**GUÍA RELIGIÓN Y VALORES**

|  |  |
| --- | --- |
| Nombre: |  |
| Curso: | 5° Básico. | Fecha: |  |
| Objetivo: | **Distinguir características personales que valoran positivamente mediante realización de guía de aprendizaje.**  |

 **Estimado alumno:** En la primera y segunda guía estudiamos el concepto de autoestima y la importancia que esta tiene en nuestra vida. Realizaste actividades destacando solo cualidades positivas personales, lo cual ayuda a fortalecer nuestra autoestima. En la guía de esta semana seguiremos trabajando en la construcción de una valoración positiva de ti mismo, destacando tus fortalezas en distintos ámbitos de tu vida. Para este objetivo vamos a trabajar el concepto de autoconfianza y autoconocimiento.

**DESARROLLO PERSONAL**



Cuando nos preguntamos “¿quién soy yo?” y no lo tenemos claro, es relativamente frecuente sentir un malestar ligado a la incertidumbre. Conocerse a uno mismo es una forma de ser realista, una manera de tener los pies en el suelo, de saber hacia dónde queremos dirigirnos y de conectar con nosotros mismos.

**El autoconocimiento** es una de las claves del desarrollo personal y, a la vez, es uno de los principios básicos para poder regular las emociones, relacionarse con los demás y luchar por nuestros objetivos.

El autoconocimiento también es clave en el desarrollo personal, porque nos ayuda ponernos metas realistas y permite saber en qué lugar de nuestra trayectoria vital nos encontramos. Nos ayuda a planificar porque también nos permite conocer los movimientos y las acciones que debemos hacer para llegar a donde deseamos.



**La autoconfianza** trabaja junto con nuestras emociones y nos da fuerza y valentía, nos permite lograr nuevos objetivos y superar los momentos complicados que puedan ir surgiendo en nuestro camino. Tener unas expectativas positivas sobre aquello que podemos hacer nos ayuda a fijarnos objetivos motivadores y a orientarnos hacia la resolución de problemas.



Para poder ejercitar la habilidad de autoconocimiento en esta oportunidad realizaremos la siguiente actividad:

1. Anotar una lista con 3 cualidades positivas o cosas que te gusta hacer y en las que te consideras bueno/a practicándolas en distintas áreas de tu vida.

**Ejemplo:**

1. Sociable: me gusta relacionarme y compartir con las personas a mí alrededor.
2. Disfruto aprender: me gusta estar siempre aprendiendo cosas nuevas, prestando atención en clases e investigando nuevos temas.
3. Bailar: me gusta mucho aprender nuevas coreografías y ejercitarme bailando.
4. Luego de hacer tu lista de cualidades positivas, te invito a crear un afiche o anuncio sobre ti. La idea es que el afiche sea llamativo y destaque las 3 cualidades positivas que elegiste anteriormente, tienes que mostrar lo mejor de ti para que podamos comenzar a fijarnos solo en las cosas positivas que cada uno tenemos y destacar por eso.

EJEMPLO: En el afiche podrás observar cómo se destaca una característica positiva que nos ayuda a mejorar la convivencia. Es colorido, tiene un mensaje corto y motivador y tiene ilustraciones (dibujos).



**AHORA ES TU TURNO DE REALIZAR TU AFICHE**

Finalmente responde las siguientes preguntas de cierre: ¿Cómo lograron identificar sus cualidades positivas? ¿Por qué es necesario destacar aquello que hacemos bien o en lo que nos sentimos especiales?