



Colección: Taller de vida
Cuadernillo 3

Autores: Laura Oros
Mario Pereyra
Víctor Armenteros
Yván Balabarca
Beatriz de Calafiore

Colaboradores: Raúl Nikolaus
Carla Frick

Asesoría: Karina Zapata de Lavooy

Dirección: Luis Lamán S.

Edición: Pablo D. Ostuni

Corrección: Antonella Arce

Diseño del interior: Agustina Flores

Diseño de tapa: Leandro Blasco

Ilustración: Sandra Kevorkián

Imágenes: Shutterstock

Índice

Contenido

Capítulo 1

<i>Planificación y organización</i>	2
• El tiempo, un don para aprovechar	4
• El tiempo y el estudio	6
• <i>Tempus fugit, carpe diem</i>	8

Integración 10

Taller: Cómo preparar tu primera maratón 12

Capítulo 2

<i>Autoestima</i>	14
• ¿Qué es la autoestima?	16
• Mide tu autoestima	17
• Conceptos relacionados con la autoestima	18
• Hablando de autoestima	20

Integración 22

Taller: Cómo hacer un portarretratos..... 24

Capítulo 3

<i>Internet y videojuegos</i>	26
• Mundo virtual versus mundo real	28
• Cómo actuar responsablemente en las redes sociales	30

Integración 32

Taller: Cómo hacer una cartelera o tablón de anuncios..... 34

Capítulo 4

<i>Ejercicio</i>	36
• La cultura física	38
• Beneficios del ejercicio.....	39
• La higiene del cuerpo.....	43

Integración 44

Taller: Cómo encontrar un tesoro escondido 46

Anexo de orientación vocacional 48