

## GUÍA DE APOYO AL APRENDIZAJE

Curso:	8º Básico
Asignatura:	Orientación
Docente:	Ricardo Olguin
Semana:	13º semana
Objetivo de la clase:	Jerarquizar sus características personales según la valoración personal que hacen de ellas, reconociendo formas en las que pueden desarrollar sus características personales positivas

### INTRODUCCION

Estimado y estimada alumno y alumna de 8º año:

En la etapa en que te encuentras de no concretar aún si eres adulto o todavía niño, en que pides más libertad y poder de decisiones, donde ya estás cambiando tu modo de ver las cosas, comienzas nuevas amistades y relaciones amorosas, quieres estar a la moda y muchos o muchas quisieran ser famosas o famosos, comienzan los problemas, quizá hasta te sientas incomprendido, no todo te resulta como quieres y comienzas a dudar, a cuestionar todo y la relación con tus Padres se pone difícil, complicado.

Sin embargo, lo que estás pasando es parte de estos cambios, y es muy importante que pienses realmente lo que deseas y cómo conseguirlo, que no será fácil, de ahí la importancia que te puedas conocer, ir observándote acerca de tus gustos, tus metas, tus capacidades.

Esta guía te podrá ayudar a empezar a conocerte un poco más, te invito a que la desarrolles.

# AUTOIMAGEN POSITIVA

PARA CONSTRUIR UNA SANA Y POSITIVA AUTOIMAGEN.

Indicadores de Frecuencia	 Siempre	 A veces	 Nunca
1.- Pruebo cosas nuevas y me siento orgulloso de las nuevas habilidades o actitudes adquiridas.			
2.- Evito tener pensamientos negativos sobre mi			
3.- Considero mis errores como oportunidades de aprendizaje			
4.- Me siento orgulloso de mis opiniones e ideas.			
5.- Me fijo metas y objetivos ALCANZABLES			
6.-Tomo en cuenta a mis Padres en mis decisiones			
7.- Realizo ejercicio para bajar los niveles de stress y SENTIRME FELIZ			