



COLEGIO DOMINGO EYZAGUIRRE
SEDE EL BOSQUE
TALLER DE DESARROLLO PERSONAL
PSICÓLOGA: MARGARITA RIVERA NARVÁEZ

Guía PEDAGÓGICA N°02

Nombre:	Curso: 7°C
Fecha inicio:	Fecha Presentación: 24/08/2020

Descripción Priorización Curricular MINEDUC

Unidad	MI MUNDO INTERNO
Objetivo	- Identificar características del Mundo Interno. - Comprender expresar la responsabilidad que tiene cada uno en torno al cuidado de su propio Mundo Interno.
Habilidades a evaluar	Autoconocimiento
Contenido	
Dudas	En caso de dudas me puedes escribir al correo: m.rivera@colegiodomingoeyzaguirre.cl
Recuerda	Entregar una fotografía con los ejercicios realizados al correo electrónico m.rivera@colegiodomingoeyzaguirre.cl

Espero que hayan avanzado en la primera actividad que les envié, de esa manera podremos ir avanzando correctamente en las siguientes. Recuerden que en este periodo lo más importante es que cuiden su salud mental y física, por lo tanto es muy importante que se den un espacio en la semana para la autorreflexión. También decirles que los extraño y espero poder verlos pronto. Cualquier duda se pueden contactar conmigo al correo electrónico y así coordinamos una videollamada.

¡¡¡Un abrazo amoroso Margarita!!!

PRIMERA UNIDAD: MI MUNDO INTERNO

Recuerda pegar en tu cuaderno de desarrollo personal todas las actividades que vamos a ir entregando, para que a final de año podamos hacer un resumen de tus avances y de tu crecimiento interior.

I. ACTIVIDAD:

a. ¿Recuerdas cuáles son las partes que constituyen tu Mundo Interno? Nómbralas y defínelas con tus propias palabras.

- _____:
- _____:
- _____:
- _____:

Leer el texto a continuación.

La atención puede dirigirse al mundo exterior o al mundo interior. Es la atención interior, la que nos permite darnos cuenta si nuestro corazón está latiendo aceleradamente antes de dar un discurso delante de toda la clase, es notar que estamos satisfechos después de comer o sentirnos enamorados y felices.

Quizá pensamos frecuentemente que dentro de nosotros mismos es un lugar incomprensible, del que pocas veces nos sabemos dar cuenta. Suena a broma, pero no sabemos responder claramente cuando nos preguntan cómo se siente, cómo te sientes, qué sentiste frente a determinada situación. Contestamos lo que sea, poniendo el énfasis casi totalmente en el mundo exterior: hacía frío, mis padres se acababan de divorciar, ella me provocó, el mundo está en crisis, o contestamos lo que pensamos pero no lo que sentimos.

Poner la atención a lo que nos sucede en nuestro mundo interno nos permite comprender cuáles son nuestras sensaciones (sentidos), emociones y pensamientos, frente a una determinada situación que muchas veces sólo registramos en momentos críticos o complicados, por ejemplo: cuando tenemos mucha sed, estamos muy cansados o nos sentimos profundamente tristes y furiosos.

La depresión, la ansiedad, y el manejo de la ira son tres estados emocionales que están claramente influenciados por nuestra habilidad para dirigir la atención hacia adentro.

Pensar que nos tenemos que calmar, o que no deberíamos estar tristes o razonar para calmar nuestro enojo, rara vez funciona. En el territorio de la mente, mientras más pensamos en evitar algo, más lo estaremos volviendo el foco de nuestra atención (lo que resistes, persiste). No podemos controlar la mente con nuestra mente, pero sí conectando con nuestro cuerpo.

Lo que sí sirve, es algo tan simple como darse el tiempo para respirar conscientemente. La respiración pausada y profunda, baja casi inmediatamente al ritmo cardíaco acelerado y genera una sensación de tranquilidad que solo es alcanzable atendiendo al mundo interno. Y practicando.

b. **¿Cómo imaginas que es tu mundo interno?** Escribe un texto autobiográfico de mínimo diez líneas, contando tu historia de vida, en la que debes reflexionar y escribir qué emociones sientes constantemente, cuáles son tus pensamientos y que recuerdos importantes se te vienen a la memoria. (Recuerda que éste trabajo es personal e irá pegado en tu cuaderno, yo revisaré este cuaderno con todas las guías realizadas).



TU ERES DUEÑO DE TU MUNDO INTERNO

“El Mundo Interno es un regalo otorgado a cada persona. Recuerda que es ese algo que te hace único e irrepetible. ¡Eres dueño de tu Mundo interno! Por eso tú eres el encargado de protegerlo, cuidarlo y conocerlo”.

II. ACTIVIDAD REFLEXIVA:

1, ¿A qué nos referimos cuando señalamos que cada persona decide que pensamientos, sentimientos o recuerdos tener en su mundo interno?

2. ¿Qué emociones crees tú que son las más difíciles de gobernar en tú mundo interno? ¿Por qué?