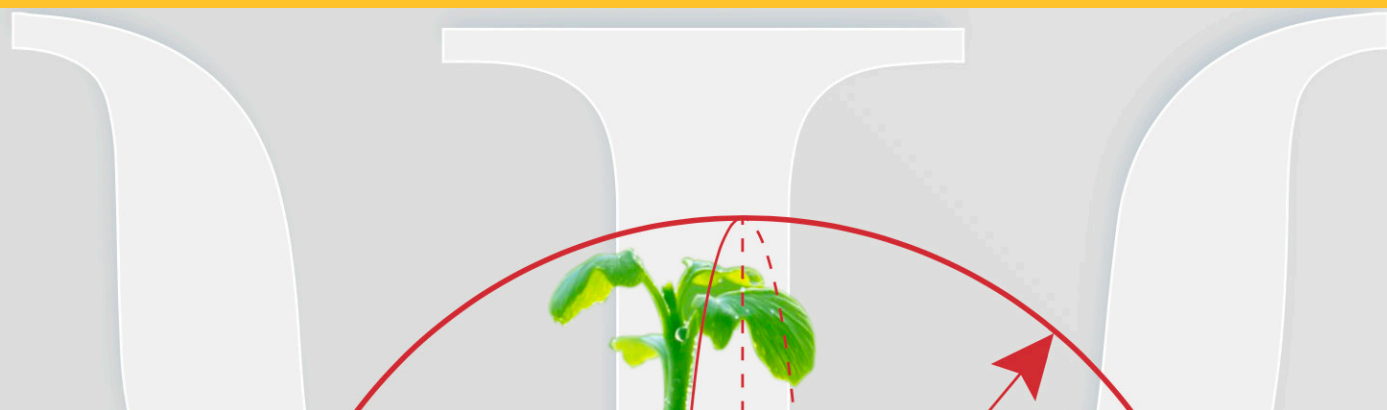




INSTITUTO HONDUREÑO
DE EDUCACIÓN POR RADIO

**FICHAS
PSICOLOGÍA**

10^o



HABILIDADES PARA APRENDER

EXPECTATIVAS DE LOGRO

- 1 Identifica elementos sobre el ciclo vital y el aprendizaje permanente.
- 2 Diseñar estrategias para mejorar el aprendizaje.

FICHA RESUMEN

1

1 Etapas del Ciclo Vital y El Aprendizaje

- Prenatal
- La infancia
- Adolescencia
- Aprendizaje en la edad adulta

Leer y reflexionar las paginas (7 a la 10)

2 Operaciones con raíces cuadradas

I ¿En que consiste aprender?

- Acumular conocimiento
- Memorizar
- Adquirir hechos.
- Extraer significado.
- Interpretación.
- Cambio personal.

II El arte de Aprender

Andragogía: el arte y la ciencia que ayuda a aprender a los adultos. Los adultos tiene experiencias acumuladas.

III Aprendizaje experimental.

Etapas: reflexionar, procesar, pensar y comprender.

IV El aprendizaje Independiente.

Es aquel que persiste, toma iniciativas, se muestra curioso y no considera los problemas como un obstáculo, sino como una oportunidad para aprender.

Para comprender mejor el tema leer las paginas (10 a la 12)



3 La Atención y el Aprendizaje

La capacidad que muestra el organismo para fijarse o extraer información de unos determinados estímulos.

I -Beneficios de una atención Adecuada

Facilita la comprensión. La atención es la antesala de la concentración, que impide la dispersión mental y el derroche de energías.

II-Factores determinantes de la atención

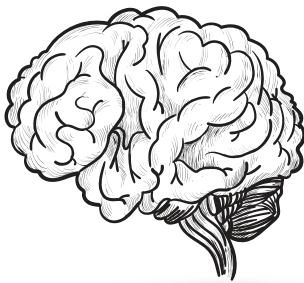
- La concentración (atención)
- El interés (combinación de fuerza y atracción)
- La motivación (energía psíquica)

Para comprender mejor el tema leer las paginas (12 a la 13)

4

Memoria y Comprensión

¿Cómo se recuerda la información?



Divide tres etapas:

- Codificación
- Almacenamiento.
- Recuperación.

Perfeccionamiento de la memoria.

Método para mejorar la memoria.

- Sistema de relaciones.
- ¿Qué es la motivación?
- El método para motivar.
- Como aumentar la motivación.

Para comprender mejor el tema leer las paginas (14 a la 16)

TRABAJO EN CASA

Después de leer el contenido de la semana resolver (Pagina 16 y 17)

Valoremos lo Aprendido (Pág. 18, 19, 20)

HABILIDADES SOCIALES

EXPECTATIVAS DE LOGRO

- 1 Establecer relación y diferencias entre habilidades sociales y convivencia.
- 2 Mostrar autoestima y manejo adecuado de la ira.

FICHA RESUMEN

2

1 Realicemos la siguiente autoevaluación:

Responde cada pregunta con sinceridad para que descubras tus habilidades.

