**GUÍA RELIGIÓN Y VALORES**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Nombre: | Curso: 7°A  | Fecha: semana N° 7 |
| **¿QUÉ APRENDEREMOS?** |
| **Objetivo (OA2):** Comprender que las emociones pueden ser reguladas voluntariamente por la reflexión y el aprendizaje. |
| **Contenidos:** Autoimagen |
| **Objetivo de la semana:** Distinguir características personales que valoran positivamente mediante realización de guía de aprendizaje. |
| **Habilidad:** distinguir.  |

**¿Qué necesito saber?**

Para comenzar necesitas saber de qué se trata la habilidad de distinguir y qué entendemos por características personales.



**Entonces:**

**Distinguir es**: Reconocer a una persona o una cosa entre varias por alguna característica o señal distinta.

**Entendemos por características personales:** cualidad que es propia de cada persona, por la cual nos diferenciamos del resto.

|  |
| --- |
| Las características personales son todas aquellas cualidades que nos hacen únicos y nos permiten diferenciarnos del resto, pueden ser características físicas (color de ojos, color de pelo, estatura) o características de nuestra personalidad (alegre, solidario, responsable, respetuoso). |

**CREANDO UNA AUTOIMAGEN POSITIVA**



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.

En la guía anterior veíamos la importancia de crear una autoimagen positiva, hoy estudiaremos dos conceptos que nos ayudarán a conocernos más a nosotros mismos, identificar nuestras fortalezas, aspectos a mejorar y crear una autoimagen positiva. Para esto seguiremos destacando cualidades positivas que te hacen único-a y especial.

**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.



Una actitud positiva mejora tu autoestima y tus comportamientos para que logres el éxito en todo lo que te propongas. El pensamiento positivo busca los mejores resultados de las peores situaciones. Siempre es posible encontrar algo bueno en todo, y esperar lo mejor para ti aunque las cosas se vean mal a tu alrededor.

Para seguir trabajando en crear una autoimagen positiva te invito a realizar la actividad “YO SOY”. En esta actividad deberás completar las frases que encontrarás más abajo solo destacando características positivas. (Puedes incluir cualidades, logros, capacidades).

EJEMPLO: 1. “yo soy” alegre siempre. 2. “yo soy” una estudiante responsable, siempre cumplo con mis tareas 3. “yo soy” respetuosa con mis profesores. 4. “yo soy” buena dibujando.

AHORA ES TU TURNO.

1. “YO SOY”\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_
2. “YO SOY”\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_
3. “YO SOY”\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_
4. “YO SOY”\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_
5. “YO SOY”\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_
6. “YO SOY”\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_
7. “YO SOY”\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_
8. “YO SOY”\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_
9. “YO SOY”\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_
10. “YO SOY”\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Ahora es momento de destacar situaciones en las cuales te sentiste orgulloso por haber actuado de la forma correcta.

EJEMPLO: 1. Estoy orgullosa por haber ayudado y apoyada a mi amiga cuando ella pasó por un mal momento. 2. Estoy orgullosa por haber resuelto el problema con mi compañera conversando, sin llegar a la violencia.

1. ESTOY ORGULLOSO/A DE\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_
2. ESTOY ORGULLOSO/A DE\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_
3. ESTOY ORGULLOSO/A DE\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_
4. ESTOY ORGULLOSO/A DE\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_
5. ESTOY ORGULLOSO/A DE\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Ahora es tiempo de revisar tus respuestas, te das cuenta que detrás de cada situación hay habilidades, valores y cualidades que posees y te hacen especial. Cada persona es diferente, cada uno tiene sus propias cualidades físicas, y formas de ser y de pensar que lo hacen único, hay que sacarle provecho a eso.

**Para reflexionar**

¿Por qué es importante fortalecer siempre una imagen positiva de ti mismo?

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

No olvides enviar una foto al whatsApp del curso cuando termines tus actividades.

CON UNA ACTITUD POSITIVA LOS PROBLEMAS SE VUELVEN RETOS Y LOS OBSTÁCULOS ENSEÑANZAS.



Autoevaluación o Reflexión personal sobre la actividad:

1.- ¿Qué fue lo más difícil de este trabajo? ¿Por qué?

……………………………………………………………………………………………………………………..

………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………

