

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	<ol style="list-style-type: none"> 1. Cuaderno, hojas blancas o rayadas, lápiz o lapicero o pc. 2. Acceso a medios de comunicación como noticieros, programas de radio, o bien acceso a la diversidad de fuentes que brinda internet.
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 (semana del 04 al 08 de mayo)
Tema	10 habilidades para la vida



3. Voy a recordar lo aprendido y/ o aprender.

Indicaciones	<ul style="list-style-type: none"> • Antes de iniciar esta actividad, refresque los casos del juego realizado en clase: “Escaleras y toboganes” • 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. • Anote en las hojas en blanco o rayadas, o doc. Word las preguntas y respuestas de las actividades que se desglosaran a continuación.
Actividades para retomar o introducir el nuevo conocimiento.	La tercera habilidad de las 10 habilidades para la vida es la comunicación asertiva . Como vimos en diferentes casos del juego realizado en clase, ante las diferentes situaciones de la vida la persona adolescente debe desarrollar la comunicación asertiva.



Comunicación Asertiva

La comunicación asertiva se relaciona con la capacidad del ser humano de expresarse de forma apropiada, de acuerdo al momento, personas y situaciones.

Algunas recomendaciones para desarrollar una comunicación asertiva:

- Expresar la opinión propia de manera clara y respetuosa, sin imponerla.
- Saber escuchar a los demás, sin interrumpir.
- Respetar opiniones, aunque no se compartan.
- Evitar confundir la sinceridad con el hecho de ser una persona grosera.
- Esperar a que pase el momento de enojo, con el fin de calmarse y poder expresar la propia opinión de una manera pacífica y apropiada.

Para reflexionar

Tomando en cuenta el esquema anterior.

- Mencione una frase que evidencie comunicación asertiva
- Mencione una frase que NO evidencie comunicación asertiva.



4. Pongo en práctica lo aprendido

Indicaciones

A partir de lo abordado en clase con el juego “escaleras y toboganes”.

1. A continuación, se presentan diferentes situaciones en las que se necesita una comunicación asertiva. Elabore una respuesta a la situación utilizando la comunicación asertiva. Además, elabore una respuesta que **evidencie** cual sería una respuesta **no** asertiva.
 - a- Te encuentras en un restaurante y te sirven un plato con la comida fría.
 - b- Reunión con amigos, en los cuales sólo uno llega con puntualidad.
 - c- Vas manejando y de repente alguien descuidado casi te choca.
2. Recuerde y redacte una situación propia en la que utilizó la comunicación asertiva o bien una situación en la que **no** utilizó comunicación asertiva, ¿cómo debió haber sido la comunicación?

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



Indicaciones o preguntas o matrices para auto regularse y evaluarse	<ol style="list-style-type: none"> 1. ¿Qué sabía antes de estos temas y qué sé ahora? 2. ¿Qué puedo mejorar de mi trabajo? 3. ¿Cómo le puedo explicar a otra persona lo que aprendí? <p>Con respecto a la situación del COVID-19 en el país.</p> <ol style="list-style-type: none"> 4. Esta semana cómo te sientes y qué aprendizaje tienes al respecto de lo que vive el país, su familia, en el marco de la pandemia COVID – 19. 5. ¿Cómo te sientes, esta semana, al realizar estas guías de trabajo autónomo? Explique
---	---

Matriz de autorregulación y evaluación

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?	 
¿Subrayé las palabras que no conocía?	 
¿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	
¿Leí mi trabajo para saber si es comprensible lo escrito o realizado?	 
¿Revisé mi trabajo para asegurarme si todo lo solicitado fue realizado?	 
¿Me siento satisfecho con el trabajo que realicé?	 
Explico ¿Cuál fue la parte favorita del trabajo? ¿Qué puedo mejorar, la próxima vez que realice la guía de trabajo autónomo?	

“Para saber hablar es preciso saber escuchar” - Plutarco