



República de Panamá
Ministerio de Educación
Dirección Regional de Educación de San Miguelito



INSTITUTO RUBIANO

DEPARTAMENTO:

Orientación

PROFESORES:

Miriam De Gracia

Damaris Salinas

Erika Gudiño

Xiomara Sparks

Brazila Cuevas

Milquiades Mena

GRADO:

7°, 8° y 9°

PRESENTACIÓN



Ante el brote por coronavirus y las medidas adoptadas por el gobierno para evitar su propagación, ahora que los niños y niñas están en casa, el Instituto Rubiano pone a disposición de madres, padres y cuidadores una serie de herramientas para desarrollar actividades en casa con los niños y niñas enfocadas en continuar los aprendizajes, reforzar el vínculo familiar, cuidar la salud física y emocional

ÍNDICE

□ PRESENTACIÓN DE LA GUÍA

□ ÁREAS DE INTERVENCIÓN PSICOSOCIAL

1. **Emociones**.....

- Como reaccionar a nuestra emoción
- El cambio que estamos viviendo en época de pandemia
- La actitud y como juega con las emociones

2. **Autoestima**-----

- Concepto de autoestima
- Tipos de autoestima

3. **Orientación Educativa, Vocacional y Profesional**-----

- Proyecto de vida

4. **Habilidades Blandas**-----

- La Comunicación

AREA

Intervención Psicosocial

Objetivos Generales

Supera las consecuencias negativas frente a la situación actual generando emociones positivas.

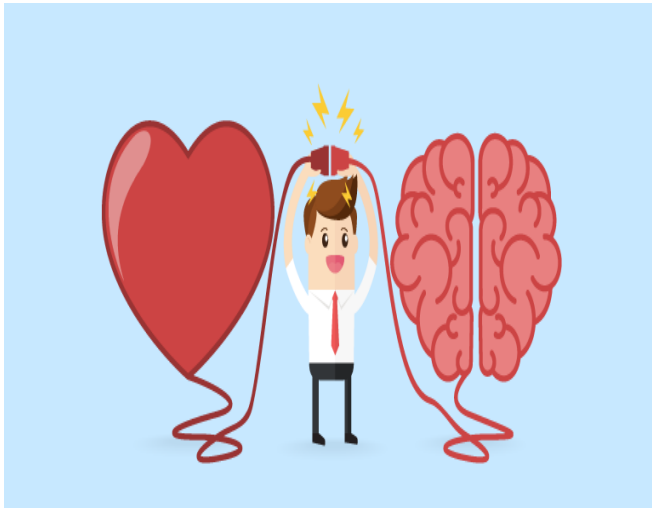
Objetivos Específicos

- Fomenta un criterio independiente en su toma de decisiones y acciones.

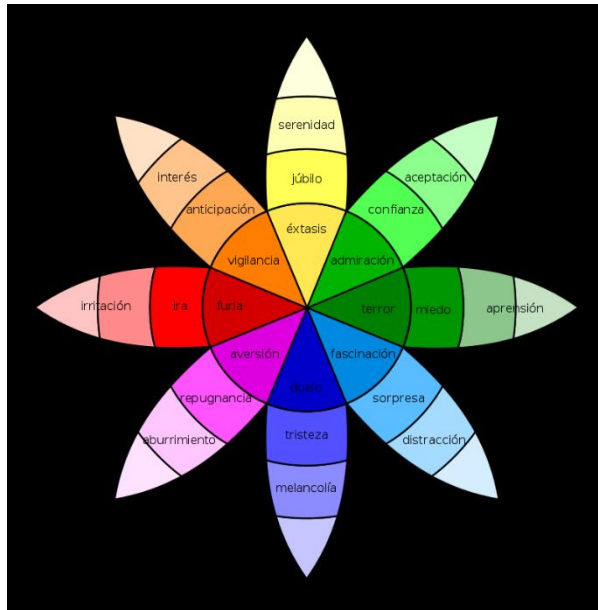
Indicadores de Logros.

