

El **trabajo autónomo** es la capacidad de realizar tareas por nosotros mismos, sin necesidad de que nuestros/as docentes estén presentes.

Centro Educativo: **Colegio Técnico Profesional La Suiza**

Profesora: **Karen Barrios Ortiz**

Nivel: **Undécimo**

Asignatura: **Psicología**



### 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>- Cuaderno, hojas blancas o rayadas, lápiz o lapicero, o pc.</li> <li>- Acceso a medios de comunicación como noticieros, programas de radio, o bien acceso a la diversidad de fuentes que brinda internet.</li> </ul>
Condiciones que debe tener el lugar donde voy a trabajar	Según sus posibilidades, acondicione un espacio cómodo, limpio que le permita trabajar de forma amena. Con ventilación, luz y sonido cálido.
Tiempo en que se espera que realice la guía	40 minutos a la semana ( <b>Semana del 18 al 22 de mayo</b> )
Tema	10 habilidades para la vida



### 2. Voy a recordar lo aprendido y/ o aprender.

Indicaciones	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Antes de iniciar esta actividad, refresque los casos del juego realizado en clase: <b>“Escaleras y toboganes”</b></li> <li>• Lea cada una de las actividades que se plantean a continuación; en algunos casos podrá hacer uso de diversas fuentes de información según se le indique.</li> <li>• Anote en las hojas en blanco o rayadas, o doc. Word las preguntas y respuestas de las actividades que se desglosaran a continuación.</li> </ul>
Actividades para retomar o introducir el nuevo conocimiento.	La cuarta habilidad de las <b>10 habilidades para la vida</b> son las <b>relaciones interpersonales</b> . Como vimos en diferentes casos del juego realizado en clase, ante las diferentes situaciones de la vida la persona adolescente debe desarrollar relaciones interpersonales.



### 3. Pongo en práctica lo aprendido

Indicaciones	<p>Las relaciones interpersonales son: La habilidad para relacionarse con las demás personas de una manera constructiva y sana, esto requiere de algunas condiciones como la empatía y la comunicación asertiva, también se necesita destrezas para establecer límites (en relaciones tóxicas), estrechar vínculos duraderos de amistad y no ceder a la presión social para recibir aceptación.</p> <p>Para establecer relaciones positivas, requieres: Respetar las diferencias, desechar prejuicios, alejarse de relaciones nocivas, buscar apoyo, fomentar amistades constructivas.</p> <p>¡La clave está en conocerse a sí misma/o, para poder relacionarse de forma asertiva con las demás personas!</p> <p>A partir de la definición anterior:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Desarrolle un esquema creativo, con fotos, recortes o dibujos, de sus relaciones interpersonales: Puede iniciar en el centro y alrededor sus diferentes relaciones interpersonales (Familia, amig@s, compañer@s de cole, pareja, diferentes grupos de amig@s)</li> <li>2. Reflexione sobre la importancia de estos círculos en su vida, cite algunos acontecimientos en los que se sintió apoyada/o por estas relaciones.</li> <li>3. Cite y explique cómo estas relaciones le han ayudado en este tiempo de aislamiento y de incertidumbre sobre el COVID-19.</li> </ol> <p><b>Nota: Sea creativo, puede utilizar memes, referencias o casos de series, películas, canciones o situaciones de la vida real que le permitan la reflexión.</b></p>
--------------	--

### 4. Rúbrica de autoevaluación

“Autoevalúo mi nivel de desempeño”			
Al terminar por completo el trabajo, autoevalúo el nivel de desempeño alcanzado.			
Escribo una equis (X) en el nivel que mejor represente mi desempeño alcanzado en cada indicador			
Indicadores del aprendizaje esperado	Niveles de desempeño		
	Inicial	Intermedio	avanzado
Vivencia las 10 habilidades para la vida	Reconozco mi vivencia asociada a las relaciones interpersonales.	Menciono casos de mi vida donde las relaciones interpersonales son evidentes.	Reflexiono sobre mis relaciones interpersonales y me apoyo en ellas para lidiar con la emergencia del COVID-19.

