

Asignatura: Social	
Docente: María José Fernández F.	Curso: Laboral 3D
Objetivo de Aprendizaje: Implementar valores para obtener un buen desempeño laboral.	
Contenido: Habilidades laborales.	
Habilidad: Identificar, reconocer habilidades de acuerdo a los valores.	
Semana N°: 12 (Lunes 15 al Viernes 19 de Junio)	

Para comenzar, esta semana trabajaremos los valores ya trabajados como la responsabilidad, respeto y la honestidad, que nos permitirán obtener habilidades para un buen desempeño laboral.

1. En esta semana, recordaremos los valores trabajados. Por eso ahora te invito a responder las siguientes preguntas.
 - ¿Qué significa ser responsable en el trabajo?
Puedes recortar, dibujar o explicar con tus palabras.

Por ejemplo:

Cuidar la higiene y el aspecto personal.



- ¿Qué es el respeto en el trabajo?

Por ejemplo: El respeto exige un trato amable y adecuado.

- ¿Cómo trabajamos la honestidad en el trabajo?

Por ejemplo:

La honestidad laboral, se ve reflejada en respetar a mis compañeros de trabajo y no apropiarse de lo ajeno.

2. A continuación, anota tus intereses personales. Recuerda que puedes anotar más de una actividad que te gusta realizar.

Actividad que te gusta realizar	Actividad te llamen la atención	Actividad que te entretienes

Para finalizar, te invito a que realices el siguiente ejercicio de "autorregulación".

Como todos sabemos estamos en una pandemia que no nos permite realizar nuestras actividades con normalidad.

Te dejare algunas técnicas de autorregulación emocional:



Existen algunas técnicas que podemos utilizar cuando nos enfrentamos a situaciones difíciles como el COVID-19 u otras y que sentimos que no podemos controlar.

Lo primero es la respiración profunda: esta técnica es fácil y útil para controlar las reacciones antes, durante y después de enfrentarse a situaciones difíciles.

1. Inspira profundamente mientras cuentas mentalmente hasta 4.
2. Mantén la respiración mientras cuentas mentalmente hasta 4.
3. Suelta el aire mientras cuentas mentalmente hasta 8.
4. Se repite el proceso anterior.

Con esta técnica la puedes emplear antes de afrontar situaciones en las que no nos sentimos seguros.

Consiste simplemente en imaginar que estás en esta situación por ejemplo; pidiendo disculpas y lo estás haciendo bien, a la vez te sientes totalmente relajado y seguro.

Debes practicar mentalmente o que vas a decir y hacer. Esto te servirá para que te sientas más relajado y seguro de ti mismo. ¡Anímate a realizar el desafío!

Solucionario semana 11

Durante esta semana 12, te enviare el solucionario de la semana 11, para que puedas revisar y corregir tus respuestas.

Pregunta 1:

Auto concepto	Autoestima	Autoconocimiento
Imagen que cada uno tiene de sí mismo. Se puede diferenciar en auto concepto físico, social, personal y emocional.	Aceptar las características de cada uno. Es como nos valoramos a nosotros mismos, de las cosas positivas y negativas que tenemos.	Es tomar conciencia de quien es uno mismo, lo que uno siente. Es observarse por dentro y por fuera. Luego responden preguntas relacionadas con las habilidades que presenta cada estudiante.

Pregunta 2 y 3:

Respuestas variadas, según las habilidades personales de cada estudiante.