

Asignatura: Social Solucionario	
Docente: Evelyn Maturana C.	Curso: Laboral 3 E
Objetivo de Aprendizaje: Reflexionar acerca de la necesidad de tener espacios de soledad	
Contenido: Afectividad	
Habilidad: Reconocer la importancia de una buena afectividad.	
Semana N°: 16 (Lunes 13 al viernes 17 de julio)	
Link cápsula de aprendizaje:	

Horario Semanal Sugerido					
Tiempos	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
Mañana 45 min.	Actividades pendientes	Matemáticas	Vocacional	Lenguaje	Social
Tarde 45 min.	Actividades pendientes	Matemáticas	Vocacional	Lenguaje	Social

Hola!! Chicos y chicas nos encontramos en la tercera semana del mes de julio donde continuaremos trabajando la afectividad y el dialogo. En esta oportunidad, reflexionaremos acerca de los **espacios de soledad** que a veces necesitamos tener, los motivos por los cuales necesitamos un espacio de soledad, valorar la manera de relacionarse consigo mismo en soledad y las actividades que realizan en soledad y por qué necesitan de ese espacio.



Pero ¿Qué es la soledad?

La **soledad** es un estado de aislamiento en el cual un individuo se encuentra solo, sin acompañamiento de una persona o animal de compañía.

Hoy hablaremos de la soledad, en general, a esta edad nos gusta estar con nuestros amigos, ir a fiestas, juntarnos a hacer las cosas que nos entretienen, hacer deporte, conversar, conocer más gente, etc. Pero cuando estamos en casa, muchas veces preferimos estar solos, no ser molestados. No todos tienen la suerte de tener pieza solo, pero aún si no tenemos ese espacio buscamos hacer cosas solos, no ser molestados...

Esto muchas veces se relaciona con que nuestros intereses están cambiando y creemos que nuestros hermanos no son buena compañía, que nuestros padres son lateros y que jamás nos entenderían. Nada de esto es malo, es importante tener momentos de soledad...(no todo el rato...ino exageremos!)

Qué te dice la siguiente imagen y frase?

La imagen te dice que debes aprovechar tus espacios de soledad al máximo para aprender a conocerte, meditar tu interior, reconocer que cosas te gustan, por ejemplo que ropa me gusta, que música, que bebida, etc.. Además que proyectos tienes y fortalecer tus ideas, pensamientos y sentimientos



Ahora pensando que hay momentos de soledad necesarios en nuestra vida y que son positivos para encontrarnos consigo mismos, pensar en lo que más nos gusta, hacer algo que me gusta o simplemente estar en silencio, responde las siguientes preguntas...

1. Te gusta tener momentos o espacios de soledad?

Si, me encanta porque pienso en

o siento que Y me proyecto hacia el futuro...

2. Que haces en tus espacios de soledad?

Pinto, escucho música, hago ejercicio, cocino

3. Les has contado a tus padres la necesidad de estar solos y que lo vean como una instancia positiva para ti? Si no es así cómo harías para explicarles su necesidad de este espacio.

Papá, mamá necesito que sepas y entiendas que cuando estoy en mi pieza o solo es un momento destinado para mí, en el cual pienso e imagino cosas que quiero.....

Observa el siguiente video y reflexiona la importancia de tener espacios de soledad para encontrarte contigo mismo, pega el URL en YouTube

<https://www.youtube.com/watch?v=wXIIHfd54&list=TLPQMDcwNzIwMjBhBPuylIqEtw&index=1>



Buen trabajo!!