

Aprendiendo desde casa

Guía para estudiantes y sus familias
o acompañantes de Bachillerato Técnico

REGIÓN COSTA

SEMANA 3

TERCERO TÉCNICO INFORMÁTICA



MINISTERIO DE EDUCACIÓN
SUBSECRETARÍA DE FUNDAMENTOS EDUCATIVOS
DIRECCIÓN NACIONAL DE CURRÍCULO

PLANIFICACIÓN CURRICULAR DE BACHILLERATO TÉCNICO
RÉGIMEN COSTA
AÑO LECTIVO -2020-2021

RECOMENDACIONES:

- Hemos diseñado la matriz de planificación para cada semana, que incluye varios módulos formativos de la Figura Profesional con actividades que te ayudarán en el proceso de aprendizaje durante el tiempo que dure la contingencia sanitaria. Es importante que desarrolles estas actividades de aprendizaje planteadas por cada docente técnico.
- Conversa con tu familia sobre cómo te sentiste al realizar las actividades, cuéntales lo que aprendiste.
- En el caso de que el docente técnico de cada módulo formativo te solicite que guardes las tareas en una carpeta, la denominaremos como "PORTAFOLIO DEL ESTUDIANTE".
- Es importante que te #QuedesEnCasa todo el tiempo que sea necesario. Te acompañaremos en esta nueva forma de aprender, porque también se puede #AprenderEnCasa.

TEMA GENERAL TRANSVERSAL

TEMA: La Democracia

OBJETIVO: Analizar la importancia de la democracia como estrategia de convivencia ciudadana.

REFLEXIÓN:

FIGURA PROFESIONAL: Informática

TERCER CURSO

SEMANA 3	DÍAS	MÓDULOS FORMATIVOS	CONTENIDOS	ACTIVIDADES DE APRENDIZAJE
Del lunes 15 al viernes 19 de junio de 2020	miércoles	Aplicaciones Ofimáticas locales y en línea	<p>Tema: Presentaciones</p> <p>PowerPoint es la herramienta que nos ofrece Microsoft Office para crear presentaciones. Las presentaciones son imprescindibles hoy en día ya que permiten comunicar información e ideas de forma visual y atractiva.</p> <p>En definitiva, siempre que se quiera exponer información de forma visual y agradable para captar la atención del interlocutor.</p> <p>Con PowerPoint podemos crear presentaciones de forma fácil y rápida, pero con gran calidad ya que</p>	<p>Define con tus palabras los usos que le darías a una presentación.</p> <p>Dibuja la pantalla de PowerPoint y mencione cada una de sus partes.</p> <p>Menciona las maneras que existen para abrir y</p>

incorpora gran cantidad de herramientas que nos permiten personalizar hasta el último detalle. Podemos controlar el estilo de los textos y de los párrafos, insertar gráficos, dibujos, imágenes... También es posible insertar efectos animados, películas y sonidos. Podremos revisar la ortografía de los textos e incluso insertar notas para que el locutor pueda tener unas pequeñas aclaraciones para su exposición y muchas más cosas que veremos a lo largo del curso.

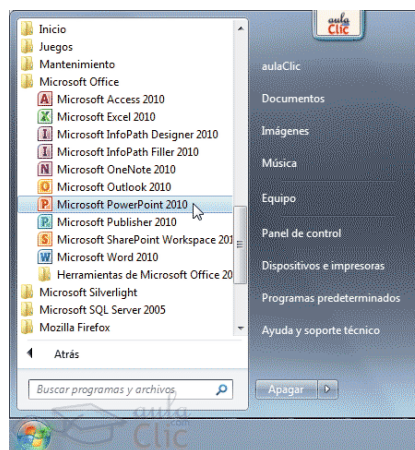
cerrar el programa de PowerPoint.

Para empezar, veremos la forma de arrancar el programa y conoceremos el entorno y funcionamiento básico. Al final de este tema ya estarás en disposición de empezar a crear presentaciones.

