



UNIVERSIDAD AUTÓNOMA DE SINALOA
PREPARATORIA CENTRAL DIURNA
GUÍA DE ESTUDIO ORIENTACIÓN EDUCATIVA II
PLAN DE ESTUDIOS 2018



INSTRUCCIONES: Lee atentamente y contesta lo que se te pide.

- 1.- ¿Qué es el autoconocimiento?
- 2.- Define Autorregulación Emocional.
- 3.- Según la Organización Mundial de la Salud, ¿Qué es la Salud Emocional?
- 4.- Menciona cuáles son los dos componentes de la Salud Emocional y da 3 ejemplos.
- 5.- ¿Qué son las conductas de Riesgos?
- 6.- ¿Cuáles son las principales conductas de riesgos?
- 7.- ¿Por qué es importante el autoconocimiento?
- 8.- ¿Qué aprendizaje te deja la lectura: “El Árbol Confundido”?
- 9.- ¿Cómo se define la Impulsividad?
- 10.- Menciona tres características de una persona impulsiva.
- 11.- ¿Cuáles son los factores de protección fundamentales para no caer en conductas de riesgo?
- 12.- ¿En qué se basa el equilibrio humano de una persona integrada?
- 13.- ¿Qué es la inteligencia Emocional?
- 14.- ¿Cuáles son las dos modalidades en las que se clasifica la Inteligencia Emocional?
- 15.- Define Inteligencia Intrapersonal.
- 16.- Define Inteligencia interpersonal.
- 17.- Menciona las diferencias que hay entre emoción y sentimiento.
- 18.- ¿Qué moraleja te deja la lectura “Y... ¿Dónde escondieron la Felicidad?”
- 19.- ¿Qué es el Estrés?
- 20.- Menciona algunos motivos de estrés en los adolescentes.
- 21.- Menciona 5 ejercicios para el manejo del estrés.
- 22.- ¿Qué es la Atención Plena?
- 23.- ¿Qué es el proyecto de vida?
- 24.- Describe que es la cultura de prevención.

Elaborada por: Karla Lizette Rodríguez Peña