GUIA DE TRABAJO ORIENTACION

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Nombre: | Curso: 7°A | Fecha: semana N° 7 |

|  |
| --- |
| Objetivo (s): OA 2  Analizar, considerando sus experiencias e inquietudes, la importancia que tiene para  el desarrollo personal la integración de las distintas dimensiones de la sexualidad, el  cuidado del cuerpo y la intimidad, discriminando formas de relacionarse en un marco  de respeto y el uso de fuentes de información apropiadas para su desarrollo personal. |
| **Contenidos**: Amistad |
| **Objetivo de la semana:** Analizar sentimientos con respecto a si mismo. |
| **Habilidad**: Analizar |

**¿Qué necesito saber?**

Para comenzar necesitas saber de qué se trata la habilidad de analizar. y qué entendemos por sentimientos con respeto a sí mismo.



¿Qué es analizar?

Examinar detalladamente una cosa, separando o considerando por separado sus partes, para conocer sus características o cualidades, o su estado, y extraer conclusiones.

¿Qué es la autoestima?

Autoestima: Es el amor, la valoración positiva y el respeto por uno mismo(a). Incluye por un lado la aceptación de talentos y cualidades y por otro el reconocer los errores, limitaciones e imperfectos sin que esto disminuya el afecto o aprecio por uno mismo(a).

Una persona con una adecuada autoestima:

 No se considera mejor ni peor de lo que realmente es.

 Cuida de sí mismo(a).

 Tiene control sobre la mayoría de sus impulsos y emociones.

 Organiza su tiempo.

 Se aprecia a sí mismo(a) y a los demás.

 Sabe expresar de manera adecuada lo que piensa, siente y cree.

 Tiene confianza en sí mismo(a).

ENTONCES:

FLOR DE LA AUTOESTIMA.

Responde las frases que se encuentra en cada pétalo.





REFLEXION:

a.- ¿Qué es la autoestima?

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

b.- ¿Tuviste alguna dificultad para explicar tu autoestima? Si es así, ¿cómo la puedes superar?

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

**Toma una foto a tu trabajo y envíalo al whatsapp del curso.**