Describe las diferentes emociones

TEMA 1



1. Emociones: El coronavirus nos ha superado a todos. Nos enfrentamos a emociones incómodas, nos agobia el miedo, nos estremece escuchar a los sanitarios informando de las situaciones que viven, y no parece que las cosas vayan a mejorar en el corto plazo. Sin embargo, existe una verdad incuestionable: todo pasa. **El coronavirus también.** Como ha sucedido con otras pandemias o en otras situaciones difíciles que hemos vivido. Debemos afrontar el problema con **una mentalidad positiva. Para eso necesitamos conocer las etapas y las emociones a las que nos vamos a enfrentar.** Reconocerlas nos ayudará a afrontarlas de un modo más amable. A desarrollar una mentalidad positiva a pesar de las circunstancias. Esta posición nos permitirá entender que, **en todo cambio, por difícil que sea, siempre existen oportunidades para seguir aprendiendo y avanzar como personas y como sociedad.**



LAS EMOCIONES

Objetivos

- Explicar sobre el concepto de la autoestima.
- Conocer los tipos de autoestima.
- Desarrollar actividades sobre la autoestima

Autoestima: La autoestima es un conjunto de percepciones, pensamientos, evaluaciones, sentimientos y tendencias de comportamientos dirigidos hacia uno mismo, hacia nuestra manera de ser, y hacia los rasgos de nuestro cuerpo y nuestro carácter. Es decir, la evaluación perceptiva de nosotros mismos.


La autoestima no es solamente “quererse a uno mismo” sino que implica todos los sentimientos, opiniones, sensaciones y actitudes respecto a nosotros mismos que hemos ido acumulando a lo largo de nuestra vida.




Grados de la autoestima

Existen dos tipos:

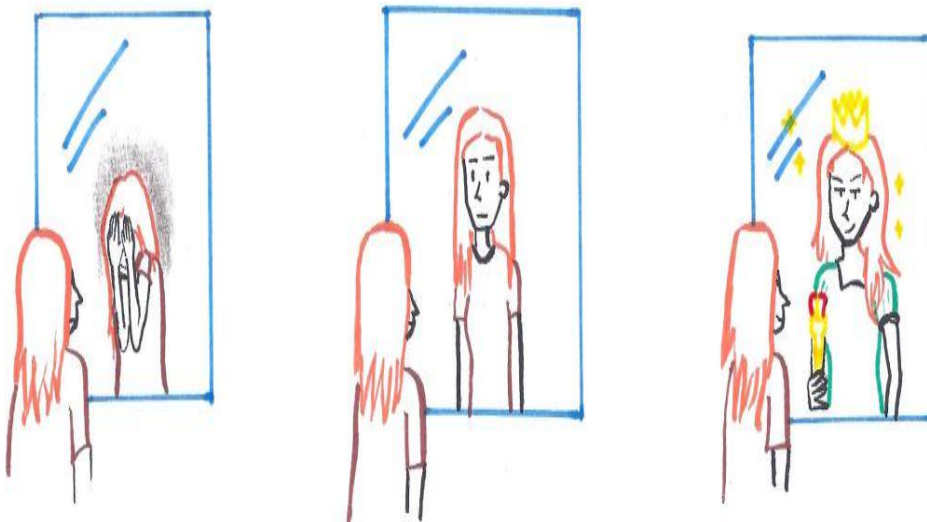
1. **Autoestima alta** equivale a sentirse confiadamente apto para la vida, o, usando los términos de la definición inicial, sentirse capaz y valioso; o sentirse aceptado como persona.
2. **Autoestima baja** es cuando la persona no se siente en disposición para la vida; sentirse equivocado como persona.