Iniciar y cerrar PowerPoint

Vamos a ver las dos formas básicas de iniciar PowerPoint.

Desde el botón Inicio situado, normalmente, en la esquina inferior izquierda de la pantalla. Al hacer clic en Inicio se despliega un menú. Su aspecto puede ser ligeramente distinto en función de la versión de Windows que utilizemos, pero lo normal es que encontremos el programa dentro del apartado Todos los programas. Localiza y abre la carpeta Microsoft Office y haz clic en Microsoft PowerPoint.




Desde el icono de PowerPoint del escritorio haciendo doble clic sobre él.



Ten presente que no todos los equipos disponen de este icono de forma predeterminada. Si quieres crearlo haz clic con el botón derecho del ratón sobre la opción Microsoft PowerPoint del menú inicio. Luego selecciona Enviar a > Escritorio (crear acceso directo).

Para cerrar PowerPoint 2010, puedes utilizar cualquiera de las siguientes operaciones:

- Hacer clic en el botón cerrar  este botón se encuentra situado en la parte superior derecha de la ventana de PowerPoint.

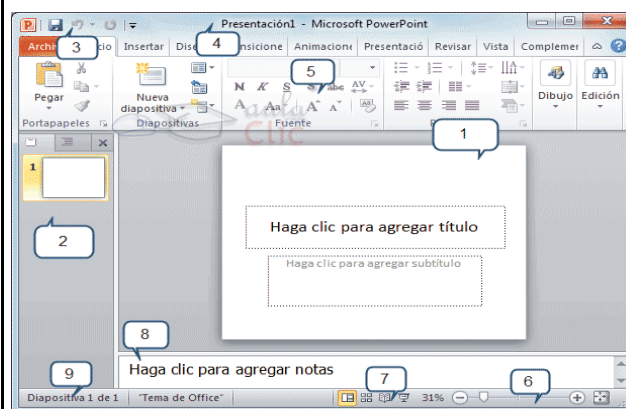
- También puedes pulsar la combinación de teclas ALT+F4, con esta combinación de teclas cerrarás la ventana que tengas activa en ese momento.

Hacer clic sobre el menú  y elegir la opción .

Si al cerrar no hemos guardado los cambios efectuados en la presentación, un mensaje nos preguntará si queremos guardarlos o no. Debemos decidir y seleccionar la opción adecuada para que el programa prosiga con el cierre.

Elementos de la pantalla inicial

Al iniciar PowerPoint aparece una pantalla inicial como la que a continuación te mostramos. Ahora conoceremos los nombres de los diferentes elementos de esta pantalla y así será más fácil entender el resto del curso.




La ventana se puede personalizar para cambiar las herramientas y botones que hay disponibles, de modo que debes tomar las imágenes del curso como un


recurso orientativo, que puede no ser idéntico a lo que veas en tu pantalla.

Hemos incluido notas descriptivas de cada elemento. Es importante que te vayas familiarizando con los nombres de cada uno, para que sigas fácilmente las explicaciones, ya que se suelen utilizar estos términos.

Comentemos, a grandes rasgos, las características de cada elemento.

1. En la parte central de la ventana es donde visualizamos y creamos las diapositivas que formarán la presentación. Una diapositiva no es más que una de las muchas pantallas que forman parte de una presentación, es como una página de un libro.

2. El área de esquema muestra los títulos de las diapositivas que vamos creando con su número e incluso puede mostrar las diapositivas en miniatura si seleccionamos su pestaña . Al seleccionar una diapositiva en el área de esquema aparecerá inmediatamente la diapositiva en el área de trabajo central para poder modificarla.


3. La barra de herramientas de acceso rápido  contiene, normalmente, las opciones que más frecuentemente se utilizan. Éstas son Guardar, Deshacer (para deshacer la última acción realizada) y Rehacer (para recuperar la acción que hemos deshecho). Es importante que utilices con soltura estas herramientas, ya que lo más frecuente cuando trabajamos, pese a todo, es equivocarnos y salvaguardar nuestro trabajo.

