TALLER PARA EL TRABAJO EN CASA – GRADO 11°	
PERIODO 1 – Guía #3 – SEMANAS 5y6	
Área: Ética y Valores	**Docente:** Mauricio Barrada Soto
Plazo de entrega:	**5 de Marzo**

Observaciones y orientaciones: (LEA BIEN POR FAVOR).

- El siguiente tema debe ser estudiado, léalo cuidadosamente para comprender el mensaje de este.
- ***La forma de envío del taller o de resolver la actividad es en la plataforma educativa Classroom.*** Recuerde que el ingreso allí es únicamente utilizando su correo institucional.

Recomendaciones: Es indispensable asistir a los encuentros sincrónicos para profundizar en el tema y resolver las inquietudes que se presenten. Recuerde que la puntualidad es uno de los criterios de la nota actitudinal.

AUTOPERCEPCIÓN

TEMA 2: OFF: ORGANIZACIÓN, FOCO Y FLEXIBILIDAD

Estándar: *Pensar organizadamente, con atención y flexibilidad.*

¿Creen ustedes que podemos hacer más efectiva nuestra forma de pensar? ¿Cómo podemos hacerlo? ¿Será que nuestro cerebro influye?

Mejorando mi cerebro, OFF: Organización, Foco y Flexibilidad: Es posible cambiar y mejorar nuestro cerebro. Cuando practicamos algunas estrategias podemos hacer que nuestro cerebro funcione de forma más eficiente. La **organización** es la primera habilidad e incluye las estrategias de organización con calendarios y agendas y de identificar los pequeños pasos cuando hay actividades muy largas o complicadas. En la habilidad del **foco**, las estrategias son prestar atención al presente, enfocarse en lo positivo de la vida y tener metas. La **flexibilidad** requiere el reconocimiento de pensamientos y la definición de cómo podemos interrumpir los pensamientos negativos, por ejemplo, mi familia no tiene dinero, mis padres no aceptan lo que me gusta, no sé qué me gusta.

Por ejemplo, eligiendo lo que voy a estudiar:

- Estrategia 1: Creo un cronograma de trabajo, señalando los días y las horas en qué analizaré las opciones de estudio al terminar la educación media, cuándo debo decidir, cuándo debo presentar mi admisión, por ejemplo.
- Estrategia 2: Divido el trabajo en varias partes, por ejemplo, en dos jornadas de trabajo investigo, en otra hago un listado de las instituciones educativas o programas que me interesa analizar, luego defino las diferentes fechas de mi cronograma de trabajo sobre cuándo iré a conocer, cuándo decidiré, etc.
- Estrategia 3: Me concentro en lo que hago día a día, momento a momento, por ejemplo, no pienso en las cosas que pueden impedir que estudie al terminar la educación media.

- Estrategia 4: Me enfoco en que estoy terminando la educación media y en todo lo que he logrado hasta el momento.
- Estrategia 5: Pienso en algunas de mis metas: seguir estudiando, trabajar y estudiar al mismo tiempo.
- Estrategia 6: Cambio los pensamientos negativos por pensamientos positivos, o freno los pensamientos negativos impidiendo que lleguen a mi mente y mucho menos que se queden en mi mente.

ACTIVIDAD 3: OFF: Organización, Foco y Flexibilidad

Lee cada frase y contesta pensando en tu vida diaria.

Organización
Estrategia 1: Me organizo con los calendarios y agendas
Por ejemplo, si tengo que analizar cuáles son los programas de formación que podría estudiar, ¿cómo podría usar esta estrategia?
Estrategia 2: Utilizo pasos pequeños para completar una actividad que es muy larga
Por ejemplo, si tengo que mirar muchas páginas web de instituciones de educación superior, ¿cómo podría usar esta estrategia?
Foco
Estrategia 3: Presto atención a lo que está pasando ahora, no a lo que sucedió en el pasado o las cosas que pueden impedirme estudiar.
Por ejemplo,
Estrategia 4: Me enfoco en lo positivo de la vida. Cada día puedo pensar en lo que es importante para mí ahora y en el futuro.
Lo positivo de mi vida es:
Estrategia 5: Tengo metas por alcanzar en mi vida.
Algunas de mis metas son:
Flexibilidad
Estrategia 6: Puedo reconocer cuáles son mis pensamientos y darme cuenta cuándo me estoy aferrando a pensamientos negativos.
Cuando me siento aferrado a estos pensamientos negativos, puedo: