

COMPLEJO EDUCATIVO SAN BARTOLOMÉ APÓSTOL CÓDIGO 70026
GUÍA DE TRABAJO PARA LA DISCIPLINA DE **ORIENTACIÓN PARA LA VIDA** 9° "A" y "B"
RESPONSABLE: Ing. EDUARDO ENRIQUE CRUZ CARRILLO.

Estimados estudiantes, reciban un cordial saludo, esperando que todos se encuentren muy bien, daremos continuidad a las actividades que correspondían al trabajo previamente desarrollado en esta su asignatura de O.P.V.

Indicación: Copiar en su cuaderno de O.P.V. el siguiente contenido, leerlo y analizarlo bien. Luego desarrollar la actividad que esta al final, respondiendo las preguntas de manera personal y total sinceridad.

BÚSQUEDA DE LA AUTOESTIMA.

Al llegar a la adolescencia, cambiamos el concepto de nuestros padres que antes los considerábamos perfectos. Esto propicia un comportamiento que afecta las relaciones familiares, los jóvenes no quieren participar con sus padres en reuniones sociales o actividades recreativas y se muestran poco comunicativos con ellos. Esto se debe a que creen que necesitan distanciarse de sus padres para obtener más libertad. Para conseguir la autonomía, y alcanzar la madurez los adolescentes deben cumplir algunas tareas. Por ejemplo:

1. Controlar su propia conducta
2. Establecer relaciones sociales efectivas
3. Identificar una vocación que de sentido a su vida.

Quienes tienen alta autoestima y autonomía se sienten motivados a "autorrealizarse", es decir alcanzar la satisfacción plena como personas. Para lograrlo, debemos tener en cuenta lo siguiente:

- Sentirnos seguros en dónde estamos y de todo lo que podemos hacer.
- Saber tomar decisiones de manera independiente, sin pensar mucho en el qué dirán.
- Buscar que se nos considere, en lo esencial, iguales a los demás.

ACTIVIDAD.

1. Asume el reto.
Recuerda alguna situación en la que debiste tomar una decisión difícil. Luego responde.
- ¿Cuál fue la situación? _____
_____.
 - ¿Qué decisión tomaste? _____
_____.
 - ¿Por qué? _____
_____.
 - ¿Cómo controlaste tus sentimientos? _____
_____.
 - ¿Acudiste a alguien para pedirle algún consejo? _____ ¿a quién? _____
_____.
 - ¿Fue en el tiempo adecuado? _____
_____.
 - ¿Te mantuviste firme en tu decisión? _____ ¿Por qué? _____
_____.

Continúa →...

2. Elabora.

- En tu cuaderno, una autobiografía. Incluye los aspectos más relevantes de tu historia personal. Puedes utilizar fotos, dibujos o imágenes para ilustrar acontecimientos importantes. Escribe situaciones en las que tomaste decisiones difíciles.

3. Trabaja.

- Redacta un decálogo de compromisos por cumplir, que te conduzca a establecer actitudes autónomas.

1. _____
2. _____
3. _____
4. _____
5. _____
6. _____
7. _____
8. _____
9. _____
10. _____