



**Colegio Isabel Riquelme
U.T.P.**

1.- GUÍA DIGITAL 20

ASIGNATURA: Orientación / Religión

CURSO: 5° BÁSICO

DOCENTE: ALEJANDRA SEPULVEDA- CLARA HENRÍQUEZ- M. DE GEYTER

SEMANA: Del 16 al 20 de noviembre de 2020

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

**CONTACTO: alejandra.sepulveda@colegio-isabelriquelme.cl/ clarahenriquez@gmail.com
/+56 9 76429383**

Queridos/as alumnos(as):

En esta nueva semana deseamos sus profesoras que se encuentren muy bien junto a sus seres queridos. Hemos preparado este trabajo con mucho cariño para ustedes porque sabemos y confiamos en tu capacidades y deseos de aprender que los caracteriza. Bendiciones cuídense mucho.

Cariñosamente sus profesoras.

2.-OBJETIVOS Y CONTENIDOS CONCEPTUALES

OBJETIVO DE APRENDIZAJE	CONTENIDO
OA 1 Demostrar una valoración positiva de sí mismo reconociendo habilidades, fortalezas y aspectos que requiera superar.	• Valoración • Superación • El valor de la Resiliencia
OBJETIVO DE LA CLASE	HABILIDADES
Reflexionar sobre diferentes situaciones de superación personal, para fomentar la valoración de sí mismos.	• Reflexionar • Identificar • Valorar

3.- NORMAS DE UNA CLASE VIRTUAL

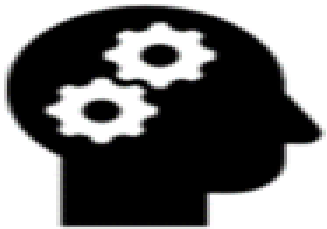


4.- RUTA DEL APRENDIZAJE

Objetivo de la clase:

Reflexionar sobre diferentes situaciones de superación personal, para fomentar la valoración de sí mismos.

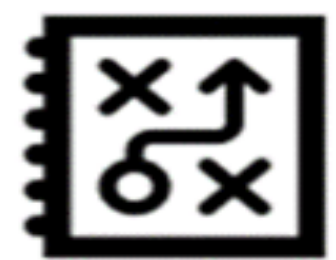
- Conocer objetivo de la clase
- Definir concepto de comunicación



- Pausa activa
- Trabajar en actividad.



- Revisión actividad con solucionario.
- Autoevaluación
- Ticket de salida



5.- GUÍA

NADA ES IMPOSIBLE: LOS MEJORES EJEMPLOS DE SUPERACIÓN PERSONAL

¿Es posible aprender a desafiarnos personalmente? ¿Es cierto que podemos cumplir los retos que nos propongamos, sean cuales sean? En psicología, se define la palabra **resiliencia** como la capacidad individual para sobreponerse a períodos de dolor emocional y traumas variados. En otras palabras, el poder de **soportar una situación**, por difícil que sea, y aprender de ella.

La resiliencia se manifiesta en las personas, pero también se aprende con el paso del tiempo, y con los cambios de circunstancias. Hoy en el blog os queremos contar algunas de las historias personales que más nos han tocado la fibra sensible, por ser **verdaderos ejemplos de superación personal**, que todos deberíamos tener en cuenta en nuestro día a día.



El equipo Hoyt: padre e hijo afrontando desafíos

Una de las leyendas vivas de las historias de superación personal es la del conocido como equipo Hoyt. O lo que es lo mismo, **la pareja formada por Dick Hoyt (padre) y Rick Hoyt (hijo)**. Una historia enternecedora, que nos cuenta cómo podemos superar todas las barreras que tenemos delante.

Rick nació con una discapacidad adquirida, debida a que durante su nacimiento, el cordón umbilical se enrolló alrededor de su cuello, por lo que no le llegó suficiente oxígeno al cerebro, y esto le produjo una parálisis cerebral. Desde pequeño Rick comenzó a usar un ordenador especial para comunicarse, donde escribió por primera vez “**¡Vamos Bruins!**”, en referencia al equipo deportivo de la Universidad de California.

Su afición por los deportes creció a medida que su padre comenzó a llevarle a competiciones. Si tienen que nadar, Dick empuja a su hijo en una barca. Si deben correr, su padre le empuja en una silla de ruedas especialmente adaptada. Si han de ir en bicicleta, Rick va en una silla acoplada a este vehículo.

