



<b>Asignatura: Orientación educativa III</b>		Guía para extraordinario
<b>Orientador: Florencio Noriega Vilchis</b>		Fecha: diciembre 2021
<b>Alumno:</b>	<b>Grupo:</b>	<b>Aciertos:</b>

“Nunca consideres el estudio como una obligación, sino como una oportunidad para penetrar en el bello y maravilloso mundo del saber” (Albert Einstein)

**Instrucciones: contesta cada una de las siguientes preguntas. Al final te facilito información, la demás, Investígala. Daré un porcentaje a la guía bien contestada y presentada con anticipación.**

1-Menciona 2 funciones de la orientación educativa

2-Menciona 2 características de la salud mental

3-Menciona 2 características de la salud física

4-Menciona 2 beneficios de ser saludable.

5-Sin mencionar el condón, cita 2 estrategias para cuidar tu salud sexual.

6-Sin hablar de cepillado, menciona 2 cuidados respecto a tu salud bucal.

7-Menciona 2 cuidados respecto a tu salud visual.

8-Menciona 2 enfermedades que puede haber al practicar el sexo oral.

9-Menciona 3 actividades poco productivas que puede haber en tu vida.

10-Menciona 3 beneficios de acudir a atención psicológica

11-Menciona 3 características de la importancia de decidir, según Jean Paul Sartre

12-De acuerdo a lo que investigaste, define el concepto de escuela

13-Menciona 3 motivos sobre para qué estudiar

14-¿Qué es el éxito?

15-Define el concepto de educación formal (en 2 renglones)

16-Define el concepto de educación informal (en 2 renglones)

17-Define el concepto de educación no formal (en 2 renglones)

18-Cita 1 ejemplo de cada tipo de educación

19- cuando hay conflicto, cita 2 estrategias de negociación con tus profesores

20-Según lo que investigaste, cita 2 reglas de sana convivencia con tus profesores

21-Según lo que investigaste, cita 2 reglas de sana convivencia con tus compañeros

22-Según lo que investigaste, cita 2 estrategias de solución de conflictos con tus compañeros

23-Según lo que investigaste, cita 2 estrategias de solución de conflictos con tus profesores

24-Menciona 2 razones por que tu lugar en la escuela es único y privilegiado

25-Menciona 2 necesidades fisiológicas

26-¿El sexo y la maternidad, a qué nivel de necesidad corresponden?

27-¿Qué significa homeóstasis?

28-El miedo a lo desconocido, a la anarquía, ¿a qué nivel de necesidad corresponden?

29-Propiedad privada, familia, empleo, ¿a qué nivel de necesidad corresponden?

30-Según lo que investigaste, el amor es una necesidad fisiológica o social?

31-Según lo que investigaste, ¿la autoestima a qué nivel corresponde?

32-Tener amigos ¿a qué nivel corresponde?

33-Menciona 2 características de las personas auto realizadas

34-¿Quién es responsable de mi autorrealización, por qué? (2 renglones)

## PIRAMIDE DE MASLOW

---

La pirámide de Maslow, o jerarquía de las necesidades humanas, es una teoría psicológica propuesta en su obra: *Una teoría sobre la motivación humana*, que posteriormente amplió. Maslow formula en su teoría una jerarquía de necesidades humanas y defiende que conforme se satisfacen las necesidades más básicas, los seres humanos desarrollan necesidades y deseos más elevados.



La idea básica es: sólo se atienden necesidades superiores cuando se han satisfecho las necesidades inferiores, es decir, todos aspiramos a satisfacer necesidades superiores. Las fuerzas de crecimiento dan lugar a un movimiento ascendente en la jerarquía, mientras que las fuerzas regresivas empujan las necesidades prepotentes hacia abajo en la jerarquía. Según la pirámide de Maslow dispondríamos de:

## Necesidades básicas

Son necesidades fisiológicas básicas para mantener la supervivencia:

- Necesidad de respirar, beber agua (hidratarse), y alimentarse.
- Necesidad de dormir (descansar) y eliminar los desechos corporales.
- Necesidad de evitar el dolor y tener relaciones sexuales.
- Necesidad de mantener la temperatura corporal, en un ambiente cálido o con vestimenta.
- Necesidad de vivienda (protección)

## Necesidades de seguridad y protección

Surgen cuando las necesidades fisiológicas están satisfechas. Se refieren a sentirse seguro y protegido:

- Seguridad física (un refugio que nos proteja del clima) y de salud (asegurar la alimentación futura).
- Seguridad de recursos (disponer de la educación, transporte y sanidad necesarios para sobrevivir con dignidad).
- Necesidad de proteger tus bienes y tus activos (casa, dinero, auto, etc.)
-

# Necesidades sociales

Son las relacionadas con nuestra naturaleza social:

- Función de relación (amistad)
- Participación (inclusión grupal)
- Aceptación social

Se satisfacen mediante las funciones de servicios y prestaciones que incluyen actividades deportivas, culturales, y recreativas. El ser humano por naturaleza siente la necesidad de relacionarse, ser parte de una comunidad, de agruparse en familias, con amistades o en organizaciones sociales. Entre éstas se encuentran: la amistad, el compañerismo, el afecto y el amor. Éstas se forman a partir del esquema social.

## Necesidades de estima

Maslow describió dos tipos de necesidades de estima, una alta y otra baja.

- La estima *alta* concierne a la necesidad del respeto a uno mismo, e incluye sentimientos tales como confianza, competencia, maestría, logros, independencia y libertad.
- La estima *baja* concierne al respeto de las demás personas: la necesidad de atención, aprecio, reconocimiento, reputación, estatus, dignidad, fama, gloria, e incluso dominio.

La merma de estas necesidades se refleja en una baja **autoestima** y el **complejo de inferioridad**. El tener satisfecha esta necesidad apoya el sentido de vida y la valoración como individuo y profesional, que tranquilamente puede escalonar y avanzar hacia la necesidad de la autorrealización.

La necesidad de autoestima, es la necesidad del equilibrio en el ser humano, dado que se constituye en el pilar fundamental para que el individuo se convierta en el hombre de éxito que siempre ha soñado, o en un hombre abocado hacia el fracaso, el cual no puede lograr nada por sus propios medios.

# Autorrealización o auto actualización

Este último nivel es algo diferente y Maslow utilizó varios términos para denominarlo: motivación de crecimiento, necesidad de ser y autorrealización.

Es la necesidad psicológica más elevada del ser humano, se halla en la cima de las jerarquías, y es a través de su satisfacción que se encuentra una justificación o un sentido válido a la vida mediante el desarrollo potencial de una actividad. Se llega a ésta cuando todos los niveles anteriores han sido alcanzados y completados, o al menos, hasta cierto punto.

## Personas auto realizadas

- en la realidad, que sabían diferenciar lo falso o ficticio de lo real y genuino;
- centradas en los problemas, que enfrentan los problemas en virtud de sus soluciones;
- con una percepción diferente de los significados y los fines.

En sus relaciones con los demás, eran personas:

- con necesidad de privacidad, sintiéndose cómodos en esta situación;
- independientes de la cultura y el entorno dominante, basándose más en experiencias y juicios propios;
- resistentes a la enculturación, pues no eran susceptibles a la presión social; eran inconformistas;
- con sentido del humor no hostil, prefiriendo bromas de sí mismos o de la condición humana;
- buena aceptación de sí mismo y de los demás, tal como eran, no pretenciosos ni artificiales;
- fresca en la apreciación, creativos, inventivos y originales;
- con tendencia a vivir con más intensidad las experiencias que el resto de la humanidad.