



**Guía de Aprendizaje Religión y orientación**  
**8° Año Básico**  
**Docente de Asignatura: Nayade Neira Allende y Paula Peñaloza**

<b>OA 3</b>	Identificar situaciones que puedan exponer a los adolescentes al consumo de sustancias nocivas para el organismo, conductas sexuales riesgosas, conductas violentas; reconociendo la importancia de desarrollar estrategias para enfrentarlas, y contar con recursos tales como la comunicación asertiva y la ayuda de personas significativas y/o especializadas
<b>Objetivo de la semana</b>	Reconocer los aprendizajes adquiridos durante el año mediante guía de reforzamiento.
<b>Semana 33</b>	Desde el 30 de noviembre al 04 de diciembre

**Bien, ha llegado el final: ¿veamos cuánto aprendiste este año?**

## I. EL BIEN COMÚN

¿Qué es el Bien común?

Nace de valores internos como la confianza, el espíritu de cooperación, y, sobre todo, la convicción de que sólo una solución que beneficie a todos es la mejor solución posible

**El bien común**  
 Para Tomás de Aquino:

*"[...] gobernar consiste en conducir lo que es gobernado a su debido fin." Pero el fin de la comunidad no puede ser distinto del bien humano. El bien común entendido de esta forma coincide con aquello que requiere la sociedad para vivir de manera buena.*



## II. LA IMAGEN PERSONAL

**Mira con atención el video “Si pudieras cambiar una sola parte de tu cuerpo, ¿qué cambiarías?”.**

Si pudieras cambiar una sola parte de tu cuerpo - ¿Que cambiarías?  
 3.898.112 visualizaciones 72.405 1077 COMPARTIR GUARDAR ...

<https://www.youtube.com/watch?v=2IKlpD37CPI>

Ponte al día con tus tareas, envíalas a [nayade.neira@colegio-manuelrodriguez.cl](mailto:nayade.neira@colegio-manuelrodriguez.cl)

### III. MIS HABILIDADES

Observa el siguiente video titulado “Mujeres se describen a sí mismas en un retrato hablado”: <https://www.youtube.com/watch?v=qkjlBA0jPvo>



### IV. AFECTIVIDAD

La afectividad es una construcción de diferentes lazos afectivos, en las relaciones que se establecen entre las personas. Como, por ejemplo, en el pololeo, existe "afectividad" ya que hay una relación sentimental estable y comprometida con otra persona, también hay lazos afectivos con los amigos ya que existe una relación de afecto, simpatía y confianza entre personas que no son familia.

#### Formas de demostrar afecto

- |                    |                                |
|--------------------|--------------------------------|
| 1.Ámbito corporal: | 2.Ámbito social:               |
| Besos              | Apoyo                          |
| Caricias           | Escuchar                       |
| Sonrisas           | Expresiones verbales de cariño |
| Abrazos            | Preocupación                   |
| Unir las manos     | Respeto                        |
| Mirar              | Compromiso                     |
| Susurrar           | Empatía                        |
| Tono de voz suave  | Saber pedir disculpas          |

### V. REDES SOCIALES Y AUTOCUIDADO



#### Autocuidado

Cuidarse es tenerse en cuenta,  
 Escuchar las propias necesidades  
 Reconocer que existimos y ocupamos un lugar en el mundo y que tenemos derecho a sentirnos bien,  
 a procurar por nuestro bienestar en todo los ámbitos de nuestra existencia.

**Tips para un auto cuidado**

- Háblate con amor
- Pasa más tiempo solo
- Crea tus limites y aprende a decir NO
- Di lo que piensas sin miedo a ser juzgado
- Haz ejercicio y meditación
- Despréndete de las redes sociales
- Comparte con personas positivas
- Sé honesto con tus sentimientos
- Pide ayuda cuando lo necesites
- Ayuda, pero no te sobrecargues con los problemas de los demás

Ponte al día con tus tareas, envíasalas a [nayade.neira@colegio-manuelrodriguez.cl](mailto:nayade.neira@colegio-manuelrodriguez.cl)

## VI. AUTOESTIMA



### ¿QUÉ ES LA AUTOESTIMA?



La autoestima en palabras simples es la capacidad de quererse a sí mismo y aceptarse tal cuál es, con tus defectos y virtudes buscando siempre la mejora personal cada día.

### Autoestima es...



## VII. ACOSO ESCOLAR

El acoso escolar es el acto de agresión u hostigamiento, realizado por estudiantes que atentan en contra de otro estudiante, valiéndose de una situación de superioridad. Estos actos agresivos pueden ser cometidos por un solo estudiante o por un grupo, y puede ser tanto dentro como fuera del establecimiento educacional.