Solo hasta 2005, habían llegado a participar en un millar de eventos, entre los que se incluían triatlones, duatlones, o incluso maratones. Una historia de amor y superación personal que nos emociona realmente.





Daniel Bergmann, un **chico autista** que con 17 años logró terminar hasta seis cursos.



Daniel, el niño autista que completó 6 cursos de Coursera. Hace unos días conocíamos otra historia conmovedora, la de Daniel, un joven de sólo diecisiete años, que había conseguido completar seis programas de **Coursera**. Un dato que no sería relevante si no tuviéramos en cuenta que este chico presenta autismo, un conjunto de trastornos que afecta al desarrollo, de forma que los individuos que la padecen suelen aislarse de su entorno social.



En palabras de la familia de Daniel, la **existencia de estos MOOCs** le ha permitido precisamente mejorar sus habilidades de comunicación y de relaciones interpersonales. Una experiencia increíble que pone de nuevo en escena las grandes ventajas de este tipo de cursos de formación, que no solo permiten una actualización de conocimientos constantes, sino también una ayuda particular para individuos con discapacidades o trastornos diversos.



9 PLANES PARA CRECER PERSONALEMENTE

MENTE MILLONARIA PAGINA OFICIAL

1. **RENUNCIA** A UN MAL HÁBITO
2. APRENDE UNA **HABILIDAD** NUEVA.
3. CONOCE UN **LUGAR NUEVO** EN TU CIUDAD.
4. LEE UN **LIBRO** COMPLETO.
5. PRUEBA UNA **COMIDA** NUEVA.
6. **LLAMA** A QUIÉN QUE NO VES HACE TIEMPO.
7. TOMA UNA **RUTA NUEVA** AL TRABAJO.
8. **AYUDA** A ALGUIEN QUE NO PUEDA DEVOLVERTE EL FAVOR.
9. **AGRADECE** CADA DÍA ALGO DIFERENTE.

Mente
Millonaria



Te invito a reflexionar sobre el valor de la Resiliencia: La resiliencia, es la capacidad del ser humano que le permite superar la adversidad y aprender de ella. Esta capacidad le permite a una persona contar con mayores recursos para afrontar el futuro, destacando las fortalezas por sobre las limitaciones.

En la Biblia, podemos encontrar numerosos ejemplos de Resiliencia; Abraham, el padre de la fe, esperó durante años por su hijo Isaac y recibió las promesas de parte de Dios (**Génesis 21:22**). Un segundo caso lo vemos en la historia de José, el joven que fue vendido como esclavo por sus hermanos y con el paso del tiempo llegó a ser muy poderoso como primer ministro de Egipto (**Génesis 41:41**). Un tercer caso es Job, varón perfecto y temeroso de Dios, pasó por muchas pruebas, pero al final de ellas fue perfeccionado y Dios le restauró todas sus riquezas y le dio nuevos hijos (**Job 42:10**).



- *No nos podemos rendir, sin ni siquiera haberlo intentado.
- *Gracias a nuestro esfuerzo conseguimos grandes logros.
- *debemos creer en nosotros, y no en las palabras de los demás.
- *Tengamos en cuenta los buenos ejemplos y no los que nos haga daño.
- *Debemos poner de nuestro esfuerzo para salir adelante.

"Ahora bien, sabemos que Dios dispone **todas las cosas** para el **bien** de quienes **lo aman**, los que han sido **llamados** de acuerdo con su **propósito**".

Romanos 8:28 | NVI |



NICK VOJICIC

Nick nació sin extremidades. recorre el mundo dando charlas de motivación personal a jóvenes. Tiene un hijo Kiyoshi, Nick dice que su hijo es un sueño hecho realidad.

