

## Guía de trabajo autónomo #10

### Semana del 14 al 18 setiembre



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** Medio de contacto: **87238309**  
 Asignatura: **Psicología** Nivel: **Undécimo**  
 Nombre de estudiante: \_\_\_\_\_ Sección: \_\_\_\_\_  
 Nombre y firma padre de familia: \_\_\_\_\_  
**Fecha límite de devolución: 02 octubre**  
**Medios para enviar evidencias:** correo: [psicologia11ctpls@gmail.com](mailto:psicologia11ctpls@gmail.com) o archivos en teams.



### 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
Tema	10 habilidades para la vida

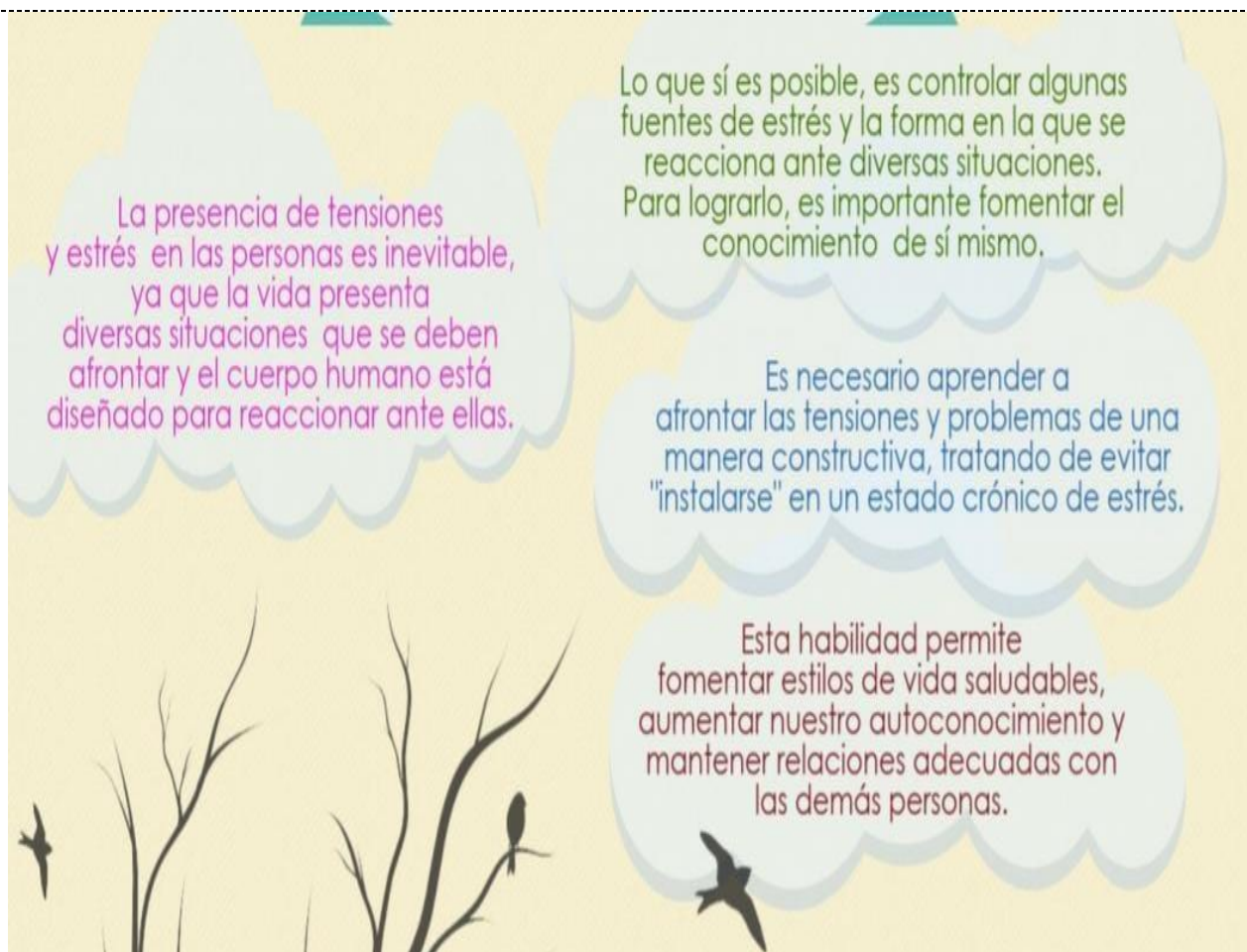


### 2. Voy a recordar lo aprendido y/ o aprender.

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>
Actividad es para retomar o introducir el nuevo	La décima habilidad de las <b>10 habilidades para la vida</b> es el <b>manejo de tensiones y estrés</b> . Como vimos en diferentes casos del juego realizado en clase, ante las diferentes situaciones de la vida la persona adolescente debe desarrollar el manejo de tensiones y estrés.



conocimiento.



Algunas recomendaciones:

- Identificar las fuentes de tensión y buscar vías sanas para eliminarlas o controlarlas.
- Reconocer síntomas, como el dolor de cabeza o muscular, insomnio, fatiga, tristeza recurrente, ansiedad, inquietud, mal carácter y presencia de enfermedades psicosomáticas.
- Buscar estilos de vida saludables, tales como la buena alimentación, práctica de ejercicio físico, espiritualidad, fomento de buenas relaciones con los demás, entre otras.
- Aprender a relajarse, técnicas de meditación, yoga, mindfulness
- Dedicar tiempo al descanso y a actividades de ocio, pasatiempos, deporte y recreación.



### 3. Pongo en práctica lo aprendido

Indicaciones

Tomando en cuenta la información anterior:

**1.** Mencione 3 situaciones o razones que le provocan mucho estrés.









a. Escoja una situación y represéntela por medio de un dibujo, meme, o imagen.

b. ¿cuáles son algunas acciones que le permitirían manejar esas situaciones para evitar que se vuelvan estrés?



