|  |
| --- |
|  |

# Guía de trabajo autónomo (plantilla)

El **trabajo autónomo** es la capacidad de realizar tareas por nosotros mismos, sin necesidad de que nuestros/as docentes estén presentes.

|  |
| --- |
| Centro Educativo:  Educador/a:  Nivel: **Octavo**  Asignatura: **Educación para el Hogar.** |

****

1. **Me preparo para hacer la guía**

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

|  |  |
| --- | --- |
| Materiales o recursos que voy a necesitar | *El educador/a sugiere:*   * *Materiales generales como cuaderno, borrador, lápiz o lápices de color, etc.* * *O materiales que se pueden encontrar en su casa (revistas y periódicos viejos tijeras goma …)* * *Incluye los recursos a utilizar en la guía o como ficha aparte o lecturas.* |
| Condiciones que debe tener el lugar donde voy a trabajar | * *Un lugar fresco y cómodo donde pueda conversar en familia.* * *Internet no indispensable.* |
| Tiempo en que se espera que realice la guía | * *Dos horas veinte minutos (2:20 minutos)* |

******

1. **Voy a recordar lo aprendido en clase.**

|  |  |
| --- | --- |
| Indicaciones | *El educador/a:*   * *Lea el texto que se encuentra en el anexo 1 Una vez que termine si cuenta con internet vea con su familia el video.* * *Y para terminar les envío información importante sobre el contagio del corona virus* |
| Actividad  Preguntas para reflexionar y responder Indicaciones | *El educador/a: Seguridad emocional.*   * *¿Cómo mejorar mi seguridad emocional?* * *¿Cómo me ayuda en mi vida tener una buena vida emocional?* |
|  |  |

****

1. **Pongo en práctica lo aprendido en clase**

|  |  |
| --- | --- |
|  |  |
| Indicaciones o preguntas para auto regularse y evaluarse | *El educador/a: seguridad dentro del Hogar.*   * *Es importante que analicemos los distintos tipos de seguridad vistos en clase, hoy hablaremos de seguridad emocional.* * *Lea esta información y compártala con su familia (abuelitos, papá o mamá y hermanos).* ***Anexo 1*** * *Una vez concluida la lectura si cuenta con internet, les dejo un video sobre seguridad emocional.* * *Realice un collage o cuadro con materiales de desecho, donde demuestre que es para usted seguridad emocional.* * *Analícelo junto con su familia.* * *En el Anexo 2 encontraras información importante sobre corona virus, compártala con su familia.* * *Genera* ***reflexión*** *sobre lo realizado a través de plantear preguntas como:*    + *¿Qué sabía antes de estos temas y qué sé ahora?*   + *¿Qué puedo mejorar de mi trabajo?*   + *¿Cómo le puedo explicar a otra persona lo que aprendí?* |

*Ejemplo de matriz de autorregulación y evaluación que puede incluir en la guía de trabajo autónomo:*

|  |  |
| --- | --- |
| **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 favorito del trabajo?  ¿Qué puedo mejorar, la próxima vez que realice la guía de trabajo autónomo? | |

**Anexo 1**

**Seguridad Emocional**

Desde que nacemos comenzamos a transitar un camino demasiado sinuoso, y muchas veces frustrante, hacia la seguridad emocional. Cuando niños, los pilares que la construyen son nuestros padres, luego incluimos al resto de la familia: tíos, abuelos, primos; más tarde los maestros, amigos; y vamos creciendo junto con un mundo emocional habitado por muchos nombres e historias.

Seguimos la misma trayectoria, buscando esa seguridad; muchas veces por conseguir lo que buscamos; cedemos en situaciones comprometedoras de nuestra dignidad.

Pero, ¿qué entendemos por Seguridad Emocional? La seguridad o confianza en uno mismo; la conciencia de nuestra autoeficacia y auto-dignidad.

Creemos que para lograr la “seguridad emocional” debemos comportarnos de forma sumisa, reservada, introvertida; y le enseñamos a nuestros compañeros a tener el control absoluto de nuestras acciones.