 Diferencias entre autoestima alta y autoestima inflada <small>diariofemenino</small>	
Autoestima alta	Autoestima inflada
Es el tipo de autoestima más saludable	Es el tipo de autoestima más tóxico
Se trata de tener confianza en uno mismo	Necesitan sentirse mejor que los demás
No le importa lo que piensen los demás	Quieren llevar la razón siempre
Acepta las críticas y sus errores	No aceptan críticas, las toman como ataques

Alta Autoestima	Baja Autoestima
Virtudes y defectos	Llena de defectos
Si no se gusta, cambia	Da por imposible poder cambiar
Segura	Insegura
Expresa sus opiniones	Está pendiente de los demás
Se cree única y especial	No se gusta. Los demás son mejores
Toma decisiones y asume responsabilidades	Los demás deciden
	

Para tener una buena autoestima es importante trabajar cuatro aspectos:

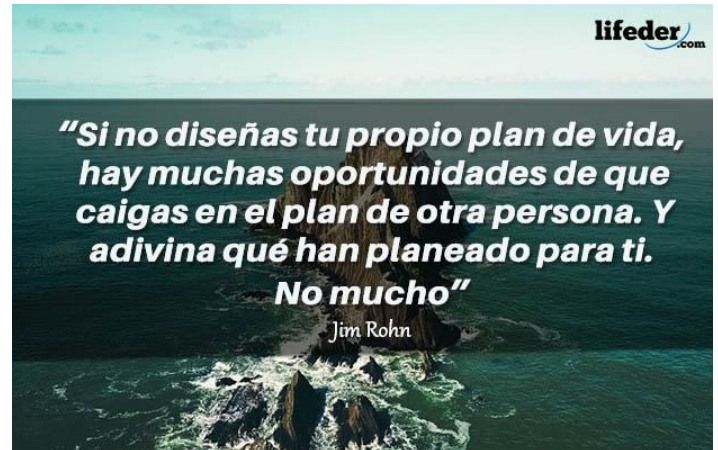
- Auto-Conocimiento (conocerme a mi mismo)
- Auto-Concepto (conceptos que tengo de mi mismo)
- Auto-Aceptación (Aceptarme a mi mismo tal como soy)
- Auto-Respeto (Respetarme a mi mismo)



Proyecto de vida:

- Reconocer y valorar la importancia de tener una vida con propósitos.
- La buena elección del bachiller
- Los esfuerzos en el presente para tener un mejor futuro.
- Poner al servicio de la sociedad sus talentos, conocimientos y habilidades

Para empezar un gran proyecto, hace falta valentía. Para terminar un gran proyecto, hace falta perseverancia.



Objetivos Generales:

- ❖ Informa y asesora a los equipos docentes desde el punto de vista.
- ❖ Ajusta el currículum a la realidad del Centro y ofrece ayuda al alumnado desde el punto de vista personal y académico.

Objetivos Específicos:

- ❖ Asesora a los alumnos para actuar de forma responsable.

Indicadores de Logro:

- ❖ Proporciona un medio sencillo y fiable para medir logros.
- ❖ Refleja cambios vinculados con una intervención.

Tema: Orientación Educativa

Es un proceso de asesoramiento que parte hacia las visiones del futuro, tanto profesional, académico y personal a lo largo de nuestra vida.

Se enfoca a la toma de decisiones para un bienestar satisfactorio con principios éticos y morales.

Está implementado en departamento de servicios de orientación en servicios psicopedagógicos escolares

MI PROPIO DIAGNOSTICO

OBJETIVO: descubrir las aptitudes, actitudes e intereses para tomar una decisión vocacional fundamentada en la naturaleza y fortaleza del adolescente.



TALLER N°1

¿Cuáles son mis mayores intereses?

¿Cuáles son las cosas que más me motivan con respecto a la elección de bachiller?

¿Porqué es importante que mi carrera sea armoniosa?

¿En qué soy bueno?

CONSTRUYENDO MI DESTINO

OBJETIVO: Reconoce y valora la importancia de tener una vida con propósito y se compromete a hacer el esfuerzo en el presente para tener un mejor futuro, poniendo al servicio de la humanidad sus talentos, conocimientos y habilidades.



OBJETIVO

- Mejorar las relaciones interpersonales entre los estudiantes del Centro Educativo.
- Identificar como son las relaciones interpersonales entre los estudiantes.
- Aplicar con los estudiantes los recursos educativos sobre la importancia de mantener buenas relaciones interpersonales.

INDICADORES DE LOGROS:

- Promueve y practica la buena comunicación en las relaciones humanas dentro y fuera del centro Educativo.
- Comprende la importancia de la comunicación entre compañeros.