“No hay que apagar la luz del otro, para lograr que brille la nuestra” Gandhi

Centro Educativo: **Colegio Técnico Profesional La Suiza**

Profesora: **Karen Barrios Ortiz**

Nivel: **Undécimo**

Asignatura: **Psicología**



### 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>- Cuaderno, hojas blancas o rayadas, lápiz o lapicero, o pc.</li> <li>- Acceso a medios de comunicación como noticieros, programas de radio, o bien acceso a la diversidad de fuentes que brinda internet.</li> </ul>
Condiciones que debe tener el lugar donde voy a trabajar	Según sus posibilidades, acondicione un espacio cómodo, limpio que le permita trabajar de forma amena. Con ventilación, luz y sonido cálido.
Tiempo en que se espera que realice la guía	40 minutos a la semana ( <b>Semana del 25 al 29 de mayo</b> )
Tema	10 Habilidades para la vida



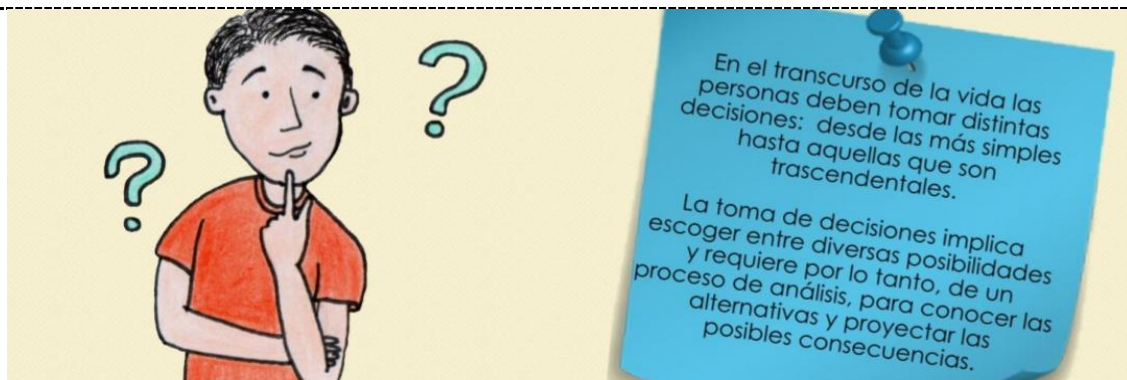
### 2. Voy a recordar lo aprendido y/ o aprender.

Indicaciones	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Antes de iniciar esta actividad, refresque los casos del juego realizado en clase: <b>“Escaleras y toboganes”</b></li> <li>• Lea cada una de las actividades que se plantean a continuación; en algunos casos podrá hacer uso de diversas fuentes de información según se le indique.</li> <li>• Anote en las hojas en blanco o rayadas, o doc. Word las preguntas y respuestas de las actividades que se desglosaran a continuación.</li> </ul>
Actividades para retomar o introducir el nuevo conocimiento.	La cuarta habilidad de las <b>10 habilidades para la vida</b> es la <b>toma de decisiones</b> . Como vimos en diferentes casos del juego realizado en clase, ante las diferentes situaciones de la vida la persona adolescente debe desarrollar la toma de decisiones.



### 3. Pongo en práctica lo aprendido

Indicaciones



**Recuerda:**

- La responsabilidad va de la mano de la toma de decisiones.
- Las decisiones que una persona toma, influyen en su propio ser y en la vida de los demás.
- Hay varios factores que interfieren en la toma de decisiones, como las circunstancias del entorno.
- Es importante el pensamiento crítico y el autoconocimiento, ya que las consecuencias de algunas decisiones pueden ser permanentes.

A partir de la definición anterior:

1. Elabore una historia, en la que una persona adolescente toma decisiones inadecuadas, redacte las consecuencias y cual debería haber sido la decisión más adecuada.
2. Cite algunos pensamientos o situaciones que le ayudan a tomar decisiones adecuadas, con respecto al aislamiento que conlleva esta pandemia. A estas alturas, es difícil no querer salir, extrañamos a familia, o amigos, ¿cuáles pensamientos le ayudan a seguir aislada y siguiendo las medidas?

**Nota:** Sea creativo, puede utilizar memes, referencias o casos de series, películas, canciones o situaciones de la vida real que le permitan la reflexión.

### 3. Rúbrica de autoevaluación

#### “Autoevalúo mi nivel de desempeño”

Al terminar por completo el trabajo, autoevalúo el nivel de desempeño alcanzado.

Escribo una equis (X) en el nivel que mejor represente mi desempeño alcanzado en cada indicador

Indicadores del aprendizaje esperado	Niveles de desempeño		
	Inicial	Intermedio	avanzado
Vivencia las 10 habilidades para la vida	Reconozco mi vivencia asociada a la toma de decisiones.	Menciono casos de mi vida donde la toma de decisiones es evidente.	Reflexiono sobre mi toma de decisiones y me ayudan para lidiar con la emergencia del COVID-19.

“Es en los momentos de decisión, que se forma tu destino” Tony Robbins