4. La barra de título contiene el nombre del documento abierto que se está visualizando, además del nombre del programa. La acompañan en la zona derecha los botones minimizar, maximizar/restaurar y cerrar, comunes en casi todas las ventanas del entorno Windows.

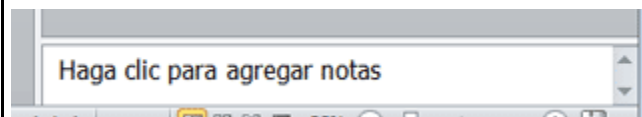
5. La cinta de opciones es el elemento más importante de todos, ya que se trata de una franja que contiene las herramientas y utilidades necesarias para realizar acciones en PowerPoint. Se organiza en pestañas que engloban categorías lógicas. La veremos en detalle más adelante.

6. Al modificar el zoom, podremos alejar o acercar el punto de vista, para apreciar en mayor detalle o ver una vista general de las diapositivas que se encuentran en el área de trabajo.

- Puedes pulsar directamente el valor porcentual (que normalmente de entrada será el tamaño real, 100%). Se abrirá una ventana donde ajustar el zoom deseado.
- O bien puedes deslizar el marcador hacia los botones - o + que hay justo al lado, arrastrándolo.

7. Con los botones de vistas  podemos elegir el tipo de Vista en la cual queremos encontrarnos según nos convenga, por ejemplo, podemos tener una vista general de todas las diapositivas que tenemos, también podemos ejecutar la presentación para ver cómo queda, etc.

8. El Área de notas será donde añadiremos las anotaciones de apoyo para realizar la presentación. Estas notas no se ven en la presentación, pero si se lo indicamos podemos hacer que aparezcan cuando imprimamos la presentación en papel.



9. La barra de estado muestra información del estado del documento, como el número de diapositivas, el tema empleado, o el idioma en que se está redactando

En los siguientes enlaces encontrarás más información:

<https://www.uv.mx/personal/llopez/files/2013/12/manualPW2010.pdf>

<https://www.youtube.com/watch?v=pDfZOFtdF-A>

FIGURA PROFESIONAL: Informática

TERCER CURSO

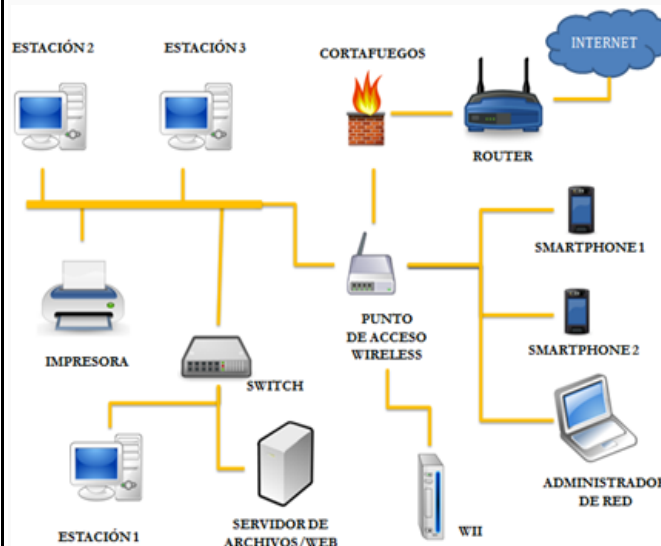
SEMANA 3	DÍAS	MÓDULOS FORMATIVOS	CONTENIDOS	ACTIVIDADES DE APRENDIZAJE
Del lunes 15 al viernes 19 de junio de 2020	miércoles	Sistemas operativos y redes	<p>Tema: Sistemas de Red</p> <p>Evolución histórica</p> <p>Desde su surgimiento, las redes han evolucionado conforme lo demandan las necesidades de comunicación, verbal o visual. He aquí un recuento de la aparición de los diferentes dispositivos que componen una red.</p> <p>En sus inicios, las redes sirvieron para compartir la información en un servidor (mainframe) con terminales consideradas máquinas tontas. Entonces, cada fabricante tenía su propio sistema de conexión y no era compatible con el de otros, por la diferencia en protocolos, cableado y dispositivos que codificaran y decodificaran la información.</p> <p>Fue la aparición de la PC lo que aceleró el crecimiento de las redes, pues hizo más fácil y barato compartir información.</p> <p>Generalidades de una red:</p> <p>Definición</p> <p>Una red es un conjunto de equipos informáticos y software conectados entre sí por medio de dispositivos físicos que envían y reciben impulsos eléctricos, ondas electromagnéticas o cualquier otro medio para el transporte de datos, con la finalidad de compartir información, recursos y ofrecer servicios.</p> <p>Elementos de una red informática</p> <p>Usualmente en las redes informáticas se presentan los siguientes elementos:</p> <p>Servidores y clientes. Los servidores procesan el flujo de datos de la red, atendiendo a las peticiones de los demás computadores de la red denominados clientes o estaciones de trabajo. Estos permiten a los usuarios el</p>	<p>Realiza un organizador gráfico sobre el sistema de red.</p> <p>Escribe 3 ejemplos de Red.</p> <p>Escribe 10 ejemplos de Software.</p>

