**Centro Educativo:** C.T.P La Suiza

**Nombre:** \_\_\_\_\_

**Educador/a:** Dayana Solano Sánchez

**Sección:** \_\_\_\_\_

**Nivel:** 10°

**Asignatura:** Orientación

**Fecha de entrega:** Del 19 al 30 de abril.

**Envío:** Correo: [dayana.solano.sanchez@mep.go.cr](mailto:dayana.solano.sanchez@mep.go.cr), chat privado TEAMS. 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	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Computadora con acceso a internet</li> <li>• Una Tablet con acceso a internet</li> <li>• O un teléfono con acceso a internet</li> <li>• Hojas blancas lápiz, lapiceros.</li> </ul>
Condiciones que debe tener el lugar donde voy a trabajar	Debe tener una conexión o señal estable de internet, puede realizarse en la comodidad de un sillón, mesa de la casa con su respectiva silla. Preferiblemente que tenga una iluminación adecuada, para no forzar la vista.
Tiempo en que se espera que realice la guía	60 minutos, depende de la temática de interés.

#### Semana 3 (19 al 23 de abril)



#### Voy a recordar lo aprendido en clase.

Indicaciones	<ul style="list-style-type: none"> <li>• La presente guía pretende que la persona estudiante reconozca las implicaciones de las relaciones de pareja en el marco de mi sentido y proyectos de vida.</li> </ul>
Actividad	<p><b>Actividad 1 (Conexión)</b></p> <p><b>¿Qué es una relación de pareja?</b></p> <p>Lea con atención las siguientes palabras:</p> <div style="border: 2px solid red; border-radius: 15px; padding: 10px; margin-top: 10px;"> <p>Noviazgo, Amor, amistad, enamoramiento Matrimonio, dolor, celos, dependencia Alegría, tristeza, corazón, relaciones sexuales Discusión, romanticismo.</p> </div>



### Responde lo siguiente:

- ♥ ¿Qué piensa cuando lee esas palabras?
- ♥ ¿Qué relación tienen esas palabras con las relaciones de pareja?
- ♥ ¿Qué piensa de las relaciones de pareja?

### Actividad 2 (Colaboración)

Lea el siguiente texto

Una relación de pareja es un nexo de amor que surge entre dos personas. Una relación de pareja tiene distintas etapas cuando evoluciona en positivo.

Una relación de pareja puede ser gratificante, en ese caso, se trata de un vínculo positivo en el que el amor es una suma y no una resta. El amor verdadero es aquel en el que dos personas se complementan a pesar de ser diferentes, tienen un estilo de vida compatible, valores similares e ilusiones compartidas. Además, cada uno tiene su propio espacio.

En cambio, una relación de pareja infeliz es aquella en la que el amor se ha vuelto una carga de dolor y de sufrimiento para una pareja.

En este sentido, destaca el caso de las relaciones de pareja tóxicas que muestran cómo en ocasiones se llama amor a algo que no lo es. Existen personas que confunden el amor con la compañía, con los celos o con la dependencia.

Recuperado de: <https://www.definicionabc.com/social/relacion-de-pareja>.

Preguntas para reflexionar y responder



Posteriormente complete la siguiente actividad, en la cual debe describir cómo debe ser su pareja ideal:

**Mi pareja Ideal**

Después de completar la actividad, compare su descripción de pareja ideal con alguno de sus compañeros. Y escriba las semejanzas y diferencias entre cada descripción.

### **Semana 4 (26 al 30 de abril)**

#### **Actividad 3 (Clarificación)**

En las relaciones de pareja existen mitos que, en muchas ocasiones, distorsiona la realidad de las relaciones y conlleva a consecuencias negativas tanto en nosotros mismos como en nuestras parejas. Es necesario analizar los mensajes que cada día recibimos sobre lo que debe ser una relación de pareja.

A continuación, escriba **M (mito= falso)** o **V (verdadero)** según su criterio:




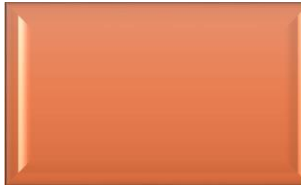
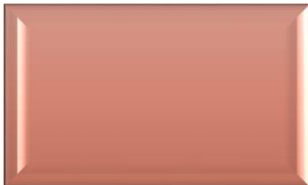
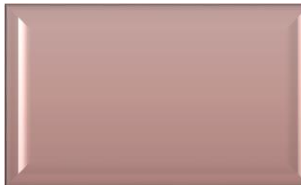
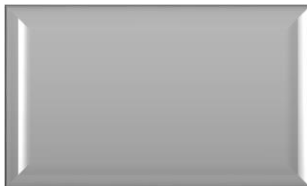
- ♥ El amor todo lo puede \_\_\_\_
- ♥ La media naranja existe \_\_\_\_
- ♥ Debo encontrar pareja para completar mi felicidad \_\_\_\_
- ♥ Mi pareja debe entregarse exclusivamente a mí \_\_\_\_
- ♥ Los celos son amor \_\_\_\_
- ♥ Mi pareja debe saber lo que siento y necesito \_\_\_\_
- ♥ Amor significa estar juntos en todo momento \_\_\_\_
- ♥ Debemos estar siempre de acuerdo en todo \_\_\_\_
- ♥ El amor siempre está cargado de dolor \_\_\_\_
- ♥ Debo estar pendiente de mi pareja todo el tiempo \_\_\_\_
- ♥ El amor significa tolerar hasta los malos tratos \_\_\_\_

Si conoce otros mitos puede anotarlos:

---

#### Actividad 4 (Aplicación- construcción)

A continuación, deberás describir **¿Cuáles son los elementos fundamentales que debieran caracterizar una relación de pareja?**



## Pongo en práctica lo aprendido en clase

Indicaciones	Responde las siguientes preguntas
Indicaciones o preguntas para auto regularse y evaluarse.	¿Qué es lo que más me gustó de la actividad? ¿Cuál es el impacto de las relaciones de pareja en mi vida?

<b>Con el trabajo autónomo voy a aprender a aprender</b>	
Reviso las acciones realizadas <b>durante</b> la construcción del trabajo.	
Marco una X encima de cada símbolo al responder las siguientes preguntas	
¿Leí las indicaciones con detenimiento?	<div><input type="checkbox"/></div> <div><input type="checkbox"/></div>
¿Busqué en el diccionario o consulté con un familiar el significado de las palabras que no conocía?	<div><input type="checkbox"/></div> <div><input type="checkbox"/></div>
¿Me devolví a leer las indicaciones cuando no comprendí qué hacer?	<div><input type="checkbox"/></div> <div><input type="checkbox"/></div>

<b>Con el trabajo autónomo voy a aprender a aprender</b>	
Valoro lo realizado <b>al terminar</b> 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?	<div><input type="checkbox"/></div> <div><input type="checkbox"/></div>
¿Me siento satisfecho con la exploración que realicé?	<div><input type="checkbox"/></div> <div><input type="checkbox"/></div>
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
(Toma conciencia)	Examina el impacto de la relación de pareja como parte de su salud integral	Relata acciones cotidianas en las relaciones de noviazgo.	Emite criterios específicos acerca del impacto de la relación de noviazgo como parte de su salud integral.	Detalla aspectos relevantes del impacto de la relación de noviazgo como parte de su salud integral.