**GUÍA RELIGIÓN Y VALORES**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Nombre: | Curso: 8°A | Fecha: semana N° 5 |
| **¿QUÉ APRENDEREMOS?** | | |
| **Objetivo (OA2):** Comprender que las emociones pueden ser reguladas voluntariamente por la reflexión y el aprendizaje. | | |
| **Contenidos:** Autoimagen | | |
| **Objetivo de la semana:** Crear en forma individual una representación positiva de sí mismo mediante realización de guía de trabajo. | | |
| **Habilidad:** Crear | | |

**¿Qué necesito saber?**

Para comenzar necesitas saber de qué se trata la habilidad de CREAR y qué entendemos por REPRESENTACIÓN POSITIVA.



**Entonces:**

**Crear es**: Realizar algo partiendo de las propias capacidades.

**Entendemos por representación positiva:** También podemos llamarla como autoimagen, es esa fotografía interna que tenemos de nosotros mismos.

|  |
| --- |
| El concepto que cada uno de nosotros tiene de sí mismo consiste en quién y qué pensamos que somos. Generalmente todos tenemos una idea más o menos clara de quiénes somos; de nuestras características físicas y psicológicas; de nuestras virtudes y deficiencias; de nuestra personalidad en general. Algunas de estas ideas son positivas, algunas son negativas, pero siempre influyen, ya sea consciente o inconscientemente, en nuestra manera de ser y presentarnos ante el mundo. |

**CREANDO UNA AUTOIMAGEN POSITIVA**



En las sesiones anteriores, analizamos estrategias de control emocional que nos pueden ayudar en diversas situaciones para expresar lo que sentimos de la forma adecuada y controlar la forma en que reaccionamos frente a las emociones que sentimos en un determinado momento. Hoy hablaremos sobre la **autoimagen** y cada uno destacará sus cualidades positivas.

La etapa de la *adolescencia*, es un período crucial en el desarrollo de la conducta del ser humano, en la cual se puede llegar a tener una autoimagen alta o baja, vulnerable, susceptible de cambios, por lo que es indispensable tener la capacidad de conocer las emociones y auto motivarse.

AUTOIMAGEN: es la aceptación positiva, de lo que se refleja a otros, que está basada en la apariencia personal, en cualidades internas y el cuidado que se tiene de sí mismo, el adolescente tiene que estar firme en su autoimagen, amarse, quererse.

Sentirse bien es muy importante para tener la confianza y la seguridad siempre que tenga pensamientos positivos sin importar la situación en ese momento. Estar orgulloso, sea cual fuere su género, es muy importante que cada uno esté conforme con su identidad, ante todo deben respetarse, saber cuáles son sus derechos para poder defenderse en cualquier momento de su vida personal. *Aceptar* siempre a las demás personas, pero también hay que tener en claro, que todas las personas son diferentes y hay que respetarles su opinión y sus criterios propios.

**AUTOIMAGEN Y MANEJO EMOCIONAL**

Tener un autoconcepto y una autoestima positivos es la mayor importancia para la vida personal, profesional y social. El autoconcepto favorece claramente el sentido de la propia identidad.

Una autoimagen sana implica una valoración objetiva y realista de nosotros mismos, aceptándonos tal como somos y desarrollando sentimientos positivos hacia nosotros mismos.

La relación entre autoestima o autoimagen y emoción podemos encontrarla en lo que son los pensamientos. Es importante que entendamos, que lo que pensamos es la causa directa de lo que sentimos. De este modo, alguien puede insultarnos, pero si no damos crédito a sus palabras, no tendremos la emoción negativa que se espera.

Por el contrario, si tenemos pensamientos negativos acerca de nosotros mismos, nuestras emociones serán negativas. Si pensamos que somos feos, que no valemos para nada o que todo lo hacemos mal, lo más normal es que experimentemos con regularidad tristeza o ira. Sin embargo, si tenemos pensamientos positivos sobre nosotros mismos experimentaremos emociones agradables como la felicidad.

Por este motivo, el día de hoy nos enfocaremos en crear nuestra autoimagen, pero SÓLO de cosas **positivas**, vamos a provocar emociones alegres y agradables en nuestra vida.

Vamos a partir resaltando tus características físicas.

**Actividad 1:**

En el especio que encontrarás a continuación deberás dibujar tu rostro y destacar dos (2) rasgos que te gusten de tu cara, explicando por qué los elegiste.

EJEMPLO: me gustan mis ojos, porque tienen un lindo color y me gusta mi nariz, porque es pequeña.

Luego de destacar características físicas, seguiremos con aspectos de tu personalidad y habilidades que posees. Por consiguiente, deberás pensar en 5 cosas que te gusta hacer y haces bien.

**Ejemplo:**

1. Soy bueno(a) jugando fútbol. 2. Soy bueno(a) tocando instrumentos musicales.

3. Tengo habilidad para dibujar.

**Ahora es tu turno:**

1. \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_
2. \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_
3. \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_
4. \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_
5. \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Finalmente, te invito a realizar un afiche publicitario, en una hoja de Block o en tu cuaderno, donde expongas 2 de las características destacadas en la actividad anterior y que te gustaría el resto pudiera conocer, tienes que mostrar lo mejor de ti para que podamos acostumbrarnos a ver lo positivo en los demás. Puedes crear un bosquejo en el recuadro siguiente.

Recuerda que un afiche debe ser colorido y llevar un pequeño mensaje. Como el siguiente ejemplo.

**Mi Propio Afiche**

**Para reflexionar**

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

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

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

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

Eres una persona inteligente, valiente y capaz de hacer muchas cosas.



**Autoevaluación o Reflexión personal sobre la actividad:**

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

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

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

