

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: 25 setiembre**

**Medios para enviar evidencias:** correo: [psicologia11ctpls@gmail.com](mailto:psicologia11ctpls@gmail.com) o archivos en teams.



### 1. Me preparo para hacer la guía

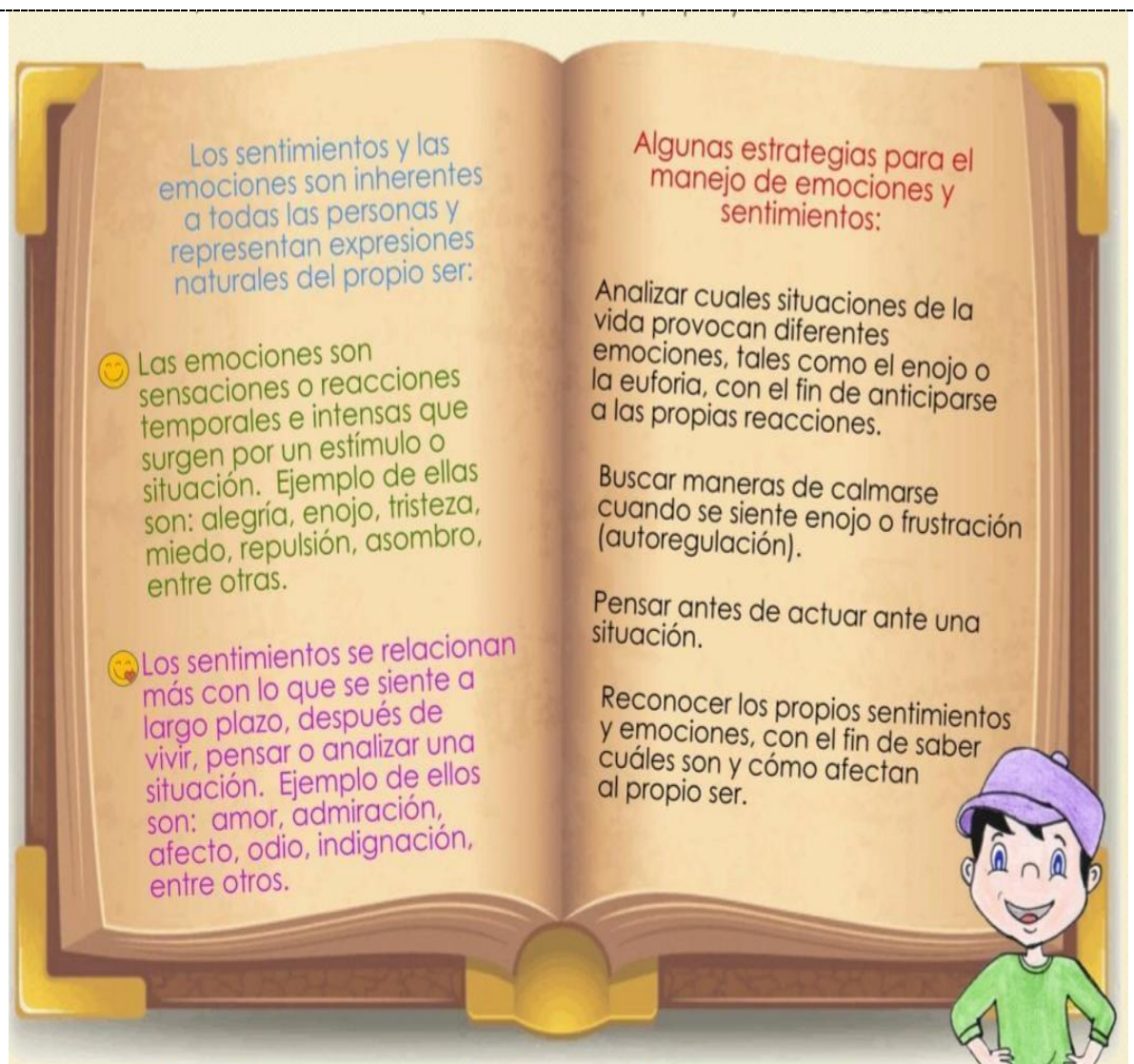
Pautas que debo verificar **antes de iniciar** mi trabajo.

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>
Actividades para retomar o introducir el nuevo conocimiento	La novena habilidad de las <b>10 habilidades para la vida</b> es el <b>manejo de emociones y sentimientos</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 emociones y sentimientos.



Es fundamental que, como persona adolescente, sepas que puedes solicitar apoyo profesional, si tienes sentimientos o reacciones emocionales que te afecten de forma negativa o que no puedas manejar.

Es importante saber que aunque a veces parecieran incontrolables algunas emociones, si se pueden manejar, si nos podemos entrenar para vivir las emociones y para manejarlas.



### 3. Pongo en práctica lo aprendido

Indicaciones	<p>Tomando en cuenta la información anterior:</p> <p><b>1.</b> Escoja tres de las siguientes emociones: alegría, enojo, tristeza, miedo, repulsión, asombro.</p> <p>a. Represente estas tres emociones, por medio de un meme, un dibujo o una imagen.</p> <p>b. Describa la emoción, qué siente a nivel físico, cuáles pensamientos se dan.</p> <p>c. Escriba un ejemplo de la vida cotidiana en las que usted experimenta esas emociones.</p> <p>Lo anterior nos permite conocer las emociones, ahora bien, ¿cómo regularlas? Las emociones son necesarias, pero si no logramos regularlas, algunas pueden afectar de forma negativa nuestra vida, como el enojo, el miedo y la tristeza.</p> <p><b>2.</b> Describa una situación en la que una de estas emociones se presentó. ¿cuáles pensamientos lograron calmarle? ¿Cuáles acciones le permitieron manejar la emoción? Si piensa que no logró manejar la emoción, ¿cuáles pensamientos podrían haber ayudado? ¿Cuáles acciones se hubieran evitado?</p> <p><b>3.</b> En cuanto a relaciones entre pares y pareja, ¿cómo esta habilidad puede mejorar las relaciones entre pares y pareja, cómo potencia relaciones libres de abuso y violencia? 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

Con el trabajo autónomo voy a aprender a aprender	
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?	<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>	
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.

“Tus emociones son esclavas de tus pensamientos y tú eres esclavo de tus emociones”

Elizabeth Gilbert