

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: **Duodécimo**

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 (semana <b>del 04 al 08 de mayo</b> )  |
| Tema   | Enfoques de la Psicología   |



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

|  |  |
|--|--|
| Indicaciones   | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Antes de iniciar esta actividad, refresque las exposiciones realizadas en clase, sobre los enfoques de la psicología.</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. | Se dividió al grupo en subgrupos que trabajaron y expusieron sobre diferentes enfoques de la psicología. Esta semana repasaremos dos enfoques: <b>Cognitivo y Humanista</b> .  |



|  |   |
|--|---|
|  | <div style="display: flex; justify-content: space-around;"> <div style="text-align: center;">  <p><b>Enfoque Humanista</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Pretende la consideración global de la persona y la acentuación en sus aspectos existenciales (la libertad, el conocimiento, la responsabilidad, la historicidad)</li> <li>- Tiende a regresar al hombre la responsabilidad máxima de sus elecciones y a rehabilitar sus valores espirituales.</li> <li>- Nace como parte de un movimiento cultural más general surgido en EEUU en la década de los <b>60's</b>.</li> </ul> </div> <div style="text-align: center;">  <p><b>Enfoque Cognitivo</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Estudia la <b>cognición</b>, el proceso mental que está hipotéticamente detrás del comportamiento.</li> <li>- Hace uso de procesos mentales para explicar la conducta (a diferencia de tan solo <b>asociaciones</b> entre <b>estímulos y respuestas</b>)</li> <li>- De esta forma nace el enfoque cognitivo conductual, brindando a la psicología un soporte más científico.</li> </ul> </div> </div> <p><b>Para reflexionar</b><br/> Tomando en cuenta el esquema anterior:<br/> Mencione un poco el contexto en el que nace el enfoque humanista.<br/> ¿Cuáles momentos históricos-culturales acentuaron esta corriente de pensamiento? ¿Cómo hoy hace falta en algunas áreas el humanismo en el mundo?</p> |
|--|---|



### 3. Pongo en práctica lo aprendido

|              |   |
|--------------|---|
| Indicaciones | <p>A partir de lo abordado en clase la exposición de los enfoques de la Psicología.</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. El enfoque Humanista utiliza mucho la Pirámide de Maslow para trabajar el existencialismo y la autorrealización de las personas. <ul style="list-style-type: none"> <li>- <b>Investigue</b> y descargue una imagen de la <b>pirámide de Maslow</b>.</li> <li>- <b>Investigue</b> el concepto de <b>autorrealización</b> y</li> <li>- <b>Realice</b> una reflexión sobre cómo le gustaría a usted autorrealizarse.</li> </ul> </li> <li>2. La cognición son todos los procesos mentales que se dan en el cerebro. Las emociones, los procesos ejecutivos como la atención, la memoria, el aprendizaje. Hay varios temas interesantes como el lenguaje y el pensamiento, las emociones y el comportamiento. <ul style="list-style-type: none"> <li>- Reflexione sobre las emociones, el pensamiento y los comportamientos. ¿Qué pasa en nuestro cerebro primero, segundo y tercero? <ol style="list-style-type: none"> <li>a. Emoción-Pensamiento-Comportamiento</li> <li>b. Pensamiento-Emoción-Comportamiento</li> <li>c. Comportamiento-Emoción- Pensamiento.</li> </ol> Escoja una de las tres anteriores y trate de explicar con un ejemplo su elección. </li> </ul> </li> </ol> |
|--------------|---|



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

### Matriz de autorregulación y evaluación

|  |   |
|--|---|
| <b>Con el trabajo autónomo voy a aprender a aprender</b><br>Reviso las acciones realizadas <b>durante</b> la construcción del trabajo.<br>Marco una X encima de cada símbolo al responder las siguientes preguntas |   |
| ¿Leí las indicaciones con detenimiento?  | <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> |
| ¿Subrayé las palabras que no conocía?  | <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> |
| ¿Busqué en el diccionario o consulté con un familiar el significado de las palabras que no conocía?  | <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> |
| ¿Me devolví a leer las indicaciones cuando no comprendí qué hacer?   | <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> |
| <b>Con el trabajo autónomo voy a aprender a aprender</b><br>Valoro lo realizado <b>al terminar</b> por completo el trabajo.<br>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?<br>¿Qué puedo mejorar, la próxima vez que realice la guía de trabajo autónomo?  |   |