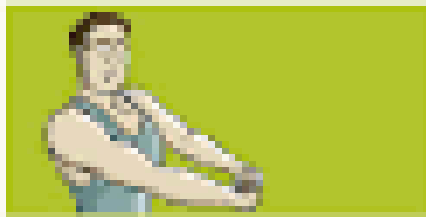
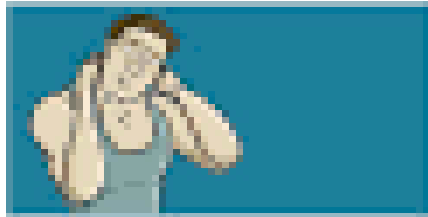
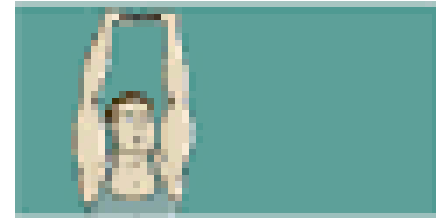
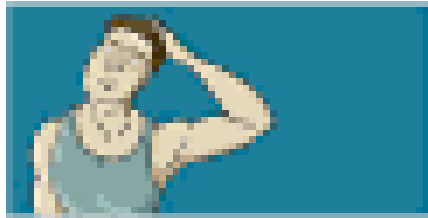
A photograph of Nick Vujicic, a man with no limbs, kneeling on a stone path outdoors. He is wearing a red button-down shirt and black shorts. The background shows green foliage.

**BENDITA LA
CRISIS QUE TE
HIZO CRECER,
LA CAÍDA QUE
TE HIZO MIRAR
AL CIELO, Y EL
PROBLEMA QUE
TE HIZO BUSCAR
MÁS A DIOS.**

6.- PAUSA ACTIVA

Ejercicio mental

Ayudan a salir de la rutina y oxigenar el cerebro para prevenir enfermedades, mejoran la capacidad de atención y concentración y permiten obtener un mayor desarrollo de la imaginación y la creatividad.



Realiza los siguientes ejercicios

7.- TAREA

INSTRUCCIONES: Antes de comenzar a responder la siguiente actividad, lee cuidadosamente las preguntas y si tienes alguna duda, vuelve a leer el Ppt con los contenidos trabajados en el inicio de esta clase. Posteriormente desarrolla en tu cuaderno las actividades, escribiendo con letra clara y legible (manuscrito cursivo).

ACTIVIDAD: A continuación, trabajarás en las preguntas que se desprenden del contenido trabajado en el PowerPoint.



Realizar: actividades en cuaderno de asignatura,
las cuales serán revisadas con su respectivo solucionario.



Responde las siguientes preguntas:



**Responde en tu cuaderno.
No olvides registrar la fecha y el
objetivo de la clase**



¿Qué me motiva? ¿Qué objetivos quiero cumplir? ¿Planifico objetivos y metas y poner en acción lo que voy a superar?



8.- SOLUCIONARIO

Estimado alumno/a: a continuación, se presenta el solucionario de la actividad desarrollada, te ayudara para que revises de manera correcta tus respuestas, confié en tu honestidad y que lo utilizaras finalizada la actividad.

**EN ESTA OPORTUNIDAD NO ENCONTRARÁS UN
SOLUCIONARIO YA QUE DEBES DE
DESARROLLAR TUS PROPIAS REFLEXIONES**



9.-TICKET DE SALIDA

Lee y luego responde:

1. ¿Por qué crees que el caso de Stephen Hawking es un ejemplo de superación?



SUPERACIÓN PERSONAL

Stephen Hawking

Este científico de gran renombre nació en Oxford, Inglaterra, en el seno de una familia muy humilde; poseía una parálisis que le afectaba a todo su cuerpo, ocasiona por una enfermedad degenerativa, la cual fue diezmando su movilidad con cada año que pasaba. Stephen Hawking tampoco podía comunicarse por el habla debido a una traqueotomía que le afectó sus cuerdas vocales, volviéndose así una persona dependiente de los demás.

Sin embargo, el famoso científico se resignó a vivir esta vida y se recuperó de una depresión muy fuerte; decidió estudiar física y pudo conseguir su doctorado, siendo después reconocido como una de las mentes más brillantes de la historia.



Seguiste la clase con atención, leíste cada una de las instrucciones y has cumplido el objetivo de la clase. ¡FELICITACIONES!

10.- AUTOEVALUACIÓN

Cuando hayas terminado de realizar las actividades ,realiza una Autoevaluación de la actividad

Criterios	Si	No
1.- A través de los contenidos de la guía comprendí sobre la importancia de la superación personal para lograr mis metas en la vida		
2.- A través de los contenidos conocí ejemplos de personas que me ayudaron lo que significa la superación personal.		
3.- A través de los contenidos conocí ejemplos de personas a quienes Dios ayudó a superar sus dificultades y ser de ayuda a otras personas.		
4.- A través de la guía aprendí que la resiliencia nos ayuda a vencer las dificultades.		