(Páginas 22 a la 23)

2 Comunicación: aspectos que intervienen en una comunicación

1. Aprendo a escuchar
2. Utilizo mensajes claros y precisos
3. Estilos de comunicación.
4. Expresión y aceptación positiva
5. Aserción negativa

La comunicación es fundamental en la vida social. Desde el nacimientos hasta la muerte, la persona intercambia ideas, sentimientos, emociones.

Para profundizar en el tema leer las paginas 24 a la 26.

Consolidación de nuevos saberes(pagina 27 y 28)

3 La Autoestima

Es el sentimiento valorativo de nuestro ser, de nuestra manera de ser, del conjunto de rasgos corporales, mentales y espirituales que configuran nuestra personalidad.

La autoestima es el valor que los individuos tienen de si mismo. Si la autoevaluación los lleva a aceptarse tiene autoestima alta, si se ven de manera negativa su autoestima es baja.

Después de leer las pagina 29, completar el ejercicio #1, 2, 3, 4 de las paginas 30 y 31.

4 El control de la ira

Es una de las emociones que mas experimentamos, que consiste en un “enfado muy violento donde casi siempre se pierde el dominio sobre si mismo y se comienza violencias de palabra o de obra”.

Para comprender mejor el tema “El control de la ira”, completar los ejercicios #1, 2, 3, 4 de las paginas 33 a la 37.

5 Los Valores

Los valores contribuyen a mejorar nuestras habilidades sociales.



Moral: elementos normativos que conducen al individuo a lo que “debe de hacer según su propia conciencia”

Ética: estudio o reflexión que se hace en torno a los hechos morales. La ética analiza el lenguaje moral, que significa por ejemplo “bien”, “culpa”, “deber” tiene como única autoridad el juicio racional de cada uno de nosotros

Escala de valores:

Cada persona forma su escala de valores según lo aprendido a lo largo de la vida. Entre los valores tenemos: la libertad, la cooperación, la honestidad, el amor, el respeto, la paz, la responsabilidad, la tolerancia la justicia la lealtad, la gratitud.

Después de leer las pagina 38, completar los ejercicios #1, 2, 3, 4 de las paginas 39 y 40.



EXPECTATIVAS DE LOGRO

1 Aplicar el proceso de toma de decisiones.

2 Aplicar el proceso metacognitivo en la vida diaria.

FICHA RESUMEN

3

1 La toma de decisiones:

Requiere de la identificación de alternativas, tomar en cuenta las consecuencias de cada una de ellas y determinar con que alternativa se obtendrá los resultados esperados; sin embargo hay decisiones afectadas por factores con el estrés, el tiempo y la presión de los compañeros.

Los pasos para tomar una decisión:

- a) Definir ¿Cuál es la situación a resolver?
- b) Proponer alternativas
- c) Considera el pro y el contra de cada alternativa.
- d) Elige las mejores alternativas.
- e) Ejecuta la elegida.
- f) Evaluar el resultado.

Estilos en la toma de decisiones.

- a) Evasión del problema (ignorar la información)
- b) Resolución del problema (trata de resolver)
- c) Búsqueda de problemas
(aborda el problema activando otros)

Toma de decisiones en el área social.

- a) Expresa los hechos sin ningún tipo de juicio.
- b) Consientes de nuestros sentimientos.
- c) Identificar nuestras necesidades y de los demás
- d) Capaces de escuchar mensajes hostiles.

Claves para decidir bien:

- a) Leer el entorno: lo que sucede a tu alrededor va a influir en tu decisión.
- b) Analizar la importancia: prever acontecimientos futuros.
- c) Evaluar los tiempos: esperar el escenario propicio.
- d) Frente a la duda: seguir la convicción propia.

2 La mente humana

- a) Cambia la mentalidad negativa.
- b) Ser capaz de ver un mundo nuevo y brillante.
- c) No sentirse nunca derrotado.
- d) Entender el estudio como una actividad positiva.
- e) Ser una persona responsable y consecuente.
- f) Relajar el cuerpo y pensar en tus potencialidades.
- g) Seguir la voz de su propia conciencia.

- h) Ser consciente de la mente y la inteligencia emocional.

Después de leer pág. 48 y 49 reflexionar paginas 50 y 51

3 FACTORES QUE INCIDEN EN UN ESTUDIO DE CALIDAD

- Factores psicoafectivos.
- El sentido de la vida.
- Las cualidades y limitaciones.
- Ver objetivamente las limitaciones.
- Afrontar las frustraciones.
- El sueño y el descanso.
- La respiración y la relajación.
- La alimentación balanceada.
- Evitar el consumo de drogas y alcohol.

Reflexiona en las paginas 54 a la 56

4 Proyecto de Vida

- a) ¿Qué es un proyecto de vida?

Es la decisión del camino que debemos seguir para lograr las metas de vida que nos proponemos, partiendo de la realidad.

- b) Pasos para elaborar un proyecto de vida:

- Diagnostico personal: FODA



Visión personal: sueño de lo que queremos alcanzar

Misión personal: acciones ordenadas.

Después de leer las pagina 57, completar el ejercicio de la pagina 58.

