

## Guía de Trabajo Autónomo

TEMA: Manejo de emociones de forma asertiva.

El **trabajo autónomo** es la capacidad de realizar tareas por nosotros mismos, sin necesidad que la persona docente nos dé acompañamiento presencial.

**Centro Educativo:** Colegio Técnico Profesional La Suiza  
**Educador/a:** Xenia Coto Molina  
**Nivel:** 8°  
**Asignatura:** Orientación



### 1. Me preparo para hacer la guía.

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

<b>Materiales o recursos que voy a necesitar.</b>	Computadora o celular con acceso a internet Lapicero, lápiz, hojas blancas, de color, o cuaderno, borrador.	
<b>Condiciones del lugar donde voy a trabajar.</b>	Iluminación adecuada, para no forzar la vista. Ventilación.	
<b>Tiempo esperado en que se realice la guía.</b>	Mes mayo. Tiempo 90 minutos, depende de la temática de interés.	



### 2. Voy a recordar lo aprendido.

<b>Indicaciones</b>	La presente guía es un apoyo para que el estudiante aprenda la identificación de elementos básicos de sus emociones y el manejo adecuado de las mismas, favoreciendo conductas de forma asertiva en las relaciones interpersonales.
---------------------	---

**Actividades para retomar o introducir el nuevo conocimiento.**



Las emociones están presentes en las vivencias diarias, igualmente durante la pandemia del coronavirus, y afectan nuestro estado de ánimo, conducta y la forma cómo nos relacionamos con los demás.

**Las emociones se experimentan en el cuerpo, e identificar esos mecanismos en nosotros suele ser un camino útil para comenzar a conectar con nuestras emociones. Cuerpo y emoción están estrechamente relacionados. Cuando sentimos estrés parece que el pecho nos oprime, la alegría en cambio nos hace sentir ligeros, casi como si volásemos, el miedo nos revuelve el estómago.**

**Elige una emoción de la imagen anterior, o relacionada con alguna experiencia que hayas vivenciado recientemente. Puede ser durante el COVID 19.**

Nombre de la emoción: \_\_\_\_\_ Aplica con base en los pasos de la escalera de las emociones.





### **Actividad: Frases Incompletas:**

Ubica en el espacio correspondiente la palabra que consideras es la apropiada.

1. Las emociones afectan nuestro estado de\_\_\_\_\_
2. Cuerpo y\_\_\_\_\_ están estrechamente relacionados.
3. Las emociones\_\_\_\_\_ en cómo nos\_\_\_\_\_ con los demás.

### **Actividad Opcional:**

<https://youtu.be/Vu6xM229q9I> Inteligencia emocional-Daniel Goleman-Resumen animado

### **Guía de trabajo sobre el video anterior: Elabora una pequeña redacción mencionando:**

- ¿Cuáles son los cinco pilares de la inteligencia emocional?
- ¿Cuáles son las emociones que debemos controlar porque nos afectan y también a los demás”?
- ¿Cuáles son las emociones positivas que debemos cultivar siempre, especialmente en época del coronavirus?

La inteligencia emocional se transmite por medio de **conductas asertivas. Veamos:**



## Cómo gestionar tus emociones



por el COVID-19

@webconsultas\_healthcare

<b>Información la justa</b>	<b>Elige actividades que te gusten</b>	<b>Haz ejercicio en casa</b>
Mantente informado con fuentes fiables y originales 	Que te proporcionen emociones positivas 	Mejorará tu salud y estado de ánimo 
<b>No olvides reír</b>	<b>No te dejes llevar por los demás</b>	<b>Sigue una rutina de sueño y alimentación</b>
Es importante usar el sentido del humor 	Controla tus emociones y tu conducta 	Parecida a la de antes del coronavirus 



### Expresión de emociones

**Asertivas:** Cuando las partes conversan abiertamente sobre sus emociones, sus intereses, sus objetivos.

**¿Qué puedo hacer para educar mis emociones como la ira, el miedo, y el enojo.**

Cuando se esté enojando hacer un alto afectivo: me detengo, respiro, pienso y actúo.

**PARA EDUCAR EN LAS EMOCIONES  
ES NECESARIO CONSIDERAR:**

 <p><b>EL RECONOCIMIENTO DEL SENTIMIENTO O EMOCIÓN:</b></p> <p>Saberle poner nombre a lo que estamos experimentando.</p>	 <p><b>VALIDACIÓN:</b></p> <p>Saber que no es malo sentir. Ninguna emoción en sí misma puede categorizarse como esencialmente mala.</p>	 <p><b>ACTUAR EN CONSECUENCIA:</b></p> <p>Una vez aceptado el sentimiento, podremos decidir la conducta a seguir que resulte positiva o conveniente ante la situación determinada.</p>
---	---	---

Canva



### 3. Pongo en práctica lo aprendido

Indicaciones	
<b>Indicaciones o preguntas o matrices para autorregularse y evaluarse</b>	<p>¿ Qué aprendí sobre la inteligencia emocional?</p> <p>¿Qué importancia tiene el comportamiento asertivo y la inteligencia emocional en tiempos del coronavirus y cuando regresemos a la “Nueva realidad”?</p> <p>Nota: Elige un aprendizaje/s importante para usted, y escríbelo en el portafolio de evidencias, en el apartado de Orientación.</p> <div data-bbox="657 808 1175 1092"></div> <p>Para llamadas. Xenia Coto M. Teléfono 63349543 Horario: Lunes a viernes, de 1:00 a 3:00 pm</p>





## PARA EDUCAR EN LAS EMOCIONES ES NECESARIO CONSIDERAR:



### EL RECONOCIMIENTO DEL SENTIMIENTO O EMOCIÓN:

Saberle poner nombre  
a lo que estamos  
experimentando.



### VALIDACIÓN:

Saber que no es  
malo sentir.  
Ninguna emoción en  
sí misma puede  
categorizarse como  
esencialmente mala.



### ACTUAR EN CONSECUENCIA:

Una vez aceptado el  
sentimiento, podremos  
decidir la conducta a  
seguir que resulte  
positiva o conveniente  
ante la situación  
determinada.

