

GUIA DE APRENDIZAJE UNIDAD 2 N° DE GUÍA: 11

RECURSO: TEXTO DE ESTUDIO PAGINAS: _____

ASIGNATURA: ___ORIENTACION___

NOMBRE ESTUDIANTE: _____

CURSO: 7° año básico LETRA: A- B - C FECHA: _____

Unidad 2: BIENESTAR Y AUTOCUIDADO

OA 3 Identificar situaciones que puedan exponer a las y los adolescentes al consumo de sustancias nocivas para el organismo, conductas sexuales riesgosas, conductas violentas, entre otras problemáticas.

AUTOCONTROL

EN ESTA GUIA EDUCATIVA VAMOS
ANALIZAR LAS VENTAJAS DEL
DESARROLLO DEL AUTOCONTROL



INICIO ACTIVIDAD: Observa las imágenes, lee atentamente y responde.

1.- Marca con una X las afirmaciones que describen una personalidad impulsiva.

- _____ Responde antes de terminar de escuchar la pregunta.
- _____ Frente a una situación que lo afecta, se detiene, siente, piensa y actúa.
- _____ Se arrepiente de sus reacciones.
- _____ Tiene dificultades para relacionarse
- _____ Logra prever y evitar situaciones complejas

DESARROLLO. ACTIVIDAD. “EL ARREPENTIDO” Lee atentamente la siguiente situación

- 1.- *¿Has vivido situaciones de riesgo en las que reaccionaste de una manera y luego te arrepentiste? Si una vez hablé mal de una persona y se creó un tremendo conflicto.*
- 2.- *¿Qué sucedió en aquella ocasión? Un grupo cercano a la persona de quien hablé mal me amenazó.*
- 3.- *¿Qué otras alternativas de reaccionar tenías? No emitir comentarios que no corresponden de nadie, menos si no lo conozco. No hacer a otros lo que no quisiera que hicieran conmigo.*
- 4.- *¿Crees que no reaccionar impulsivamente te ayudaría a prevenir situaciones de riesgo? ¿Estás arrepentido? Sí, obvio.*



2.-Ahora te toca a ti, describe una situación de riesgo en las que reaccionaste de una manera y luego te arrepentiste, explica que consecuencias tuvo tu reacción.

3.- Menciona tres ventajas de desarrollar la capacidad de Autocontrol

- 1.- _____
- 2.- _____
- 3.- _____

Muchas situaciones complejas se pueden evitar desarrollando la capacidad de autocontrol o la autorregulación que cada uno tiene, responder de manera impulsiva puede aumentar el riesgo en situaciones complejas.

4.-CIERRE ACTIVIDAD ¿Qué técnica utilizas para manejar tu autocontrol? Averigua en que consiste la Técnica de la Tortuga.



UNIDAD TECNICO PEDAGOGICO 2020 –APRENDIENDO EN LINEA MINERAL
CORREO INSTITUCIONAL DOCENTE: sara.contrerasch@colegio-mineraelteniente.cl