

El **trabajo autónomo** es la capacidad de realizar tareas por nosotros mismos, sin necesidad que el profesor de Especialidad esté presente.

Centro Educativo: Colegio Técnico Profesional La Suiza

Educador/a: Cristhian Cerdas Retana

Nivel: Décimo año

Subárea: Mantenimiento de Computadoras



1. Me preparo para hacer la guía

Pautas que debo verificar antes de iniciar mi trabajo.

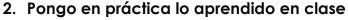
r dotas que debo venircai difies de iniciai mi nabajo.					
Materiales o recursos que voy a necesitar	 Cuaderno de la subárea de Mantenimiento de Computadoras. Un folder decorado (puede reutilizar) al que llamaremos "Portafol Evidencias", en el cual guardaremos estas guías de trabajo revisarlas cuando regresemos al colegio. (lo puedes usar para todo materias, nada más haces divisiones para cada materia y sub 				
	Utiliza tu creatividad). • Lápiz o lapicero, según su preferencia, lápices de color de ser necesario				
Condiciones que debe tener el lugar donde voy a trabajar	 Espacio cómodo, según la preferencia de cada estudiante y las posibilidades en el hogar o lugar de residencia. 				
Tiempo en que se espera que realice la guía	Aproximadamente 2 horas. Corresponde a la primera semana.				



Voy a recordar lo aprendido en clase.

	,
Indicaciones	 Antes de iniciar esta actividad, lea los apuntes tomados en el cuaderno sobre la presentación de Salud Ocupacional dada por el profesor, con el fin de retomar elementos claves vistos en clase. Una vez, repasada la materia, realice cada una de las actividades que se plantean a continuación; en algunos casos podrá hacer uso de diversas fuentes de información según lo quieras hacer, puedes usar los apuntes o buscar otras fuentes. Responda las actividades que se le presentan a continuación:

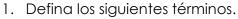




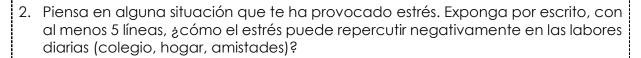


Si está dentro de tus posibilidades observa la presentación dada por el profesor denominada "Salud Ocupacional", y el material de Word brindado en clase denominado "Salud-Ocupacional", que fue compartido en el grupo de whatsapp durante las primeras clases.

Actividades



- ♣ Salud Ocupacional
- **L** Ergonomía
- ♣ Enfermedad Ocupacional
- Enfermedad Profesional



- 3. Desde el punto de vista informático, mencione al menos 5 dispositivos ergonómicos y dos características que deben poseer.
- 4. Busca en tu hogar al menos 2 dispositivos ergonómicos y describe porqué consideras que es ergonómico. En caso que no encontraras, menciona al menos 2 dispositivos que consideras que deberán cambiarse por no cumplir con la ergonomía y cómo éstos podrían beneficiar en el quehacer diario de las personas que habitan tu hogar o lugar de residencia.



5. La situación actual a nivel mundial ha venido a cambiar por completo la forma de trabajar, estudiar y en general de vivir de muchas personas. En algunos casos ha generado angustia y estrés en muchos de nuestros familiares. ¿Mencione al menos tres consejos que podría dar a esas personas?





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?					
¿Busqué información que no conocía en algún libro, en línea o con ayuda de otra persona?		Ţ			
¿Me devolví a leer las indicaciones cuando no comprendí qué hacer?		Ç			
¿Comprendí los conceptos básicos planteados por el profesor?	ß				
¿Distinguí correctamente dispositivos ergonómicos de aquellos que no lo son?	ß	Ţ			
¿Describí al menos dos situaciones que podrían causar el estrés en la vida cotidiana?	ß				
¿Describí al menos dos características de los dispositivos ergonómicos?		Ç			
¿Comprendí como los dispositivos ergonómicos pueden ayudar a evitar lesiones?					
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					
¿Entendí la necesidad del área de salud ocupacional en el hogar, colegio y empresas en general?	பி	Ţ			
¿Revisé al menos una fuente de información para poder contestar el trabajo (libro, internet, entrevista, otro?		Ţ			
¿Me siento satisfecho con el trabajo que realicé?	பீ	Ç			
Explico ¿Cuál fue la parte favorita del trabajo?					
¿Qué puedo mejorar, la próxima vez que realice la guía de trabajo autónomo?					