**GUÍA RELIGIÓN Y VALORES**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Nombre: | Curso: 8 °A  | Fecha: semana N° 16 |
| **¿QUÉ APRENDEREMOS?** |
| **Objetivo (OA2):** Analizar sus relaciones, presenciales o virtuales a través de las redes sociales, y las de su entorno inmediato. |
| **Contenidos: Resiliencia.**  |
| **Objetivo de la semana:** Examinar la importancia de desarrollar la resiliencia en tiempos de pandemia.  |
| **Habilidad:** Examinar. |

**¿Qué necesito saber?**

 ****

Para comenzar necesitas saber de qué se trata la habilidad de examinar y qué entendemos por resiliencia.

**Entonces:**

**Examina es**: Observar atenta y cuidadosamente a alguien o algo para conocer sus características o cualidades, o su estado.

**Entendemos por resiliencia:** es la capacidad de los seres humanos para adaptarse positivamente a las situaciones adversas.

|  |
| --- |
| En la vida tenemos que enfrentarnos a diversas dificultades, algunas serán menos importantes y otras serán más intensas. Las dificultades, nos guste o no, forman parte del camino de desarrollo y del ciclo de nuestra vida. |

**SUPERANDO SITUACIONES DIFICILES**

Desarrollar resiliencia, la capacidad para afrontar con éxito la adversidad, el trauma, la tragedia, las amenazas o incluso fuentes importantes de estrés, puede ayudar a manejar el estrés y los sentimientos de ansiedad e incertidumbre.



** **

Nadie quisiera estar en una situación difícil, pero pueden llegar a ayudarnos a aprender cosas que nos valdrán toda la vida y que nos ayudarán a afrontar otras crisis, grandes o pequeñas.

**Una crisis nos puede ayudar a:**

* **Aprender a planificar, a organizarnos y a priorizar.**
* **Aprender a prepararnos para imprevistos.**
* **Motivarnos a formar parte de la solución y no del problema.**
* **Empatizar con las personas más vulnerables y entender mejor la situación de las personas que se enfrentan a emergencias cada año en el mundo.**
* **Desarrollar nuestro sentido de la responsabilidad, de la solidaridad y de la empatía.**
* **Aprender a centrarnos en lo importante y en lo esencial.**

**ACTIVIDAD: “FRASES MOTIVADORAS”**

INSTRUCCIONES: 1. Mira atentamente la columna 1 y 2 (cada una de ellas contiene la mita de una frase motivadora). 2. Une ambas columnas para formar una frase motivadora (como el ejemplo).

1. **2.**

|  |  |
| --- | --- |
| **JUNTOS PODEMOS** | **AQUELLO QUE NOS PROPONGAMOS.** |
| **El ÉXITO DE LA VIDA ESTÁ** | **SON OPORTUNIDADES PARA APRENDER .** |
| **NUNCA,NUNCA,** | **LOGRAR LO QUE DESEEMOS.** |
| **EN MEDIO DE LA DIFICULTAD**  | **NUNCA TE RINDAS.**  |
| **PODEMOS ALCANZAR TODO**  | **EN NO DARSE POR VENCIDO NUNCA.** |
| **LOS ERRORES**  | **PODEMOS ENCONTRAR UNA OPORTUNIDAD.** |

**Para reflexionar**

¿Cómo practicar la resiliencia puede ayudar a la comunidad completa?\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

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

Autoevaluación o Reflexión personal sobre la actividad:

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

..................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................