acceso a la información de manera individual, compartiendo los recursos administrados por el servidor.

Medios de transmisión. Esto alude al cableado o a las ondas electromagnéticas que, según sea el caso, sirven de medio a la comunicación del mensaje.

Hardware. Dispositivos y máquinas que permiten el establecimiento de la comunicación, como son tarjetas de red, módems y enrutadores, o antenas repetidoras en caso de ser inalámbricas.

Software. Programas requeridos para administrar el hardware de comunicaciones, como es el Sistema Operativo de Redes (de siglas NOS: Network Operating System), y los protocolos de comunicación como TCP/IP.



En los siguientes enlaces podrás encontrar más información:

Evolución de las redes

https://www.youtube.com/watch?reload=9&v=qygyvujx_Gc

Redes informáticas

https://www.youtube.com/watch?time_continue=1&v=XjlesJl2wTg&feature=emb_logo

FIGURA PROFESIONAL: Informática

TERCER CURSO

SEMANA 3	DÍAS	MÓDULOS FORMATIVOS	CONTENIDOS	ACTIVIDADES DE APRENDIZAJE
Del lunes 15 al viernes 19 de junio de 2020	jueves	Programación y bases de datos	<p>Tema: Programación en entorno Visual</p> <p>La programación en un entorno gráfico está basada en la utilización de varias herramientas de diseño gráfico en la cual se diseña la ventana, el formulario, el entorno gráfico en el que se va a diseñar el aspecto gráfico del programa que va a utilizar el usuario.</p> <p>Aunque el entorno gráfico puede cambiar de un lenguaje de programación a otro, en definitiva, todos son muy similares y se componen de una serie de elementos gráficos que poseen unas características tales que nos permiten crear un programa en el cual podamos solicitar y mostrar datos al usuario de una manera estética más agradable e intuitiva, o sea, el entorno será más visual, de ahí que muchos lenguajes empiecen su nombre con la palabra “Visual”. Todas estas ventajas no se las consigue en modo consola.</p> <p>Para conseguir que los objetos se muestren con una serie de características que permitirán su forma agradable a la vista, disponen de un conjunto de propiedades que permite que se le pueda asignar colores, tamaños, posición adecuados dentro del componente o ventana en el que lo mostraremos al usuario final.</p> <p>Al mismo tiempo necesitamos saber cuáles son los requerimientos de quien está usando el programa con respecto al objeto en cuestión, dichos objetos disponen de una serie de eventos que nos permite saber si el usuario usa el teclado, el ratón, o algún otro evento que se desencadene cuando el usuario realice una acción.</p> <p>También podemos necesitar que dichos objetos nos faciliten algún tipo de acción propia del mismo, por lo que en la mayoría de los casos estos objetos incorporan los métodos adecuados al destino para el cual están diseñados.</p>	<p>Realiza un organizador grafico del entorno de visual Basic.</p> <p>En el texto que te hemos presentado encontramos palabras técnicas relacionadas con la programación visual, te invitamos a que investigues su significado para entender mejor su función y menciona varios ejemplos: Formularios, objetos, propiedades, eventos, métodos, herramientas.</p>



