

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 05 al 16 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 1(05 al 9 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 (Conexión)</p> <p>Observe con atención la siguiente imagen:</p> 
Preguntas para reflexionar y responder	



Lea el siguiente texto:

Función de las emociones

Las emociones o sentimientos, son muy importantes en nuestra vida, porque:

- Reflejan nuestro mundo interno.
- Nos informan de cómo vivimos, en nuestro interior, lo que sucede a nuestro alrededor.
- Esto nos permite conocernos mejor y satisfacer nuestras necesidades y deseos y entender muchas de nuestras conductas.
- Dirigen una gran parte de nuestras conductas.
- Nos indican cómo estamos evaluando y juzgando las diferentes situaciones que vivimos.
- Nos ayuda a tomar decisiones, porque por mucho que analicemos y pensemos sobre los pros y contras de las cosas, al final, lo que sentimos como resultado de dicho análisis, nos lleva a elegir.
- Nos permite darnos cuenta de nuestros pensamientos y actitudes y nos ayuda a cambiarlos, cuando es necesario.
- Facilita nuestra adaptación al medio ambiente y nos ayuda a actuar adecuadamente.

Por ejemplo:

- El enojo nos indica que algo nos está molestando y nos motiva a solucionarlo.
- El miedo nos sirve para reconocer que nos enfrentamos a una situación que puede ser peligrosa y nos ayuda a protegernos.

La tristeza nos señala que estamos frente a un hecho doloroso y nos impulsa a una reorganización. La alegría destaca circunstancias placenteras y benéficas y nos estimula a buscar otras similares.

Recuperado de: <https://www.crecimiento-y-bienestar-emocional.com/importancia->

Conteste lo siguiente:

¿Para usted que es una emoción?

¿Por qué es importante reconocer las emociones?

¿Qué relación tienen las emociones con la conducta?



Actividad 2 (Conexión)

Observe el siguiente video

<https://www.youtube.com/watch?v=8j23IRUucKM>

Después de observar el video realiza la siguiente actividad, anote cada una de las emociones que visualizó en el video e identifica cada emoción y su conducta.

Ejemplo: Dayana

Emoción	Situación ¿Cuándo experimentó esa emoción?	¿Qué pensamientos tengo en ese momento?	Sensaciones físicas	Acciones ¿Cómo actuó?
Tristeza	Cuando me llamaron la atención	Es mi culpa Soy mala trabajadora	Sin ganas de trabajar	Estar sola Hablar con mi esposo

Emoción	Situación ¿Cuándo experimentó esa emoción?	¿Qué pensamientos tengo en ese momento?	Sensaciones físicas	Acciones ¿Cómo actuó?
Alegría				
Tristeza				
Enojo				
Miedo				
Desagrado				

Después de la actividad respondo lo siguiente:

- ¿Cuál es la emoción lo que más me identifico?
- ¿Debemos estar felices todo el tiempo?
- ¿Las emociones son buenas y malas qué piensas?

Actividad 3 (Colaboración)

Semana 2 (12 al 16 de abril)

Completo las siguientes frases:

Como vimos, el primer paso para expresar nuestras emociones es identificarlas; esta actividad te puede servir para ello

Cuando estoy con mis amigos, me siento _____

Cuando me peleo con alguien, me siento _____

Cuando me regañan, me siento _____

Cuando tengo un problema, me siento _____

Cuando estoy contento/a, lo demuestro _____

Cuando tengo miedo, busco _____

Cuando me tratan de forma desagradable me siento _____

Cuando alguien me sonríe me siento _____

Cuando me dan un regalo me siento _____

Cuando me dan de comer algo que no me gusta me siento _____

Cuando la profe me dice algo que debo mejorar me siento _____

Cuando alcanzo lo que me propongo me siento: _____

Posteriormente, comenta con un compañero de confianza tus respuestas y busca semejanzas y diferencias.





Pongo en práctica lo aprendido en clase

Indicaciones	<ul style="list-style-type: none">• <i>Responde lo siguiente</i>
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 reconocer mis emociones?</p> <p>¿Por qué es importante controlar lo que siento?</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?	<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>

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?	<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
Decodificación	Reconoce la relación entre emociones y conductas para establecer relaciones interpersonales basadas en el respeto.	Cita la relación entre las emociones y conductas.	Selecciona las emociones y conductas para establecer relaciones interpersonales basadas en el respeto.	Identifica las emociones y conductas asertivas para establecer relaciones interpersonales basadas en el respeto