



Colegio Aurora de Chile
CORMUN_ Rancagua

GUÍA DE TRABAJO AL HOGAR DE RELIGIÓN (S7)

PROFESORAS: Rosa Fuentes y Marcela Banda

EL VALOR DEL OPTIMISMO

Objetivos: Analizar que la persona optimista posee cualidades que le permiten confiar en sus capacidades y posibilidades, enfrentando con perseverancia y en estado muy positivo ante cualquier dificultad que se les presente en el camino.

INDICACIONES: Lee y reflexiona sobre el valor del optimismo. Analiza por qué estos dibujos tienen que ver con el valor del Optimismo: Escribe tu análisis en las líneas punteadas o en tu cuaderno. Escribe en las líneas punteadas o en tu cuaderno momentos de tu vida que has sido optimista. Lee el siguiente texto y contesta con tus palabras la pregunta de abajo, la puedes responder en las líneas punteadas o en tu cuaderno.

1.- Lee y reflexiona sobre el valor del optimismo.

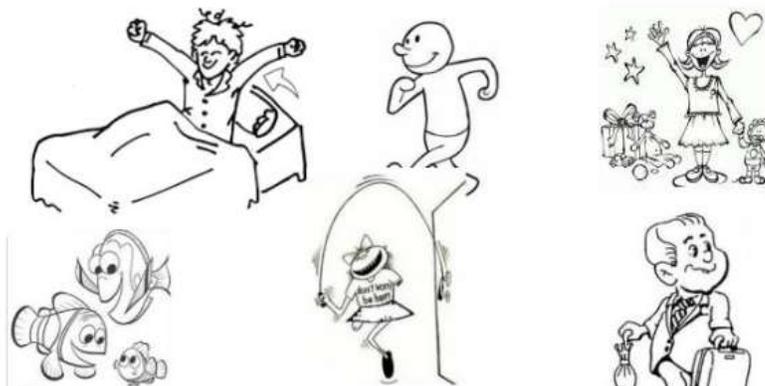
EL VALOR DEL OPTIMISMO.

La persona **optimista** posee cualidades que le permiten confiar en sus capacidades y posibilidades, enfrentando con perseverancia y en estado muy positivo ante cualquier dificultad que se les presente en el camino. La persona **optimista** encuentra soluciones donde muchos creen no poder encontrarlas.

El sentido común y la mayoría de la gente, siempre nos ha dicho que ser optimistas nos ayuda a ser más exitosos en nuestra vida. Sin embargo, es posible que no tengamos muchas respuestas lógicas al por qué debe ser así, o no tengamos claro exactamente cómo podemos ser optimistas para experimentar sus ventajas.

En los últimos años, la investigación en psicología, se ha esforzado por conocer mejor cuáles fortalezas y competencias pueden favorecer a una mayor satisfacción personal que nos ayude a tener una vida plena. Según estos hallazgos **¡definitivamente el optimismo es un complemento que no podemos olvidar!**

2.-Analiza por qué estos dibujos tienen que ver con el valor del Optimismo: Escribe tu análisis en las líneas punteadas o en tu cuaderno.



.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Analizando el valor del Optimismo

3.- Escribe en las líneas punteadas o en tu cuaderno momentos de tu vida que has sido optimista.

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

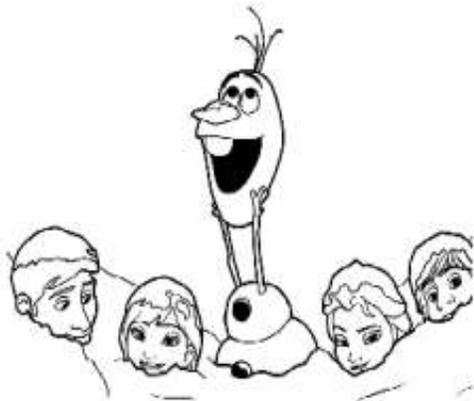
.....

4.- Lee el siguiente texto y contesta con tus palabras la pregunta de abajo, la puedes responder en las líneas punteadas o en tu cuaderno.

¿Qué ganamos con ser optimistas?

Se ha encontrado que las personas optimistas suelen **sufrir menos** problemas depresivos. Aparentemente, esta cualidad ayuda a protegernos de la visión desesperanzada que caracteriza a este problema y “amortigua” el impacto de las dificultades. A su vez, ayuda a vernos con más capacidad para enfrentar los conflictos y sobrellevar mejor el sufrimiento.

¿Qué más ganamos si somos Optimistas?



.....

.....

.....

.....

.....