En los siguientes enlaces podrás encontrar más información:

<https://www.youtube.com/watch?v=X5Wkp1gsNik&t=183s>

https://www.emagister.com/uploads_courses/Comunidad_Emagister_63431

[PROGRAMACIóN EN VISUAL BASIC 6.pdf](#)

FIGURA PROFESIONAL: Informática

TERCER CURSO

SEMANA 3	DÍAS	MÓDULOS FORMATIVOS	CONTENIDOS	ACTIVIDADES DE APRENDIZAJE
Del lunes 15 al viernes 19 de junio de 2020	jueves	Soporte Técnico	<p>Tema: Arquitectura del computador case Subtema: El case</p> <p>DEFINICIÓN Es lo que solemos denominar CPU, en muchas ocasiones, pero el Case viene a ser la cubierta, la caja en donde se encuentran la placa, el microprocesador (CPU), las memorias, y todos los componentes internos. La caja del sistema, también llamada chasis, armadura o carcasa, es una caja de metal y plástico que aloja los componentes principales de la computadora. Otros componentes de la computadora (tales como el procesador o el disco duro), tiene varias funciones que cumplir en la operación apropiada de una computadora bien diseñada.</p> <p>Otros Nombres: *Gabinete *Torre *Bastidor *Chasis *Caja metálica *Carcasa</p> <p>Funciones El case cumple dos funciones básicas en el computador: a. Alberga el resto de los componentes internos, protegiéndolos del polvo, la humedad y de los golpes. b. Suministrar, mediante la fuente de alimentación, la energía necesaria a los componentes instalados en el computador.</p> <p>En otras palabras, los componentes internos (la placa madre, el disco duro, las unidades ópticas) van a ser protegidos del medio ambiente y van a</p>	<p>En tu carpeta de trabajo, completa las partes del case que faltan: ¿Qué es el CPU? ¿Qué es la parte frontal del case? ¿Qué es la parte posterior del case?</p>

ser alimentados de energía eléctrica por el case que están instalados.



PARTE FRONTAL DE CASE



- 1-Botón de Encendido.
- 2-Botón de Reseteo.
- 3-Lector de Memorias.
- 4-Puertos de Sonido (celeste-rosado verde).
- 5-Puertos USB.
- 6-Lector de CD-DVD.
- Bahias 3 ¹/₂
- Bahias 5 ¹/₄
- Luces de senalización (Indicadores luminosos)

LED:
 -POWER LED = VERDE
 -HDD LED = ROJO

Botón
 -POWER ON /OFF
 -RESET SWITCH



En los siguientes enlaces podrás encontrar más información:


