



ORIENTACIÓN-REVISIÓN-SEXTOSAB-OA1-GUIA6-SEMANA9

Guía de Orientación 6º año A y B

Prof.: Estefanía Serrano – Roberto Olave

Nombre:	Curso:	Fecha:
Objetivo de la clase: Identificar y destacar características personales positivas para alcanzar las metas propuestas.	6 Año A-B	Semana 9
OA1: 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 con 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. Saca tus conclusiones, ¿Por qué crees que obtuvieron tales logros? ¿Qué harías tu para lograr tus metas propuestas?

Se espera que los niños a través de la lectura de las biografías concluyan que para obtener logros hay que tener primero metas de superación y luego estableces estrategias para alcanzarlas.

