

Guía N° 1
Curso: 1° Medio
Nombre:

AMOR ASI MISMO

Recuerda... Pon energía en lo que haces y todo te saldrá bien

- ✓ Objetivo: Valorar un regalo único e inigualable que se nos ha dado, nuestra propia vida.
- ✓ Habilidades:
 - Reconocer
 - Reflexionar
 - Participar
- ✓ Instrucciones:
Lee la siguiente lectura reflexiva, analízala compártela con los integrantes de tu familia y responde a las preguntas que luego de leer el texto encontraras.

"Cuando me amé de verdad, comprendí que en cualquier circunstancia, yo estaba en el lugar correcto, en la hora correcta, y en el momento exacto.



Y, entonces, pude relajarme. Hoy sé que eso tiene nombre... Auto-estima.

Cuando me amé de verdad, pude percibir que mi angustia y mi sufrimiento emocional, no es sino una señal de que voy contra mis propias verdades. Hoy sé

que eso es... Autenticidad.

Cuando me amé de verdad, dejé de desear que mi vida fuera diferente y comencé a Ver que todo lo que acontece, contribuye a mi crecimiento. Hoy sé que eso se llama... Madurez.

Cuando me amé de verdad, comencé a percibir como es ofensivo tratar de forzar alguna situación, o persona, solo para realizar aquello que deseo, aún sabiendo que no es el momento o la persona no está preparada... inclusive yo mismo. Hoy sé que el nombre de eso es... Respeto.

Cuando me amé de verdad, comencé a libramme de todo lo que no fuese saludable... Personas, situaciones, todo y cualquier cosa que me empujara hacia abajo. De inicio, mi razón llamó esa actitud egoísmo. Hoy sé que se llama... Amor Propio.

Cuando me amé de verdad, dejé de temer tener tiempo libre y desistí de hacer grandes planes, abandoné los Mega-proyectos de futuro. Hoy hago lo que encuentro correcto, lo que me gusta, cuando quiero y a mi propio ritmo. Hoy sé, que eso es... Simplicidad.

Cuando me amé de verdad, desistí de querer tener siempre la razón y, con eso, erré mucho menos veces. Hoy descubrí la... Humildad.

Cuando me amé de verdad, desistí de quedar reviviendo el pasado y de preocuparme con el Futuro. Ahora, me mantengo en el presente, que es donde la vida acontece. Hoy vivo un día a la vez. Y eso se llama... Plenitud.

Cuando me amé de verdad, percibí que mi mente puede atormentarme y decepcionarme. Pero cuando yo la coloco al servicio de mí corazón, ella tiene una gran y valiosa aliada. Todo eso es.... SABER VIVIR!

No debemos tener miedo de confrontarnos... Hasta los planetas chocan y del caos nacen las estrellas."

1.-Dibujate y escribe tus principales riquezas, tus aspectos positivos ejemplo: soy un buen niño, colaboro a mis padres en casa etc.

2.- Define los siguientes términos según lo que has leído, puedes pedir ayuda algún integrante de tu familia

- Autoestima
- Autenticidad
- Madurez
- Respeto
- Amor propio
- Simplicidad
- Humildad
- Plenitud
- Saber vivir
- Compañerismo
- Compartir
- Egoísmo
- Amistad
- Verdad
- Justicia
- Solidaridad
- Paz
- Triunfo
- Éxito

3.- Escoge una o varias palabras anteriores que más te gusten y que consideras para así mejorar y valorarte más así mismo y valorar a los demás. (Describe que palabra/s es y realiza un breve análisis sobre ella.

4.- Si tuvieras que dirigir un discurso a un grupo de personas deseosos de saber sobre el amor y sentido de la vida; que le dirías tú a ellos.

5.- Que acciones tomarías dentro de tu comunidad donde vives para que todos aprendiéramos a valorar nuestras vidas, y así ayudar a construir un mundo mejor.

6.- Debes observar el siguiente video en el link

EL SENTIDO DE LA VIDA

<https://www.youtube.com/watch?v=yKaJh6HgA6I>

Elabora un breve resumen de los aspectos más importantes encontrados en el video sobre cuál es el sentido de nuestra existencia.



IMPORTANTE:

Pueden realizar dichas actividades en sus respectivos cuadernos, o reenviarlas de modo digital al siguiente correo Indicando su nombre apellido y curso

Ante cualquier duda no duden en consultarme

Jesusmendez1937@outlook.es