<https://www.youtube.com/watch?v=32M2eCvf-UM>

https://www.youtube.com/watch?v=YQacZ_kYLrs

<https://www.youtube.com/watch?v=-1clqsiLQ0>

FIGURA PROFESIONAL: Informática

TERCER CURSO

SEMANA 3	DÍAS	MÓDULOS FORMATIVOS	CONTENIDOS	ACTIVIDADES DE APRENDIZAJE
Del lunes 15 al viernes 19 de junio de 2020	jueves	Formación y Orientación Laboral	<p>Tema: Salud Laboral</p>  <p>Los trabajadores están expuestos, en su trabajo, a fuentes de riesgo para su salud debido a las condiciones en que aquel se desarrolla. Algunas de las causas de estos riesgos lo constituyen el ambiente contaminado, el contacto con productos tóxicos, el ruido excesivo, la falta de luz, etc. La salud está definida por la Organización Mundial de la Salud (OMS) con un estado de bienestar físico, mental y social completo. Por extensión, la salud laboral sería el estado de bienestar de los trabajadores en sus puestos de trabajo. Las normas sobre salud laboral (o seguridad e higiene en el trabajo) se dirigen a proteger la salud de los trabajadores y a prevenir los accidentes de trabajo o las llamadas enfermedades profesionales. La seguridad en el trabajo consiste en establecer las condiciones de este para que no exista, o sean mínimos, los peligros, daños o riesgos laborales. Estas condiciones de trabajo se logran mediante planes de prevención que actúan sobre el ambiente de trabajo y toman medidas de protección del personal.</p> <p>ORGANISMOS RESPONSABLES En el Ecuador el organismo responsable de la salud laboral es el Ministerio de Trabajo y Recursos Humanos. Una de sus funciones es la de «precautelar y proteger la integridad física y salud mental de los trabajadores en el desempeño de sus labores».</p>	Realiza un organizador gráfico sobre la salud laboral de los trabajadores y escribe 5 ejemplos.

El Código de Trabajo en su TITULO IV legisla sobre los RIESGOS DEL TRABAJO. En su capítulo V establece la prevención de los riesgos, de las medidas de seguridad e higiene, de los puestos de auxilio y de la disminución de la capacidad para el trabajo.

Según la normativa, en su artículo 418, establece que el Departamento de Seguridad e Higiene del Trabajo y los inspectores de trabajo tienen que velar por el cumplimiento de las órdenes de las autoridades, en especial en los siguientes preceptos:

Tendrán iluminación y ventilación suficientes, se conservarán en estado de constante limpieza y al abrigo de emanaciones infecciosas. - Se ejercerá control técnico de las condiciones de humedad y atmosféricas de las salas de trabajo; - Se realizará revisión periódica de las maquinarias en los talleres, a fin de comprobar su buen funcionamiento; - La fábrica tendrá los servicios higiénicos que prescriba la autoridad sanitaria, la que fijará los sitios en que deberán ser instalados.

Los locales de trabajo tendrán iluminación y ventilación suficientes, se conservarán en estado de constante limpieza y al abrigo de emanaciones infecciosas.




Se ejercerá control técnico de las condiciones de humedad y atmosféricas de las salas de trabajo;

Se realizará revisión periódica de las maquinarias en los talleres, a fin de comprobar su buen funcionamiento;

		La fábrica tendrá los servicios higiénicos que prescriba la autoridad sanitaria, la que fijará los sitios en que deberán ser instalados;
--	--	--

FIGURA PROFESIONAL: Informática

TERCER CURSO

SEMANA 3	DÍAS	MÓDULOS FORMATIVOS	CONTENIDOS	ACTIVIDADES DE APRENDIZAJE
Del lunes 15 al viernes 19 de junio de 2020	jueves	Diseño y Desarrollo Web	<p>Tema: Aplicaciones de edición y diseño de soluciones web Subtema: Manejadores de contenido de imagen</p> <p>Consiste en una interfaz que controla una o varias bases de datos donde se aloja el contenido del sitio web. El sistema permite controlar de manera independiente el contenido y el diseño. De este modo, se puede modificar el contenido sin tener que cambiar el diseño y al revés, modificar el diseño sin tocar el contenido.</p>  <p>Características Los CMS tienen una serie de características diferenciales respecto a otros generadores de páginas web que los hacen útiles y necesarios:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Inclusión de nuevas funcionalidades en la web • Edición de contenidos de forma sencilla. • Mantenimiento de gran cantidad de páginas. • Reutilización de objetos o componentes • Páginas interactivas. • Cambios de aspecto de la web. • Consistencia de la web. • Control de acceso. • Publicación a través de diferentes canales. <p>Ventajas</p> <ul style="list-style-type: none"> • Comodidad y fluidez en las actualizaciones. • Uso de plantillas totalmente personalizables. • Contarás con una biblioteca. • Trabajo online. • Mayores posibilidades de ser encontrado por Google. 	Investiga otros manejadores de contenido que le puedan ayudar en la práctica y realiza un organizador grafico de lo investigado.

