



Objetivo guía OPTIMISMO	Unidad " Llamados a crecer como Cristo ". AE6 Destacan y valoran las propias cualidades personales como dones para "ser más" y "servir mejor" Descubrir que la vida con optimismo nos hace más felices	
Habilidades	Reflexión personal, observación de videos y análisis, Lectura comprensiva .	
Profesora	Lidia Rivera Villarroel	Fono : 989210475
Correo electrónico	lidiarolreligion @ gmail.com	Fecha : 31 agosto al 11 de sept
Cursos	Séptimo. Octavo. primeros. segundos, terceros. cuartos medios	

El optimismo

Dos ranas cayeron en un balde lleno de leche. La primera, pesimista, tras reiterados intentos de saltar, y brincar no llegaba al borde del balde. Pensó enseguida que no había nada que hacer. Desanimada permaneció quieta y poco a poco, se iba hundiendo.

La segunda rana tenía un gran deseo de vivir. No reflexionó mucho, pero quería salir de aquel apuro. No supo hacer otra cosa que expresar tal deseo: se movió, se agitó, se rebeló contra su suerte, pataleó!!

Pataleó, pataleó y pataleó sin descanso. Y tanto pataleó que la leche se volvió mantequilla, sacudida por tanto movimiento. La otra rana contagiada por el deseo de sobrevivir, comenzó a hacer lo mismo. La consistencia de la mantequilla les ofreció un punto de apoyo desde el que saltar hacia fuera del balde.



Moraleja: ¿no caemos nosotros también con frecuencia en situaciones de estreches y angustias? Y en tal caso la reacción humana puede ser como las ranas. O nos damos por vencidos o hacemos algo para salir del pozo donde nos encontramos. Por la forma habitual de reacción frente a los problemas ¿cuál de las dos ranas nos parecemos? -



Optimismo: Los investigadores han invertido mucho tiempo estudiando a las personas que tienen una actitud positiva. Y descubrieron que tener una actitud positiva ayuda a la gente a ser feliz, tener más éxito y ser más sana. El optimismo puede proteger a las personas de la depresión, aún a aquellas que corren un riesgo mayor de sufrirla. Una actitud optimista permite que las personas puedan resistir más el estrés. El optimismo puede hasta hacer que la gente viva más años.

El optimismo proviene en parte de nuestra naturaleza: Algunas personas nacen con un temperamento optimista. Pero el optimismo también lo determinan nuestras vivencias a medida que crecemos. Aprendemos a ser optimistas



observando a las personas que tenemos como modelos a nuestro alrededor, adoptando nuevas maneras de pensar, y practicando nuevos hábitos. Lo bueno es que se puede aprender a ser optimista, aún si tu actitud tiende a ser más pesimista.

Que nos dice Dios sobre el Optimismo:

Proverbios 17:22

"El corazón alegre es buena medicina, pero el espíritu quebrantado seca los huesos"

"La paz os dejo, mi paz os doy; no os la doy como el mundo la da. No se turbe vuestro corazón, ni tenga miedo".

Juan 14:27



Actividad Te invito a observar un video "Qué aprender de la vida" con optimismo y luego responde las siguientes preguntas (2pts)

- 1.- ¿Qué aprendizaje propuesto en el video te gustaría realizar?
- 2.- ¿Qué sientes que has aprendido al estar en cuarentena?

(Link

video:

http://youtube.com/watch?v=jN1c_seRKBc)



ACTIVIDADES DE EVALUACIÓN DE LA CLASE

"SÓLO CON EL CORAZÓN SE PUEDE VER BIEN: LO ESENCIAL ES INVISIBLE A LOS OJOS"



- a) Explica tres aportes positivos para nuestra vida, según lo vivido en este tiempo,
- b) Señala dos aprendizajes que consideras dejarás esta pandemia de COVID 19 en nuestra vida y explica su importancia (s)
- c.- Cuál es el papel de Dios en este tiempo mirando lo que vivimos con optimismo?

Actividades de evaluación de la clase

- 1.- Explica con tus palabras qué es el Optimismo y por qué es importante tener esta actitud ante la vida (6pts)

AUTOEVALUACIÓN(meta-cognición) Responde las preguntas

Contenido	¿Qué sabía yo antes?	¿Qué se yo ahora	¿Cómo
Optimismo			



