



Asignatura: Orientación.

Curso: 8° básico B.

Docente: Nicol Bravo C.



Actividad de Orientación "Imagen positiva de sí mismos"

Nombre: _____

Curso: 8° B.

Objetivo: Construir, en forma individual y colectiva, representaciones positivas de sí mismos, incorporando sus características, motivaciones, intereses y capacidades.

1. Reflexiona de forma individual y responde las siguientes preguntas.

- ¿Qué cambios he experimentado en mi cuerpo? ¿Qué efectos positivos han tenido? ¿Qué efectos negativos han tenido? (Menciona al menos dos de cada uno).

- ¿Qué cambios he experimentado en mi relación con los que me rodean? ¿Qué efectos positivos ha tenido? ¿Qué efectos negativos ha tenido? (Al menos dos de cada uno).

- Las imágenes que vi, ¿qué efecto generan en la percepción que tengo de mí mismo? ¿Cómo podría fortalecer esa percepción?

- *"Si pudieras cambiar una sola parte de tu cuerpo, ¿qué cambiarías?"*

2. Cierre de la actividad: Ya viste el video, ahora **RESPONDE NUEVAMENTE LA PREGUNTA:**
"Si pudieras cambiar una sola parte de tu cuerpo, ¿qué cambiarías?"