Manejadores de contenido de imagen

Ejemplos

Gimp, WordPress, magento, Moodle, dreamvearver, entre otros



Una de las mejores alternativas gratuitas a suites de edición de imágenes comerciales como Photoshop o Corel Draw es GIMP, acrónimo de GNU Image Manipulation Program. Se trata de una herramienta de código abierto multiplataforma que permite realizar prácticamente las mismas operaciones que un software de pago.

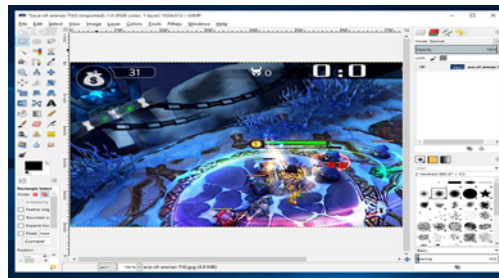
Se Puede utilizar GIMP tanto para retocar imágenes como para crear otras nuevas. Los pinceles con los que cuenta la aplicación son la brocha, el lápiz, el tampón de clonar y el aerógrafo, entre otros. Las características de GIMP son prácticamente las mismas que las de cualquier editor actual de imágenes: sistema de capas, canales alfa, historial de operaciones, herramientas de selección y transformación, máscaras, degradados, etcétera. También puedes utilizar GIMP para convertir imágenes entre formatos, procesar archivos por lotes, componer imágenes vectoriales o editar formatos gráficos animados. Además, la funcionalidad del programa puede ampliarse mediante la utilización de plugins. Hay más de un centenar.



GIMP puede trabajar prácticamente con todos los formatos de imagen actuales, como BMP, GIF, JPEG, MNG, PCX, PNG, PSD, PS, PDF, TIFF, TGA, SVG o XPM. Además, su interfaz fragmentada puede resultarte especialmente útil ya que en todo momento podrás modificar la disposición de las ventanas flotantes y adaptarlas a tus preferencias o retomar el sistema clásico para asemejarlo más a las herramientas de Adobe.



A la izquierda están las herramientas y el menú contextual de la que elijamos, a la derecha el espacio para ubicar las capas y justo debajo de eso la selección de pinceles, y en el centro la imagen en cuestión. A ver, CTRL+A selecciono todo, CTRL+C copio la selección, CTRL+V lo pego en otra parte.



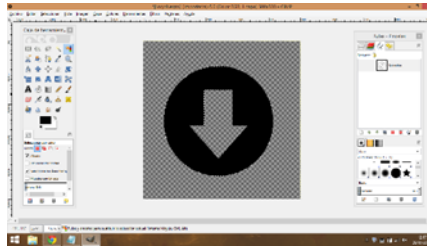
¿Cómo crear un logotipo 3D a partir de imágenes plana utilizando GIMP?

Crear una versión tridimensional de un logotipo o imagen corporativa puede ser una tarea complicada. Aunque existen un sinnúmero de herramientas comerciales de diseño, siempre podemos recurrir al software libre para realizar nuestros proyectos. En este caso, vamos a aprender a realizar logos 3D a partir de imágenes planas utilizando dos conocidos programas freeware: Gimp.



Preparando la imagen plana en Gimp

Lo primero que necesitaremos será la imagen que vayamos a utilizar como referencia. El único requisito es que tan solo predomine un color, cosa que podemos hacer fácilmente con las herramientas de recorte y bote de pintura de Gimp o cualquier otro editor de imágenes 2D que utilizamos. En este caso, hemos cogido el logotipo de Uptodown y lo hemos pintado completamente de negro. Da igual que el fondo tenga transparencia o no, ya veréis por qué.



En los siguientes enlaces podrás encontrar más información:

<https://www.youtube.com/watch?v=32M2eCvf-UM>

https://www.youtube.com/watch?v=YQacZ_kYLrs

<https://www.youtube.com/watch?v=-1clqsilLQ0>

RECREARTE PRÁCTICO

Figura Profesional: Informática

Módulo: SOPORTE TÉCNICO

Años: Primero - Segundo -Tercero de Bachillerato

TEMA: ENSAMBLAJE DE COMPUTADORAS: Fuente de alimentación.

