



GUIA DIGITAL N° 5 TAREA

ASIGNATURA: Orientación

CURSO: 5° Básico

DOCENTE: Alejandra Sepúlveda R.

SEMANA: 11 al 15 de mayo

CORREO: alejandra.sepulveda@colegio-isabelriquelme.cl

DÍA ATENCIÓN CONSULTAS: Lunes a viernes de 10:00 a 11:00 horas

OBJETIVO DE APRENDIZAJES: Demostrar una valoración positiva de sí mismo

ACTIVIDAD: Los estudiantes observan un listado de cualidades (por ejemplo: generoso, perseverante, acogedor). Seleccionan al menos diez cualidades que crean reconocer en ellos. Pegan una foto de ellos y eligen las cinco cualidades que más les representen.

INSTRUCCIONES: Antes de comenzar a responder la siguiente guía, si es necesario lee nuevamente la información que encontraste en el ppt (guía digital n°5). Posteriormente desarrolla en tu cuaderno las actividades, escribiendo con letra clara y legible (manuscrito cursivo).

ACTIVIDAD: Observa el listado de cualidades y virtudes. Seleccionan al menos diez cualidades que creas reconocer en ti. Pegan una foto tuya y eligen las cinco cualidades que más te representen.

1. **Aprendizaje:** facilidad de aprender en cualquier contexto de la vida cotidiana.
2. **Autonomía:** capacidad que tiene una persona de decidir de manera propia e independiente. Permite a la persona no ser influida y coaccionada por terceros.
3. **Bondad:** propensión de una persona a ser buena y, por ende, a realizar buenos actos. Normalmente estos tienden a hacer el bien.
4. **Compasión:** son personas capaces de comprender y ser bondadosas con el resto llegando a compartir su dolor. También se puede dirigir a uno mismo, entonces recibe el nombre de autocompasión.
5. **Compromiso:** persona que acomete sus objetivos con entusiasmo y esfuerzo.
6. **Elocuencia:** capacidad que tienen algunas personas para expresarse correctamente de manera verbal independientemente del escenario que se les plantee. No se dejan obstaculizar por defectos físicos o psicológicos.



7. **Flexibilidad mental:** pueden adaptarse con rapidez a las nuevas situaciones que se les presentan.
8. **Fortaleza:** crucial para enfrentar todos aquellos obstáculos que se le puedan poner por delante. Se refiere tanto a la fortaleza emocional y mental, como a la física.
9. **Generosidad:** tiene la capacidad de compartir aquello que posee con quien menos tiene sin pensar en el propio bienestar. Con este test podrás conocer tu nivel de altruismo y generosidad.
10. **Honestidad:** caracterizadas por no tener miedo a decir la verdad, son sinceras tanto con ellas mismas como con los demás. Tienden a generar confianza.
11. **Humildad:** se aceptan las fortalezas y capacidades propias, pero sin hacer un alarde de ellas.
12. **Lealtad:** bien hacia otras personas o bien hacia una causa concreta, las personas leales tienen un elevado nivel de compromiso y de sacrificio hacia ella.
13. **Liderazgo:** el liderazgo es capacidad de guiar a los demás para conseguir una meta en común. Necesaria en aquellas personas que deseen ser líderes.
14. **Madurez mental:** cualidad de una persona que indica su capacidad de actuar de manera adecuada y correcta ante distintas situaciones sin que, además, afecten de manera negativa a aquellas personas que le rodean.
15. **Optimismo:** capacidad de ver, tanto a otras personas, como las situaciones de una manera positiva. Tienden a poder sobreponerse a las situaciones de fracaso, obteniendo de ellas un aprendizaje para el futuro.
16. **Oratoria:** cualidad de una persona para hablar de manera correcta frente a un grupo de oyentes. Estas personas también tienden a tener una gran elocuencia.
17. **Paciencia:** cualidad de una persona capaz de esperar a alguien o algo. Va muy ligada a la fortaleza interior para reprimir las necesidades inmediatas. Descubre aquí Cómo tener más paciencia.
18. **Perfeccionismo:** esta no siempre suele ligarse a una capacidad positiva, pues ser una persona muy perfeccionista puede retrasar e incluso impedir la entrega de trabajos y proyectos. Sin embargo, en su justa medida, permite a una persona buscar la mejora tanto personal como laboral.
19. **Persistencia:** se refiere a la constancia en las acciones para poder lograr llegar al objetivo propuesto. Las personas con esta cualidad no se dejan vencer por las adversidades que se les pueden llegar a plantear.



20. **Prudencia:** la persona poseedora de esta cualidad tiene la capacidad de analizar todas las posibilidades existentes frente a una situación y actuar de la manera más favorable.
21. **Realista:** tener una adecuada noción del entorno, permite a la persona que la posee, no separarse de las condiciones del presente.
22. **Resiliencia:** tiene la capacidad de superar circunstancias traumáticas y de emplear esos sucesos como enseñanzas que le ayuden a seguir hacia el futuro. En el siguiente artículo encontrarás Cómo se desarrolla la resiliencia.
23. **Respeto:** aquella persona con esta cualidad, reconoce que sus diferencias con el resto de personas no son ni mejores ni peores. Esta se trata de una cualidad esencial para la vida social de un individuo.
24. **Responsabilidad:** se asumen los compromisos teniendo en cuenta las propias capacidades de uno mismo, así como aceptando las posibles consecuencias que las acciones a realizar puedan generar.
25. **Sensibilidad:** permite a las personas mostrar sus emociones ante estímulos externos.
26. **Serenidad:** refleja la calma interior de las personas frente a situaciones de estrés o urgencia. Esta cualidad está muy vinculada al control propio.
27. **Tenacidad:** persona la cual posee un gran empeño para lograr aquellas cosas que se propone.
28. **Tolerancia:** esta cualidad permite a las personas aceptar las diferencias de otras personas viéndolas como algo normal.
29. **Valentía:** se refiere al vigor que posee una persona a la hora de ejecutar una acción. Las personas con esta cualidad logran vencer sus temores y actúan con decisión y firmeza.
30. **Versatilidad:** persona con la capacidad de desempeñar diversas acciones, roles o tareas sin la necesidad de limitarse a uno solo. Esta cualidad es muy buscada en el ámbito laboral.
31. **Aceptación:** tanto de la realidad como de uno mismo. Es importante diferenciar la aceptación de la resignación. La aceptación consiste en dejar de luchar contra aquello que no depende de nosotros cambiar, pero sí trabajar para mejorar aquello que está en nuestras manos.
32. **Gratitud:** consiste en valorar y agradecer todo aquello que tenemos.
33. **Sentido del humor:** la capacidad de sacar el lado divertido y contagiar alegría a los demás.
34. **Dignidad:** respetar los propios derechos por el simple hecho de ser persona. Conecta con tu dignidad y aumenta tu amor propio.
35. **Entusiasmo:** actitud positiva caracterizada por la motivación y la alegría.