Concepto

La comunicación es un proceso de intercambio de información entre dos o más persona





RELACIONES SALUDABLES

Confianza, respeto y empatía son esenciales para crear un buen clima entre profesionales y personas usuarias del sistema sanitario. Unas relaciones basadas en la cercanía y la cooperación mejoran la calidad de la atención y la satisfacción de todas las personas implicadas.



Respeto

El sistema sanitario y sus profesionales tienen la tarea de ayudar a las personas en el cuidado y recuperación de su salud. Para un desarrollo óptimo de la asistencia sanitaria, es importante la predisposición positiva y el respeto mutuo entre profesionales y personas usuarias.

Cordialidad

La amabilidad ayuda a crear un clima favorable y mejora, sin duda, la comunicación entre profesionales y personas usuarias del sistema sanitario.

Cercanía

Establecer una relación cercana y próxima facilita la comunicación, lo que redundará en unas relaciones más cordiales y en unos mejores resultados para todas las partes implicadas.

Confianza

Un ambiente de mutua confianza permitirá a cada profesional ofrecer una mejor atención y a las personas usuarias obtener una experiencia más satisfactoria. Es preciso que ambas partes dejen a un lado sus prejuicios y percepciones negativas.

Empatía

Una buena comunicación entre personas usuarias y profesionales requiere de la escucha entre ambas partes con atención para identificar y comprender los sentimientos, necesidades y expectativas de la otra persona.

Cooperación

Las personas usuarias y profesionales del sistema sanitario comparten el mismo interés: el cuidado de la salud. Para ello, nada mejor que unir fuerzas y mantener una actitud colaborativa.



Confianza, respeto y empatía son esenciales para crear un buen clima entre profesionales y personas usuarias del **sistema sanitario**.

Unas relaciones basadas en la cercanía y la cooperación mejoran la **calidad de la atención y la satisfacción** de todas las personas implicadas.

CONOCIMIENTO DEL CONCEPTO DE AUTOESTIMA Y PROYECTO DE VIDA

SI	NO
----	----

	SI	NO
Domina el concepto de autoestima		
Conoce las herramientas necesarias para tener una buena autoestima		
Reconoces la importancia de tener una vida con propósito		
Haces el esfuerzo en el presente para tener un mejor futuro		
Reconoces tus talentos y habilidades		

INFOGRAFÍAS

<https://3.bp.blogspot.com/-F3HaZw4cDws/WVpq5RJg70I/AAAAAAAAAFel/VQkiuJw2bjo-EyhzbMvZg5pMBpLVMVExQCLcBGAs/s1600/personas-resilientes-resumen.jpg>

<https://www.psicologia-online.com/actividades-de-desarrollo-personal-y-social-4207.html>

<https://habitosexitosos.com/categoria/desarrollo-personal/>

<https://es.slideshare.net/rosyrochin/actividades-de-desarrollo-personal-30231331>

PARA CONTACTAR A LOS ORIENTADORES DE SU NIVEL
ESCOLAR



**CORREOS ELECTRÓNICOS DE LOS DOCENTES DE
ORIENTACIÓN DEL INSTITUTO RUBIANO**

TURNO: MATUTINO

NOMBRE DEL DOCENTE	CORREO INSTITUCIONAL	NIVEL QUE ATIENDE
MIRIAM DEGRACIA	miriam.degracia1@meduca.edu.pa	9° y 12°
XIOMARA VILLARREAL	xiomara.sparks@meduca.edu.pa	7° y 11°
ERICKA GUDIÑO	erika.gudino@meduca.edu.pa	8° y 10°

TURNO: VESPERTINO

NOMBRE DEL DOCENTE	CORREO INSTITUCIONAL	NIVEL QUE ATIENDE
DAMARIS SALINAS	damaris.salinas@meduca.edu.pa	9° y 12°
MILQUIADES MENA	Milquiades.mena@meduca.edu.pa	7° y 11°
BRAZILA CUEVAS	brazila.cuevas@meduca.edu.pa	8° y 10°