



## INSTITUCIÓN EDUCATIVA FÉLIX DE BEDOUT MORENO

*“Educamos en el ser y el conocer con respeto y compromiso”*

### PLAN DE TRABAJO PARA EVENTUALIDADES

Área / asignatura	Nombre del docente	Grado	Fecha de devolución
Ética	Marta Lucia Lopez	7°	27 de abril 2020

### ¿CÓMO MEJORAR LA AUTOESTIMA?

Es necesario conocer cómo funcionamos, es decir, cuáles son nuestras fortalezas, aspectos positivos y cuáles son nuestras limitaciones. A partir de esta valoración, decidiremos qué aspectos deseamos mejorar y cuáles reforzaremos. El plan para cambiar determinadas características debe ser realista y alcanzable (por ejemplo, la edad que tenemos, la estatura son factores que no podemos cambiar); Es decir, tenemos características que tendremos que aceptar, intentando sacar partido de ellas y ver su aspecto positivo.

#### ACTIVIDAD:

En una hoja iris color claro escribe el siguiente texto, debes decorar bien la hoja y luego en el cuaderno o una hoja auxiliar contesta las preguntas.

#### MI DECLARACIÓN DE AUTOESTIMA

Yo soy yo.

En todo el mundo no existe nadie exactamente igual a mí.

Por consiguiente, todo lo que sale de mi es auténticamente mío.

Todo lo mío me pertenece: Mi cuerpo, todo lo que hace; mi mente, con todos sus pensamientos e ideas; mis ojos, y las imágenes que perciben; mis sentimientos, cualesquiera que sean; mi boca, y todas las palabras que de ella salen, dulces o cortantes, correctas o incorrectas; mi voz, fuerte o suave, y todas mis acciones, sean para otros o para mí.

Son míos mis triunfos y mis éxitos, mis fracasos y errores, mis sueños, mis temores.

Puesto que todo lo mío me pertenece, puedo llegar a conocerme íntimamente, Y llegar a quererme como soy.

Puedo hacer factible que todo funcione para mis mejores intereses.

Sé que tengo aspectos que me desconciertan y otros que desconozco; Pero mientras yo me estimo y me quiera, puedo solucionar todas mis dificultades, e ir descubriéndome cada vez más.

Como quiera que parezca, diga y haga lo que sea, piense y sienta en un momento dado, todo es parte de mí ser.

Esto es real y representa un lugar que ocupo en el mundo.

A la hora de un examen de conciencia, puedo descartar lo inapropiado, conservar lo bueno e inventar algo nuevo.

Puedo ver, oír, sentir, decir y hacer.

Tengo los medios para sobrevivir, para acercarme a los demás y para lograr darle sentido y orden al mundo que me rodea.

Me pertenezco.

Yo soy yo y estoy bien con migo mismo.

- 1- Según lo anterior ¿cómo crees que estás tú en este aspecto y porque?
- 2- cuenta una experiencia positiva y otra negativa donde se vea este fenómeno, explica.
- 3- ¿Qué partes del texto te traen recuerdos alegres de tu vida y por qué?
- 4- ¿Qué partes del texto te traen recuerdos tristes de tu vida y por qué?

*La entrega del taller puede ser por la plataforma Edmodo o por la pagina del colegio.*