PARA  
CONOCER  
SOBRE EL

CIBERBULLYING TE INVITO A QUE VEAS LA SIGUIENTE PELÍCULA:

<https://www.youtube.com/watch?v=kmZZZbSx-Xw>

## VIII. PRINCIPIO DE IGUALDAD Y NO DISCRIMINACIÓN

La Declaración Universal de Derechos Humanos (DUDH, 1948) establece que: "Todos los seres humanos nacen libres e iguales en dignidad y derechos", al tiempo que afirma que los derechos se garantizan "sin distinción alguna de raza, color, sexo, idioma, religión, opinión política o de cualquier otra índole, origen nacional o social, posición económica, nacimiento o cualquier otra condición", dejando de esta manera establecida la prohibición de la discriminación por cualquier condición.



## IX. CARACTERÍSTICAS PERSONALES

Las características personales nos muestran tal como somos, nos hace enfrentar al mundo y hace que el resto nos conozca y sepa cómo tratarnos.

Es importante desarrollar las características positivas para lograr el éxito y llegar a ser mejor persona. Así como también identificar las características negativas para aprender a controlarlas y superar los obstáculos que puedan ocasionarnos.

EJEMPLOS: Buen genio, atinado, ordenado, eficiente, atento, generoso, trabajador, paciente, etc.



Ponte al día con tus tareas, envíalas a [nayade.neira@colegio-manuelrodriguez.cl](mailto:nayade.neira@colegio-manuelrodriguez.cl)

## X. LA MOTIVACIÓN



Pensemos: qué nos lleva a actuar de una manera u otra y cuáles son los verdaderos motivos que nos encaminan a la dirección que tomamos. Conocer cuáles son los motivos que nos guían nos servirá para conocer realmente qué es lo que nos lleva a tomar ciertas decisiones o por qué nos decantamos por una elección y no por otra.

A veces actuamos de manera equivocada o nos arrepentimos de nuestras acciones por no reflexionar sobre cuáles son las verdaderas motivaciones que impulsan nuestras decisiones. Conocer nuestras motivaciones es conocernos como personas, es el camino hacia el autoconocimiento y hacia la mejora de uno mismo.

## XI. LA SEXUALIDAD

Además de los aspectos biológicos y psicológicos, los factores socioculturales tienen un papel muy importante en esta transformación; su influencia puede ser positiva y propiciar el desarrollo íntegro, pleno, de la persona, ser un vehículo de crecimiento y expresión personal, o por el contrario, restringirlo y coartarlo.

A diferencia de lo que muchos piensan, la sexualidad humana no sólo abarca las relaciones sexuales, los contactos eróticos y la reproducción. Está vinculada con casi todas las áreas de la vida y, por lo mismo, su aceptación y sana vivencia influyen positivamente en la vida general de la persona.



## XII. AMISTAD VERDADERA

La amistad es la máxima representación de amor, puesto que la familia se hereda y las relaciones de pareja exigen exclusividad y mientras en todas las otras representaciones de amor, la amistad es incluida en ellas, en la amistad no es necesario ninguna otra forma de amor.

EJEMPLOS: los valores asociados a la amistad son amor, confianza, lealtad, sinceridad, compromiso.



## XIII. ESTEREOTIPOS

OBSERVA EL SIGUIENTE VIDEO “Corre como una niña”,

<https://www.youtube.com/watch?v=s82iF2ew-yk>

El estereotipo es un **concepto, idea o modelo de imagen que se le atribuye a las personas o grupos sociales**, muchas veces de manera preconcebida y sin fundamentos teóricos.

Los estereotipos, por lo general, son aplicados de manera inconsciente, ya que son conceptos relacionados con la historia, la geografía, las culturas y las creencias de nuestras sociedades.

Por ello, estas apreciaciones pueden ser tanto asertivas como erróneas y, muchas veces, de contenido despectivo y preconcebido, por lo que muchas veces se pueden herir los sentimientos de las personas.

