

	INSTITUCIÓN EDUCATIVA LA ESPERANZA	
	GUÍA DE APRENDIZAJE EN CASA	
	SECCIÓN: BACHILLERATO	
NODO: CIENTÍFICO	ASIGNATURA: ETICA Y VALORES	
GRADO; 8° GRUPO: 8°1, 8°2, 8°3, 8°4	DOCENTE: DALIDA MARÍA RESTREPO RESTREPO, MARTHA MENDOZA	
ESTUDIANTE:		

FECHA DE INICIO: 8 de marzo de 2021 FECHA DE FINALIZACION: 12 de marzo

Competencia:

Desarrollar el pensamiento divergente, que integre el pensar, el hacer y el sentir con una postura sensible, creativa, reflexiva, crítica de sí mismo, del otro y el entorno

Autoestima

No sobrevalores: Dales a los retos el lugar que se merecen y ordénalos por prioridades, estableciendo el lugar de tus necesidades personales según el momento presente en tu vida.

Transmite lo positivo: No siempre somos optimistas, pero no escatimes nunca en ver el lado hermoso de la vida; vale la pena ponerte de ese lado porque es el que más satisfacciones te dará y sólo así podrás transmitirlo a los demás.

Tu sinceridad

Un paso indispensable para transmitirles a los demás una imagen positiva es confiar en ti misma y sentirte segura:

Autoanalízate: La autocrítica es indispensable para avanzar, así que haz un cuidadoso análisis de ti misma y reconoce tus capacidades y tus limitaciones. Conocer qué es lo bueno que hay en ti te hará saber cómo destacarlo al máximo.

Sé honesto(a): Sé franco y examina de ti mismo qué cosas menosprecias que sí están bien y qué cambiarías que no está bien.

Sé optimista: Cuando estás luchando contra la adversidad y cargas con pensamientos negativos, encontrarles solución a los problemas es mucho más fácil que dejar que éstos te consuman.

ANALIZA COMO ESTA TU AUTOESTIMA

SI NO

- Tengo confianza en mí mismo _____
- Pienso que todo lo que emprendo me saldrá bien _____
- En mis actividades apporto nuevas ideas
- Soy responsable con mis obligaciones
- Cuando las cosas me salen bien me siento feliz
- Me doy ánimo para salir adelante
- Colaboro con gusto en los quehaceres de mi casa
- Colaboro con gusto en mi grado
- Ante las dificultades que se me presenten en mi vida
- Trato de dialogar _____
- Me gusta tener amigos _____
- Me considero una persona alegre
- Soy entusiasta y tengo iniciativa
- Me siento apreciado por los demás

- Acepto críticas sin disgustarme
- Juzgo bien a los demás
- Tengo seguridad y confianza en mí mismo
- Conservo la tranquilidad en momento difíciles
- Trato bien a las personas
- Me considero una persona prudente
- Acepto con agrado los éxitos de los demás
- Ante las situaciones difíciles me rindo con facilidad
- Con mucha frecuencia digo que no soy capaz
- Me siento inseguro por actuar
- Se me dificulta tener amigos
- Vivo criticando a los demás
- Siento envidia cuando a alguien le va bien
- Soy una persona inconforme con lo que tengo
- Me cuesta mucho superar un fracaso
- Me siento inferior a los demás
- Con frecuencia vivo irrespetando a los demás
- Me gusta el nombre que me pusieron mis padres
- Soy agresivo e hiriente
- Me gusta mi cuerpo
- Deseo tener cosas que tienen los demás

Pego una foto de cuerpo completo (preferiblemente) o recorto de una revista una imagen humana, la pego en el cuaderno y alrededor de ella escribo los aspectos positivos que voy a cambiar por los negativos contestados anteriormente

Compromiso personal: los aspectos negativos de mi autoestima los analizo y escribo un plan para mejorar



Recursos

Guía didáctica, cuaderno, hojas de block, colores, marcadores, revistas, fotos, regla, internet (para los que cuentan con este recurso).

Bibliografía

<https://psicologiaymente.com/psicologia/aumentar-autoestima-dias>

Observaciones: Las actividades se enviarán por el correo Institucional entrando a la aplicación Google classroom de la docente Dalida Restrepo Restrepo, los estudiantes que no cuentan con conectividad recuerden realizar las actividades y archivarlas en la carpeta para cuando se les indique su entrega.