HORAS CLASE: 2 horas

OBJETIVO: Aprender a manipular y armar las partes internas de la PC correctamente de manera virtual.

Link de descarga del aplicativo:

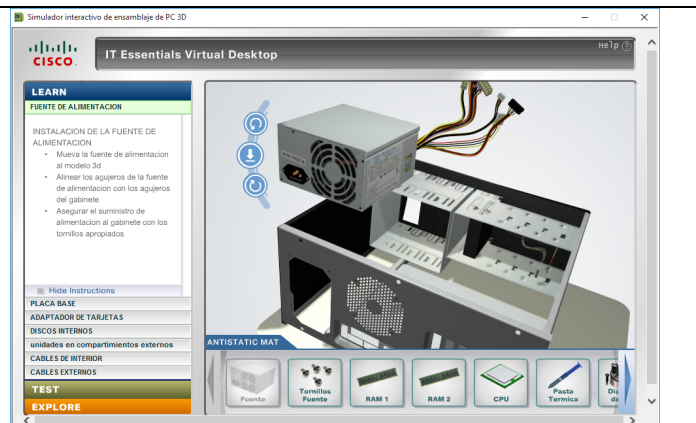
https://educacionec-my.sharepoint.com/:u:/g/personal/jhoana_ramos_educacion_gob_ec/Efwe7X8PHJllsEr1NrubY6MBFsTwwCzPVVxuszYGw2SRFw?e=7maSnf

PRÁCTICA:

PROCEDIMIENTO DE ENSAMBLAJE:

FUENTE DE ALIMENTACIÓN

- Una fuente de alimentación proporciona la tensión necesaria para alimentar los circuitos electrónicos que conforman el PC.
- Conecte la fuente de alimentación a la caja.
- Si se realizó tomar nota de cómo se encontraban los componentes en este momento servirán de ayuda.
- Alinee los orificios de los tornillos de la fuente de energía con los del gabinete.



- Colocar la fuente de poder con sus respectivos tornillos.



Conciencia Emocional



MES 1 - CONCIENCIA EMOCIONAL

Semana 1 - Actividad 1	Explorando mis emociones
Tiempo	20 min
Descripción	<p>Identificar nuestras emociones nos puede ayudar a conocer cómo pueden beneficiar o afectar nuestra vida, además es importante ser conscientes de los cambios en nuestro cuerpo, de pensamiento y de comportamiento que suceden a causa de las emociones.</p> <p>Para este ejercicio vas a escribir qué situaciones producen las emociones que se presentan en la lista y luego piensa en los cambios que se producen en ti con cada emoción. Te planteamos un ejemplo.</p> <p>Si no recuerdas una situación en particular, puedes llenar los casilleros en el transcurso de los siguientes días o semanas conforme vas experimentado más emociones.</p>

Emoción y situación	Cambio fisiológico	Pensamientos	Comportamiento
Enojo: cuando mis padres u otro adulto me ordenan lo que tengo que hacer todo el tiempo.	Calor y tensión en todo el cuerpo	No toman en cuenta mi esfuerzo o lo que hago por iniciativa propia	No hago lo que me ordenan o lo hago mal.
Alegría			
Disgusto (asco)			
Tristeza			
Miedo			
Vergüenza			
Ansiedad			
Frustración			

Algunos cambios fisiológicos que podemos experimentar: sudoración, aceleración cardíaca, palidecer, tensión del cuerpo, enrojecimiento de la cara, movimiento excesivo de las manos, dolor de estómago, fatiga, temblar, tartamudeo, dolor de cabeza, etc.





 @MinisterioEducacionEcuador

 @Educacion_EC

 /MinEducacionEcuador

 /EducacionEcuador

www.educacion.gob.ec ● 1800-EDUCACIÓN (338222)