



UNIVERSIDAD AUTÓNOMA DE SINALOA  
PREPARATORIA CENTRAL DIURNA  
GUÍA DE ESTUDIO ORIENTACIÓN EDUCATIVA II  
MC. DULCE ROCIO MERAZ GARZON



**Plan de estudios 2018**

**INSTRUCCIONES.** Le e atentamente y contesta lo que se te pide

- 1.- ¿Qué es el autoconocimiento?
- 2.- ¿Para ti qué es autorregulación?
- 3.- Según la Organización Mundial de la Salud, ¿Qué es la Salud Emocional?
- 4.- Menciona cuales son los tipos de componentes de la Salud Emocional y da 3 ejemplos.
- 5.- ¿Qué son las conductas de Riesgos?
- 6.- ¿Cuáles son las principales causas de las conductas de riesgos?
- 7.- ¿Por qué es importante de auto conocerse?
- 8.- ¿Qué reflexión te dejo el Árbol Confundido?
- 9.- ¿Cómo se define la Impulsividad?
- 10.- ¿Qué características tiene una persona impulsiva?
- 11.- Define Autorregulación Emocional.
- 12.- ¿Cuáles son las micro competencias que le configuran a la autorregulación emocional?
- 13.- ¿Qué es una persona integrada?
- 14.- ¿Qué señala Goleman de la inteligencia Emocional?
- 15.- ¿Cuál es la clasificación de la de la Inteligencia Emocional?
- 16.- Define Inteligencia Intrapersonal
- 17.- Define Inteligencia interpersonal
- 18.- ¿Qué diferencia hay entre Emoción y Sentimiento?
- 19.- Qué moraleja me dejo la lectura Y... ¿Dónde escondieron la Felicidad?
- 20.- ¿Qué es el Estrés?
- 21.- Menciona algunos motivos de estrés en los adolescentes.
- 22.- Menciona 5 ejercicios para el manejo del estrés.
- 23.- ¿Qué es la Atención Plena?
- 24.- ¿Qué es el proyecto de vida?