	<p>2. Sobre autocuidado que le permite manejar, reducir el estrés. ¿Cuáles actividades realiza para despejarse, para manejar el estrés?</p> <p>a. Realice una representación de estas actividades que realiza para cuidarse. Una foto, un video, una imagen. Por ejemplo, si pinta o dibuja, añada una foto de su actividad, si anda en bicicleta o hace yoga una foto o imagen.</p> <p>b. Explique los beneficios que le brinda esta actividad.</p> <p>3. ¿Cómo esta habilidad puede mejorar las relaciones libres de abuso o de violencia? Si puede dar un ejemplo.</p> <p><b>Nota: Sea creativ@, puede utilizar memes, referencias o casos de series, películas, canciones o situaciones de la vida real que le permitan la reflexión.</b></p>
Indicaciones o preguntas o matrices para auto regularse y evaluarse	<p>1. ¿Qué sabía antes de estos temas y qué sé ahora?</p> <p>2. ¿Qué puedo mejorar de mi trabajo?</p> <p>3. ¿Cómo le puedo explicar a otra persona lo que aprendí?</p> <p>Con respecto a la situación del COVID-19 en el país.</p> <p>4. Mencione y desarrolle una pequeña reflexión sobre un sentimiento o aprendizaje respecto de lo que vive el país, su familia o usted mism@, en el marco de la pandemia COVID – 19.</p> <p>5. ¿Cómo se siente al realizar estas guías de trabajo autónomo? Explique</p>

### Matriz de autorregulación y evaluación

<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?	 
¿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?	 
<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	



¿Leí mi trabajo para saber si es comprensible lo escrito o realizado?	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
¿Revisé mi trabajo para asegurarme si todo lo solicitado fue realizado?	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
¿Me siento satisfecho con el trabajo que realicé?	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
Explico ¿Cuál fue la parte favorita del trabajo? ¿Qué puedo mejorar, la próxima vez que realice la guía de trabajo autónomo?	

“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 ( )
Busca características relacionadas con el establecimiento de relaciones entre pares y en parejas, libres de abuso y violencia.	Menciona características y condiciones generales de las relaciones entre pares y de pareja.	Determina, según las características y condiciones encontradas, cuáles responden a una relación entre pares y de pareja, libres de abuso y violencia.	Vincula las características y condiciones de una relación entre pares y en pareja, libre de abuso y de violencia con la vivencia de su sexualidad.

“El que vive en armonía consigo mismo, vive en armonía con el universo ”

Marco Aurelio