**GUÍA RELIGIÓN Y VALORES**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Nombre: | Curso: 8°A  | Fecha: semana N° 18 |
| **¿QUÉ APRENDEREMOS?** |
| **Objetivo (OA2):** Analizar sus relaciones, presenciales o virtuales a través de las redes sociales, y las de su entorno inmediato. |
| **Contenidos: Autoimagen – Emociones básicas.**  |
| **Objetivo de la semana:** Reconocer características propias que valoran positivamente, emociones básicas y formas de expresión de emociones mediante realización de guía de trabajo.  |
| **Habilidad: Reconocer.**  |

**¿Qué necesito saber?**

Para comenzar necesitas saber de esta semana repasaremos algunos contenidos estudiados anteriormente realizando las siguientes activiades.



**ITEM 1: AUTOIMAGEN.**

INSTRUCCIONES: Piensa que estás creando tu perfil en la red social instagram, para lo cual debes poner 3 caracteristicas positivas que te describan y por las cuales tu crees que destaca tu personalidad y quisieras dar a conocer al resto de las personas.



**ITEM 2: Valoración positiva.**

INSTRUCCIONES: Marca la alternativa correcta según corresponda.

1. Tener un autoconcepto positivo significa:
2. Tener una imagen positiva de mi mismo.
3. Valorar y reconocer mis caracteristicas positivas.
4. Estar orgulloso de como soy.
5. Todas las anteriores.
6. Un autoconcepto o autoimagen positiva ayuda a:
7. Tener confianza y seguridad.
8. Formar mi identidad.
9. Aceptar y respetar a las demás personas.
10. Tener pensamientos positivos.
11. No conntrolar mis emociones.

 I). A-C-D

 II). B Y E

 III). A-B-C-D

1. Una Autoestima positiva se define como:
2. Pensar que no soy una persona valiosa.
3. Tener una actitud positiva hacia mi y quererme tal como soy.
4. Querer y aceptar a los demás.
5. Tener una buena autoestima o autoconcepto influye en:
6. Mis relaciones con el resto de las personas.
7. La imagen que tengo de mi mismo.
8. La forma en que expreso mis emociones.

I). Solo A

II). A y C

III). Solo B

IV). A-B -C

1. Mis caracteristicas personales son:
2. Cracteristicas fisicas.
3. Caracteristicas psicologicas o de mi personalidad.
4. Todas aquellas cualidades que me hacen único y me permiten diferenciarnos del resto (físicas y psicologicas).

**ITEM 3: IDENTIFICACIÓN DE EMOCIONES.**

INSTRUCCIONES: Completa el cuadro colocando el nombre de la emoción en cada descripción.

 TRISTEZA – SORPRESA - ALEGRÍA - IRA - MIEDO

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Emoción** | **Definición**  | **Características** |
|  | Anticipación de una amenaza o peligro (real o imaginario) que produce ansiedad, incertidumbre, inseguridad. |  Es necesario ya que nos sirve para apartarnos de un peligro y actuar con precaución. |
|  | Sobresalto, asombro, desconcierto. Es muy transitoria y nos permite una aproximación cognitiva para saber qué está ocurriendo. | Nos ayuda a orientarnos, a saber qué hacer, ante una situación nueva. |
|  | Rabia, enojo que aparece cuando las cosas no salen como queremos o nos sentimos amenazados por algo o alguien. | Es adaptativo cuando impulsa a hacer algo para resolver un problema o cambiar una situación difícil. Puede conllevar riesgos de inadaptación cuando se expresa de manera inadecuada |
|  | Sensación de bienestar y de seguridad que sentimos cuando conseguimos algún deseo o vemos cumplida alguna ilusión. | Nos induce hacia la reproducción (deseamos reproducir aquel suceso que nos hace sentir bien). |
|  | Pena, soledad, pesimismo ante la pérdida de algo importante o cuando nos han decepcionado. | Su función es la de pedir ayuda. Nos motiva hacia una nueva reintegración personal. |