



Colegio Benjamín Vicuña Mackenna
Constanza # 01650, Rancagua
F: (72) 2266214
nororientec@comun.cl

ORIENTACIÓN / PSICOLOGÍA	
Objetivo	Indicadores de evaluación
<p>OA4: Practicar en forma autónoma conductas protectoras y de autocuidado como:</p> <ul style="list-style-type: none">- Mantener una comunicación efectiva con la familia o adulto de su confianza- Resguardar la intimidad (por ejemplo, evitando exponer información personal, fotos íntimas a través de redes sociales, protegiéndose de manifestaciones de índole sexual inapropiado)- Seleccionar y acudir a fuentes de información confiables (personas significativas y/o especializadas, libros y páginas de internet especializadas)- Realizar uso seguro de las redes sociales	<ul style="list-style-type: none">- Investigan sobre el concepto de estrés y sus causas- Investigan sobre técnicas para reducir el estrés- Seleccionan un ejercicio de manejo del estrés y lo ponen en práctica
Objetivo de aprendizaje	Contenidos
Adquirir herramientas teórico-prácticas sobre el manejo del estrés por medio de la investigación mostrando una actitud de interés y proactividad	Manejo del estrés