

Tarea para el día 20 de marzo 11.35-12:30

Tendré el correo electrónico disponible ese día a esa hora para dudas o consultas.

Entregar por mail antes del 25 de marzo

### Tema 5 "APRENDER A ACTUAR BIEN"

1. Diferencia entre libertad como derecho y libertad real.
2. Relaciona los conceptos libertad externa y sistema democrático.
3. Relaciona los conceptos libertad interna y adolescencia.
4. ¿Qué significa impulsividad? ¿Qué relación tiene con la libertad psicológica?
5. Define el concepto deliberar. ¿Qué 3 pasos implica? ¿Qué es una persona ponderada?
6. ¿Qué implica tomar decisiones responsables?
7. ¿Qué situaciones suelen generar dificultad para decidir?
8. Diferencia valores sentidos y valores pensados
9. Define procrastinación
10. ¿Qué significa soñar despierto? ¿Debemos hacer sólo lo que nos motiva?
11. Define: Entrenamiento, emprender, perseverancia
12. Relaciona la palabra justicia y derechos humanos.
13. ¿Qué significa el prefijo "auto"? Define autonomía, autocontrol y autodisciplina.
14. Relaciona motivación y autoconfianza.
15. ¿Qué 3 mecanismos ayudan a adquirir un hábito?
16. ¿Por qué dirigir la atención voluntariamente es uno de los mecanismos de liberación interior? Nombra 5 formas de fortalecer la atención (pg105)
17. ¿Qué son autoinstrucciones?
18. ¿Cuáles son las 7 claves que nos ayudan a desarrollar la autodisciplina?
19. ¿Cuáles son las 3 generaciones de Derechos Humanos?
20. ¿Qué ocasiona el incumplimiento de derechos humanos?