



CORREO INSTITUCIONAL DOCENTE: jose.gonzalez@colegio-mineraelteniente.cl

GUIA DE APRENDIZAJE UNIDAD 1 N° DE GUÍA: 2

RECURSO: TEXTO DE ESTUDIO PAGINAS: _____

ASIGNATURA: RELIGIÓN

NOMBRE ESTUDIANTE: _____

CURSO: _____ OCTAVO _____ LETRA: _____ FECHA: _____

O.A: Conocer cómo somos y lo que significa vivir con respeto y responsabilidad el presente.

La relación con uno mismo

Todas las personas, tenemos una idea de nosotros mismos. Esta idea es fruto, de nuestra historia pero también de cómo vivimos aquello que la propia vida nos va trayendo.

Llamamos **autoestima** a la idea que una persona tiene de sí mismo, de su mundo personal y de sus capacidades. La autoestima manifiesta cómo cada uno se ve a sí misma.

La manera de actuar de las personas depende en gran medida de lo que consideran que son capaces de hacer. El mejor camino es conocerse bien, con sus cualidades y defectos que todos tenemos. Lo importante es saber desarrollar lo mejor que cada persona lleva dentro.

ACTIVIDAD “ESTAR BIEN CON UNO MISMO”

1.- En el siguiente cuadro hay algunas cualidades que tenemos las personas. Enuméralas de mayor a menor importancia según tu criterio. Luego lee en forma horizontal las características que cada uno tiene y marca el cuadro que tienes más desarrolladas.

	A	B	C	D
SIMPATÍA	Suelo caer mal a todo el mundo.	Soy poco simpático y agradable a mi trato.	Sin ser simpático no caigo mal la gente.	Soy simpático y caigo bien a casi todos.
CONSTANCIA	No tengo fuerza de voluntad	Pocas veces soy constante en lo que me he propuesto	Hay ocasiones en que las dificultades me debilitan la confianza.	Soy constante y firme. Rara vez me gana la flojera.
ESPIRITUALIDAD	A mí lo espiritual no me interesa nada	Solo en algunas ocasiones me interesa lo espiritual.	Siento los valores espirituales, pero no tengo tiempo para dedicarme a ellos.	Me interesa mas lo espiritual que lo material.
ACEPTACIÓN PROPIA	No me acepto a mí mismo. No estoy satisfecho de cómo soy.	En algunas cosas me acepto, en otras no.	En general, me acepto, aunque con alguna insatisfacción.	Me acepto bien y vivo contento.
TRABAJO/ RESPONSABILIDAD	Soy flojo e irresponsable	A veces descuido mi trabajo y mis responsabilidades.	Suelo ser trabajador y responsable, pero sin pasarme.	Soy trabajador y responsable.

2.- Estas preguntas te pueden ayudar a conocer mejor cómo vives el momento presente. Responde de forma consiente.

a) ¿Cuál es el principal rasgo de tu forma de ser? _____

b) Si pudieras cambiar ahora algo de ti mismo, ¿qué cambiarías? _____

c) ¿Qué es lo que más te gusta de ti? _____

d) ¿Cuál es la cualidad que más te gusta de un hombre y en una mujer? _____

e) ¿Cuál es tu animal favorito? ¿Tu color preferido? ¿Y la flor que más te gusta? _____
