



Espacio Curricular: **ORIENTACIÓN Y TUTORÍA**

Curso: **3° B**

Guía N°1

Docente: **María Eugenia Ruiz-Olalde**

Contenidos: *Conocimiento personal. Autoestima.*

Capacidades a Desarrollar: Que sean capaces de auto valorarse, reflexionando y reconociendo las características positivas que poseen y sean capaces de expresarlas de forma adecuada.

Objetivos.

- Favorecer el conocimiento propio y de su entorno.
- Estimular la acción de auto valorarse.
- Mejorar la confianza en sí mismos.

Actividades:

- 1- Escribo una carta a mi profesora, en la que me describo para que ella me conozca.

(A continuación, unos ítems para orientar la tarea. No es obligatorio es orientación)



- + Escribo mi nombre, edad.
- + Cómo está compuesta mi familia, con quien vivo.
- + Mi forma de ocupar mi tiempo libre (deportes, música que me gusta, si toco algún instrumento musical, baile, juegos en línea, leer, salir o reunirme con amigos, youtubers, otros). Describir qué sé hacer o me gusta hacer.
- + Rasgos que definen mi forma de ser (alegre, extrovertido, tímido, reservado, cosas que me entusiasman, sincero, de carácter fuerte, fiel con los amigos, con pensamientos que dan vuelta en mi cabeza una y otra vez, con mucha o poca confianza en lo que hago o en lo que soy capaz, inseguro). Describir por qué me describo así, puede ser con un ejemplo.
- + Qué creencias tiene mi familia o religión (si practico o no).
- + Las dificultades que tengo frecuentemente se relacionan con: problemas de salud, estudio, dificultades en relación con compañeros, en la familia (dificultades entre los papás, con el trabajo, o salud), dificultad con un hermano. Otras dificultades ..
- + Los espacios curriculares que más me gustan y los que menos, porque
- + En mi futuro... por ahora pienso, que me gustaría ser...o me gustaría trabajar en... o me gustaría estudiar ...

Debemos conocer y aceptar que tenemos cualidades y defectos.

Tenemos aspectos valiosos que debemos resaltar y reconocer nuestros defectos es abrirnos a la posibilidad de mejorar.