Estereotipo de belleza



Ponte al día con tus tareas, envíalas a [nayade.neira@colegio-manuelrodriguez.cl](mailto:nayade.neira@colegio-manuelrodriguez.cl)

## XIV. POLOLEOS TÓXICOS

POLOLEO SANO	POLOLEO TÓXICO
Se respeta al otro en todas sus dimensiones.	Se sobrevaloran las cualidades del otro.
Se es fiel.	Se hace oídos sordos a los consejos de padres y amigas o amigos, que nos señalan conductas inmaduras o inapropiadas del otro u otra.
Existe confianza.	Existe desconfianza.
Se potencian en aspectos positivos.	Se potencian en cosas negativas.
Se comparte con amigas, amigos y la familia.	Es escondido o no se comparte con la familia, amigas ni amigos.
Son sinceros respecto de lo que sienten y dejan de sentir.	Se genera una sobre dependencia.
Usted puede cambiar o agregar más.	Existe violencia física o psicológica.



XV.

## XVI. RELACIONES DE CONTROL O PODER

Te invito a observar el siguiente video:

<https://www.24horas.cl/nacional/preocupacion-por-altas-cifras-de-violencia-en-el-pololeo-durante-2018-3150798>



### ¡A TRABAJAR! ACTIVIDAD

- A partir de lo expuesto en esta guía, descubre las palabras misteriosas:



- Una solución que beneficie a \_\_\_\_\_ es la mejor solución posible.
- El fin de la comunidad es el \_\_\_\_\_ humano.
- El mensaje que entrega el video titulado "Si pudieras cambiar una sola parte de tu cuerpo, ¿qué cambiarías?" es \_\_\_\_\_.
- Las \_\_\_\_\_ habilidades que tú posees son \_\_\_\_\_.
- La afectividad, la podemos encontrar en el \_\_\_\_\_, en la \_\_\_\_\_ y con los \_\_\_\_\_.

Ponte al día con tus tareas, envíalas a [nayade.neira@colegio-manuelrodriguez.cl](mailto:nayade.neira@colegio-manuelrodriguez.cl)

6. Existen distintas formas de expresar afecto: en el ámbito \_\_\_\_\_ y en el social, en el primero encontramos \_\_\_\_\_, \_\_\_\_\_ y \_\_\_\_\_; y en el segundo, encontramos \_\_\_\_\_, \_\_\_\_\_ y \_\_\_\_\_.
7. Algunas formas de cuidarse a uno mismo son: sé \_\_\_\_\_ con tus \_\_\_\_\_, pide \_\_\_\_\_ cuando lo necesites. Crea tus \_\_\_\_\_ y aprende a decir \_\_\_\_\_.
8. Cuando hablamos de la capacidad de \_\_\_\_\_ a uno mismo y \_\_\_\_\_ tal cual es, hablamos de \_\_\_\_\_.
9. En el acoso escolar, los agresores se valen de su condición de \_\_\_\_\_.
10. El principio de \_\_\_\_\_ y no discriminación consiste en que “todos los \_\_\_\_\_ nacen \_\_\_\_\_ e iguales en dignidad y \_\_\_\_\_.



LOS JÓVENES NO SOLO PUEDEN TRANSMITIR LA COVID-19, TAMBIÉN ESTÁN EN RIESGO.\*

## 10 CONSEJOS PARA PROTEGERTE Y PROTEGER A OTROS NO ARRIESGUES TU VIDA



El distanciamiento físico **puede ayudarte a protegerte** de la COVID-19. Quédate en casa si te lo solicitan; reúnete virtualmente con amigos u otros miembros de la familia.



**Lávate bien las manos** con agua y jabón o con un gel a base de alcohol.



**Desinfecta las superficies** que tocas a menudo, como teléfonos celulares, computadoras, manijas de las puertas.



La situación de la COVID-19 **puede ser estresante para todos**, incluidos los jóvenes. Chatea o llama por video a amigos y familiares para mantenerte conectado.



Limita la cantidad de medios sociales y noticias que consumes. **Evita rumores y desinformación.** Infórmate mediante noticias de fuentes confiables.



**Haz ejercicio o medita** en casa.



**Mantén una rutina familiar**, mientras sigues practicando el distanciamiento físico, para ayudarte a **sentirte más tranquilo y más en control.**



**Comunícate con un adulto o un profesional de confianza** si necesitas ayuda o te sientes triste o estresado.



No salgas de tu casa si estás enfermo. **Sigue las instrucciones de las autoridades de salud** sobre cómo comunicarte con los servicios de salud si necesitas atención médica.



**Escucha a las autoridades locales** para obtener otros consejos e instrucciones sobre cómo mantenerse saludable.

\*Los jóvenes también corren el riesgo de enfermedad grave, hospitalización y muerte por la COVID-19 y pueden transmitir la enfermedad a personas que tienen un mayor riesgo de enfermedad grave y muerte.

