



Guía de trabajo N°1, Asignatura Orientación

10 COSAS IMPORTANTES QUE DEBES SABER SOBRE LA AUTOESTIMA.

Nombre: _____ **Curso:** 2° _____ **Fecha:** _____

Unidad N°1: Soy una persona única – Crecimiento Personal.

Objetivo de Aprendizaje:

OA1: Comparar distintas alternativas posibles de sus proyectos de vida, en los ámbitos laboral, familiar u otros, considerando sus intereses, condiciones, capacidades y la manera en que las propias decisiones y experiencias pueden influir en que estas alternativas se hagan realidad.

OA2: Analizar de manera fundamentada temáticas y situaciones relacionadas con la sexualidad y los vínculos afectivos, en función de valores como el respeto hacia todo ser humano, la responsabilidad y el cuidado de sí mismos y de los demás, considerando el resguardo de la salud, la intimidad, la integridad física y emocional.

OA4: Promover y llevar a cabo de manera autónoma acciones que favorezcan la vida saludable a nivel personal y social, manifestando interés y preocupación ante problemas y situaciones de su entorno y de sus vidas (cuidado de la alimentación, manejo adecuado del estrés, uso positivo del tiempo de ocio, prevención de riesgos y seguridad personal en situaciones cotidianas, entre otros).

OA10: Diseñar aspectos de sus posibles proyectos de vida considerando elementos como habilidades, motivaciones, metas personales, posibilidades y limitaciones, asumiendo el desafío

Actividad N°1: Trabajemos la autoestima, de acuerdo al material presentado, ppt 10 cosas importantes que debes saber sobre la autoestima. Desarrolla la pirámide de superación personal y analiza cada uno de los aspectos y que deberías potenciar para mejorar tu autoestima y lograr tus metas a futuro.

Desarrollo:

PIRÁMIDE DE LA SUPERACIÓN

ASPECTO ESPIRITUAL: Grandes ideales hacia mí mismo, hacia mi comunidad, hacia mi país.	
ASPECTO MORAL: Honestidad. Justicia. Integridad.	
ASPECTO ECONÓMICO-CREATIVO: Trabajo. Recreación. Actividades artísticas y comunitarias.	
ASPECTO SOCIAL: Comunicación. Respeto. Lealtad. Generosidad.	
ASPECTO INTELECTUAL: Observar. Razonar. Memorizar.	
ASPECTO AFECTIVO: Cambiar la emoción negativa. Ver el lado positivo de las cosas.	
ASPECTO ESTÉTICO: Orden. Arreglo Personal. Cuidado de la naturaleza.	
ASPECTO FÍSICO: Dieta balanceada. Ejercicio. Higiene personal.	

Enviar al correo: Profesorofrh@gmail.com

Importante: No Olvides Colocar Tú Nombre, Curso y Fecha, Buena Suerte...

“Nadie que haya dado lo mejor de sí mismo lo ha lamentado”

