



### GUÍA 2 DE ORIENTACIÓN

Nombre: \_\_\_\_\_ Curso 8º \_\_\_\_\_ Semana del 27 al 30 de abril

**Objetivo clase 2: OA 1 Construir, en forma individual y colectiva, representaciones positivas de sí mismos, incorporando sus características, motivaciones, intereses y capacidades, considerando las experiencias de cambio asociadas a la pubertad y adolescencia**

**INSTRUCCIÓN:** Para esta actividad recordaremos de la guía pasada, y tendremos en cuenta lo siguiente....

*Las personas que tiene una alta autoestima se ven como personas valiosas que pueden aprender y hacer muchas cosas. La mayor parte del tiempo están a gusto consigo mismas. También aceptan que no todo lo pueden hacer bien y de que no siempre agradarán a todos. Las personas con alta autoestima disfrutan de casi todo lo que hacen, se sienten seguros y queridos.*

Ahora pensemos en la siguiente pregunta unos minutos,

¿Qué crees tú, que es tener una buena imagen, o una imagen positiva?

Según tu reflexión... (escribe tu reflexión en tu cuaderno.)

¿Qué opinas de las siguientes mujeres? ¿Lo que ellas proyectan? ¿De su aporte, en cada área en que se desenvuelven?



**PREGÚNTATE....**

- ¿Qué cambios he experimentado en mi cuerpo? ¿Qué aspectos positivos han tenido? (Al menos dos).
- ¿Qué cambios he experimentado en mi relación con los que me rodean, en relación con mis cambios? ¿Qué aspectos positivos ha tenido mi cambio? (Al menos dos).
- Las imágenes que vi, ¿qué efecto generan en la percepción positiva que tengo de mí misma? ¿Cómo podría fortalecer esa percepción?

\_\_\_\_ Para terminar esta actividad mira el siguiente VIDEO: \_\_\_\_\_

\_\_\_\_ "Si pudieras cambiar una sola parte de tu cuerpo ¿qué cambiarías?" \_\_\_\_\_

\_\_\_\_ (FACEBOOK) \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

Recuerda escribir el desarrollo en tu cuaderno de orientación