



## ORIENTACIÓN-SEXTOSAB-OA1-GUIA6-SEMANA9

### Guía de Orientación 6º año A y B

Prof.: Estefanía Serrano – Roberto Olave

<b>Nombre:</b>	<b>Curso:</b>	<b>Fecha:</b>
<b>Objetivo de la clase:</b> Identificar y destacar características personales positivas para alcanzar las metas propuestas.	<b>6 Año A-B</b>	<b>Semana 9</b>
<b>OA1:</b> Demostrar una valoración positiva de sí mismo, reconociendo habilidades, fortalezas y aspectos que requiera superar.		

### RECUERDA:

“Las personas somos como los icebergs: tenemos una parte visible para todo el mundo- como el color de ojos, el cabello, nuestra sonrisa, nuestros logros, etc.- y otra parte invisible, que es la base escondida bajo la superficie, donde esta lo que no se ve tan fácilmente. Ahí está nuestros sentimientos, pensamientos, esfuerzos y muchas otras cualidades. La mayor parte del tiempo, la base es invisible para la mayoría de las personas y solo quienes más nos conocen y nos quieren alcanzan a conocerla”.

El propósito de esta guía es que conozcan y valoren las características que nos hacen ser seres únicos, tanto aquellas que son visibles como también las que son invisibles.

**No nos autolimitemos a base de auto etiquetarnos** negativamente y no cerremos las puertas a otras posibilidades.

Tengamos cuidado con las etiquetas, el cometer un error o el realizar algo mal, en un determinado momento, no quiere decir que seamos torpes, vagos, o cualquier otro atributo negativo. Quiere decir que hemos hecho algo para aprender y gracias a ello hemos cometido un error, pero también gracias a ello, podemos crecer, superarnos y salir tremendamente fortalecidos de ello.

### CONTENIDO:

Para alcanzar nuestras metas necesitamos:

- **Auto-motivación.**  
Es la energía que surge de nuestro interior.  
Está basada en nuestros deseos y valores más importantes.

- **Compromiso.**  
Es estar dispuestos a pagar el precio por alcanzar nuestras metas. Se refleja en nuestra conducta y en el trabajo que les dedicamos.
- **Adaptación y flexibilidad.**  
El mundo cambia constantemente y no tenemos control sobre la conducta y sentimientos de la gente que nos rodea. Por lo tanto, cuando surgen imprevistos o las cosas no son como pensábamos, es necesario tener la capacidad de hacer los cambios que se requieran.
- **Auto-control emocional.**  
Las emociones son necesarias y son parte de todos nosotros. Pero es necesario distinguir cuándo tenemos que controlarlas, para actuar de acuerdo a la razón.
- **Organización.**  
No podemos hacer muchas cosas al mismo tiempo, ni tenemos un tiempo ilimitado. Por ello tenemos que llevar un orden en nuestra conducta y establecer las prioridades necesarias.

### **Actividad**

**Ítem I:** Lee biografías de diferentes deportistas chilenos que hayan tenido logros y se hayan destacado por su esfuerzo y perseverancia. Subraya las partes de la biografía que indiquen superación personal. Sacas tus conclusiones, ¿Por qué crees que obtuvieron tales logros? ¿Qué harías tu para lograr tus metas propuestas?