“Mi seguridad emocional” depende de tu amor; para no perder una relación, por eso no digo nada cuando te enojas; por eso me callo cuando gritas, por eso no pregunto con quién hablas, por eso me da miedo confrontarte.

Estas actitudes, que en apariencia son “inocentes”, pero no, nos van restando poder personal. De una u otra forma, empezamos a “depender” del otro, en sus actos y dichos; dejamos de ser auténticos por “miedo” a lo que podría suceder.

Creer que “nuestra seguridad emocional” depende del otro, es comprar sufrimiento. Por un lado le adjudicamos una tarea impresionante a nuestra parejas o iguales, la de suministrarle algo que “no le pertenece”; y por el otro lado; ponemos en sus manos todo nuestro poder creador.

“La seguridad emocional” personal está en nuestra manos; dejarla librada al “hacer del otro” es un grave error que no nos permitirá dejarnos ser.

A veces las familias y la sociedad, nos enseñan pequeñas trampas; Una de ellas es la de sostener que “si no estás en pareja, no estás completos”, “que para estar más seguras las mujeres deben estar de novio o casada y los hombres haciendo lo que les dé la gana y dominando a sus iguales.

Esa modalidad de vernos “a medidas” o “débiles o frágiles” nos hace accionar sin demasiada justicia hacia quienes somos.

La seguridad de ser uno mismo es perteneciente a nuestro crecimiento personal, y sólo nos compete a nosotras. Esa seguridad no implica “el control” de las emociones, sino el conocimiento de ellas. De que seamos capaces de saber que nos sucede, por qué y para qué; que dejemos de vivir la vida como la “película de otro”.

Trabajar en nuestro interior, en la pregunta ¿Quién soy? Nos apoyará en el trabajo de edificar esa seguridad emocional.

Todo va ligado de la autoestima y la aceptación; nada más ni nada menos, que la justa valoración de quienes somos.

Los seres humanos somos piedras preciosas que habitan el mundo; pero cada piedra sabe cuál es “su valor”, no hay tasador mejor capacitado que tú mismo para hacerlo.

* Autor: Chuchi González
* Fecha de publicación : No cuenta con fecha de postulación
* Título: Seguridad Emocional
* Recuperado de <https://supermujer.com.mx/bienestar/seguridad-emocional>

Si cuentas con internet, te dejo este video para que reforcemos el tema de seguridad emocional.

* Autor. Michael Bidinger y Michelle Kwon.
* Fecha de publicación.05 de julio de 2015
* Título del video. HERMOSO VIDEO - Cuestión de actitud
* Recuperado de <https://www.youtube.com/watch?v=NtyZxqg9Lxw>

Una vez que haga la lectura y si puede ver el video, con revistas viejas o con periódicos haga un Collage, donde represente que es seguridad emocional para usted.

**Anexo 2**

En estos videos encontraras información importante, de cómo protegerte y como se transmite y cómo prevenir el COVID-19.

“Compártelo con tu familia”

* Autor. [CANAL ENFERMERO - Consejo General Enfermería](https://www.youtube.com/channel/UCYAvRxM0ShTDUxkDpDPMPQQ)
* Fecha de publicación.12 de marzo de 2020
* Título del video. COVID-19: cómo prevenirlo paso a paso
* Recuperado de <https://www.youtube.com/watch?v=zUAaFlZ8UzM>
* Autor. [PRINCESA DE LA LUZ - DIVERMUSIC PARK](https://www.youtube.com/results?search_query=PRINCESA+DE+LA+LUZ+-+DIVERMUSIC+PARK&sp=EiG4AQHCARtDaElKMlc2Zlc1djdjUTBSUDBxenpaTThjYW8%253D)
* Fecha de publicación.22 de marzo de 2020
* Título del video. PREVENCION CORONAVIRUS COVIT 19 [#quedateencasa](https://www.youtube.com/results?search_query=%23quedateencasa)
* Recuperado de <https://www.youtube.com/watch?v=yqFACea0CH0>

“No salgas de casa, lávate las manos y no te toques la cara.”