



COLEGIO DE BACHILLERES DEL ESTADO DE QUINTANA ROO
PLANTEL CHETUMAL DOS
"CECILIO CHI"
TEMARIO DE ORIENTACIÓN ESCOLAR IV



BLOQUE I

Te conoces y valoras, abordas problemas y retos teniendo en cuenta tus objetivos.

DESEMPEÑOS DEL ESTUDIANTE AL CONCLUIR EL BLOQUE

Elabora actividades para el desarrollo y cuidado de uno mismo.

OBJETOS DE APRENDIZAJE

Autoestima
Conceptualización
Características
Factores de riesgo y de protección

COMPETENCIAS A DESARROLLAR

Identifica tu autoestima y sus características.
Reconoce los factores de riesgo y de protección de la autoestima.
Elabora actividades para el desarrollo y cuidado de uno mismo.

REFERENCIAS BIBLIOGRAFICA:

Orientación Educativa. Autor Cuenca Redondo, Elizabeth. Editorial Thomson. ISBN 970-686.896-8
Orientación Educativa. Autor Duran Campos, María Estela. Editorial Publicaciones cultura. ISBN 970-24
0958-6
Orientación Educativa. Autor Márquez López, Francisco Javier. Editorial Nueva Imagen. ISBN 970-638-
146-5
Planeando tu vida, Programa de educación sexual y para la vida. Autor Pick de Weiss, Susan. Editorial
Planeta. ISBN 968-6640-65-7

ELECTRÓNICA:

<http://www.dgb.sep.gob.mx/>
<http://www.construye-t.mx/>

" ORI "



COLEGIO DE BACHILLERES DEL ESTADO DE QUINTANA ROO
PLANTEL CHETUMAL DOS
"CECILIO CHI"
TEMARIO DE ORIENTACIÓN ESCOLAR IV



BLOQUE II

Conoce sus necesidades, valores y atributos (desde la resiliencia)

DESEMPEÑOS DEL ESTUDIANTE AL CONCLUIR EL BLOQUE

Conoce la capacidad de sobreponerse ante un estímulo adverso

OBJETOS DE APRENDIZAJE

- Resiliencia
- ✓ Conceptualización
- ✓ Categorización
- ✓ Superación
- ✓ Posibilidad de sí mismo

COMPETENCIAS A DESARROLLAR

Reconocer la capacidad de salir adelante a pesar de sus conflictos.

Aplicar las estrategias para alcanzar la resiliencia.

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS:

- GARCÍA G., Martínez I. Durán M. Orientación psicológica. Ed. Grupo Patria 2ª. Edición México 2007.
- MADUEÑO, C. Conoce a tus hijos. Test para Adolescentes. Ed. Diana. España 2004.
- FEIDMAN FINE, Fany, Escuela y Prevención de las Adicciones Antología. Ed. Trillas. Primera edición 2008.
- HERNÁNDEZ MARTÍNEZ, A. Vicente, Desarrollo Motivacional. Ed. Nueva Imagen. Cuarta reimpression 2005.
- MORENO, Kena, Habilidades para la Vida. Secretaria de Seguridad Publica y Centros de Integración juvenil. 2011.
- VALDÉS SAÑMERÓN, Verónica, Orientación Educativa V. Ed. Pearson Educación. Primera edición 2008.

ELECTRÓNICA:

- <http://www.abcpedia.com/diccionario/definicion-salud.html>
- <http://es.wikipedia.org/wiki/Salud>
- <http://www.saludmed.com/Salud/CptSalud/CptSaDim.html>
- http://www.who.int/features/factfiles/mental_health/es/index.html
- <http://www.google.com.mx/imgres?imgurl=http://www.efdeportes.com/efd112/salud02.gif&imgrefurlhttp://www.efdeportes.com/efd112/la-salud-en-la-didactica-de-laeducacionfisica>
- <http://saludintegral.grilk.com/salud+reproductiva.htm>
- <http://www.eluniversal.com.mx/articulos/39036.html>
- http://www.scielosp.org/scielo.php?pid=S0036-36342003000700019&script=sci_arttext
- <http://sap.salud.gob.mx/descargas/pdf/BAP/bol-con-02.pdf>
- <http://sosdom.blogspot.com/2009/02/el-cuidado-de-nuestra-salud.htm>