



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

### GUÍA PEDAGÓGICA N°03 (GP10)

Nombre:	Curso: 7°C
Fecha inicio:	Fecha Presentación: 18/09/2020

#### Descripción Priorización Curricular MINEDUC

Unidad	MI MUNDO INTERNO
Objetivo	- Tomar conciencia sobre la responsabilidad de cada uno en torno al cuidado del <b>Mundo Interno</b>
Habilidades a evaluar	Autoconocimiento
Contenido	Actividades para profundizar los aspectos relacionados al mundo de las emociones, sentimientos y creencias.
Dudas	En caso de dudas me puedes escribir al correo: <a href="mailto:m.rivera@colegiodomingoeyzaguirre.cl">m.rivera@colegiodomingoeyzaguirre.cl</a>
Recuerda	Entregar una fotografía con los ejercicios realizados al correo electrónico <b><a href="mailto:m.rivera@colegiodomingoeyzaguirre.cl">m.rivera@colegiodomingoeyzaguirre.cl</a></b>

*Como están, espero que continúen bien de ánimo y conservando las buenas emociones, sentimientos y pensamientos. Recordarles que todas las guías deben ser desarrolladas. Me las pueden entregar y yo las reviso, para que luego la peguen en su cuaderno-bitácora de Desarrollo Personal o también pueden pegarlas desarrolladas en su cuaderno y me envían las fotos a mi correo electrónico para revisarlas. Recuerden que el correo está escrito arriba.*

Comentarles que las notas de esta asignatura van para la asignatura de Lenguaje.

*¡¡¡Un abrazo de energía y motivación 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. RECORDEMOS LA GUÍA ANTERIOR:** Vamos a corroborar si comprendiste la clase anterior.

¿Qué es lo que comprendemos de nosotros mismos cuando le ponemos atención a lo que nos sucede en nuestro **mundo interno** frente a determinadas situaciones? (explica con tus palabras lo que entendiste de la guía n°2)

**II. ACTIVIDAD.** Leer el texto a continuación.

Imagina que recibes por herencia una hermosa casa en la playa, pero nunca te enteras que te pertenece. ¿Cómo crees que lucirá sin que la limpies y te preocupes de ella? ¿Podrías disfrutarla?

Muchas personas, incluidos los adultos, no saben que poseen un **Mundo Interno** y creen que todas las cosas que piensan, sienten o deciden **son sólo porque sí**.

Ya sabes que posees un Mundo interno y que por ser tú el dueño, eres el encargado de decidir qué **ideas, sentimientos, pensamientos y recuerdos** entran, salen o cambian en su interior. Simplemente debes aprender a gobernarlo.

Suele ocurrir que tanto niños como adultos, no sabiendo que son dueños y protectores de su **Mundo Interno**, lo descuidan al punto de permitir que las ideas, sentimientos y recuerdos negativos los dominen.

Preguntas:

- a. ¿A qué nos referimos cuando señalamos que cada persona decide qué pensamientos, sentimientos o recuerdos se mantienen en **Su Mundo Interno**?

REFLEXIÓN:

Lo que piensas y sientes se refleja en tus acciones, gestos y corporalidad. Muchas veces no te percatas de cómo lo ocurrido en tu mundo interno se manifiesta en tu mundo externo.

Hay ocasiones en que, por no pensar antes de actuar, lastimas a quienes te rodean sin darte cuenta siquiera. Ejemplo: Cuando sientes rabia puedes decir cosas hirientes sin intención de producir daño a veces irreparable.

Ahora que sabes que posees un maravilloso y muy importante mundo interno ¡No olvides que tú eres el dueño y por tanto el encargado de cuidarlo y controlarlo!

III. ACTIVIDAD: Observa ambas imágenes y responde las siguientes preguntas:



1. ¿En qué se diferencian ambos mundos internos?

2. ¿Quién gobierna en cada mundo interno?

3. ¿Con cuál de los reyes te sientes identificado?

4. ¿En el Mundo interno: qué emociones, pensamientos y creencias hay que conocer y saber manejar para no ser controlado y perjudicado por ellas? Nombra las que tu consideras y explica el por qué.

#### IV. PREGUNTAS DE CIERRE

1. ¿Quién es el dueño del mundo interno?

---

2. ¿Qué crees que significa ser dueño de tu mundo interno?

---

3. ¿Qué puedes gobernar en tu Mundo Interno?

---

4. ¿Qué emoción consideras que es más difícil de gobernar en tu mundo interno?

---

***“Educar la mente sin educar el corazón no es educar en absoluto”***

*Anónimo*