



## Guía de Aprendizaje Religión y orientación

5° Año Básico

Docente de Asignatura: Nayade Neira Allende Psicóloga: Cynthia Vergara

<b>OA 1</b>	Demostrar una valoración positiva de sí mismo reconociendo habilidades, fortalezas y aspectos que requiera superar.
<b>Objetivo de la semana</b>	<b>Analizar las distintas dificultades que se deben superar en la vida y proponer soluciones.</b>
<b>SEMANA 16</b>	Del 20 al 24 de julio de 2020

Antes de comenzar, escribe y completa en tu cuaderno, con lápiz oscuro y letra legible, lo siguiente:

Nombre:

Semana:

Objetivo:

No es necesario que escribas la guía completa en tu cuaderno, sólo escribe las respuestas

### I. EXPLICACIÓN DEL CONTENIDO

#### Ser capaz de superar las dificultades de la vida: la resiliencia



En la vida suceden cosas que no controlamos, aparecen dificultades y momentos complicados, y necesitamos de nuestras herramientas para hacer frente a lo que nos venga y superarlo. Eso es la resiliencia y así podemos trabajarla en casa.

Un divorcio, la muerte de algún familiar, un cambio de colegio... son muchas las cosas que pueden suceder en nuestra vida y generarnos estrés y malestar emocional. Ser capaz de adaptarnos a los cambios y hacer frente a las vicisitudes es la mejor manera de convertirnos en adultos sanos capaces de gestionar lo que venga.

## ¿Cómo trabajar la resiliencia?



**Confianza en uno mismo:** el primer paso para enfrentar un reto es que sintamos que podemos hacerlo, que tenemos las capacidades necesarias para hacerlo, porque de lo contrario ni lo intentamos.

**Autocuidado:** No podemos hacer frente a los problemas si no estamos bien, si no nos consideramos una prioridad. Cuando pasamos a un segundo plano permitimos que nos sucedan cosas, dejamos de afrontar las situaciones.

**Buena autoestima:** Cuando no nos queremos, cuando consideramos que no tenemos determinadas habilidades o que no vamos a ser capaces de determinadas cosas ya tenemos la batalla perdida.

**Perseverancia:** Inténtalo las veces que haga falta, las cosas no siempre se consiguen a la primera, hay veces en las que lo vamos a tener que intentar una y otra vez... Así manejaremos mucho mejor la frustración, entenderemos que el esfuerzo es importante y que no debemos rendirnos a la primera de cambio.

**Perspectiva:** A otra cosa, mariposa, como decía mi abuelita. A veces lo malo sucede y es inevitable, pero no tiene sentido quedarnos estancados "en el mal". Evidentemente cuando nos pasa algo malo nos hace sentir mal, y es necesario tener esas emociones negativas, lo que no vale es abandonarse a ellas. Tenemos que aprender que las cosas suceden... pero que el mal pasa, que si esto no ha salido como esperábamos o ha salido mal no es el fin del mundo: hay otras opciones y otros caminos.

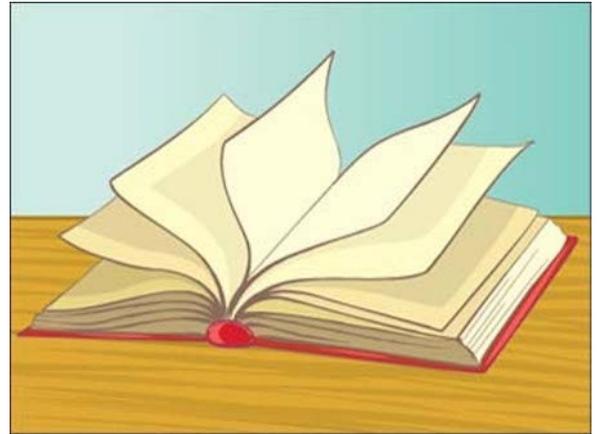


## II. ACTIVIDAD: inventa una historia sobre ti.

Tienes libertad para crear lo que quieras en tu cuento, sólo debes incorporar lo siguiente:

Incluye dificultades o aspectos que tendrías que superar en alguno de los siguientes ámbitos: familiar, escolar y social u otro que quieras analizar.

Por ejemplo, "Tienes que viajar, y te aterroriza viajar en autobús, siempre te sucede esto, cada vez que la mamá dice que saldrán de viaje te duele el estómago, porque hace unos años atrás tuvieron un pequeño accidente pero quedaste asustado, aquí la pregunta es... ¿cómo solucionar este problema, cómo lo harías tú?, cómo trabajarías tu RESILIENCIA?"



## RETROALIMENTACIÓN

Puedes comentar este trabajo con tu familia para que te aconseje. Tal vez ellos te cuenten una historia difícil en la cual han tenido que ser Resilientes, y gracias a ello han salido adelante de sus problemas o dificultades... Podríamos comentarlo en clases, ¿te parece?



**RECUERDA ENVIAR LA FOTOGRAFÍA CON TU TRABAJO (ACTIVIDAD Y  
RETROALIMENTACIÓN) AL WHATSAPP +56964164525 O AL CORREO ELECTRÓNICO  
Nayade.neira@colegio-manuelrodriguez.cl**

