

PROPÓSITO:

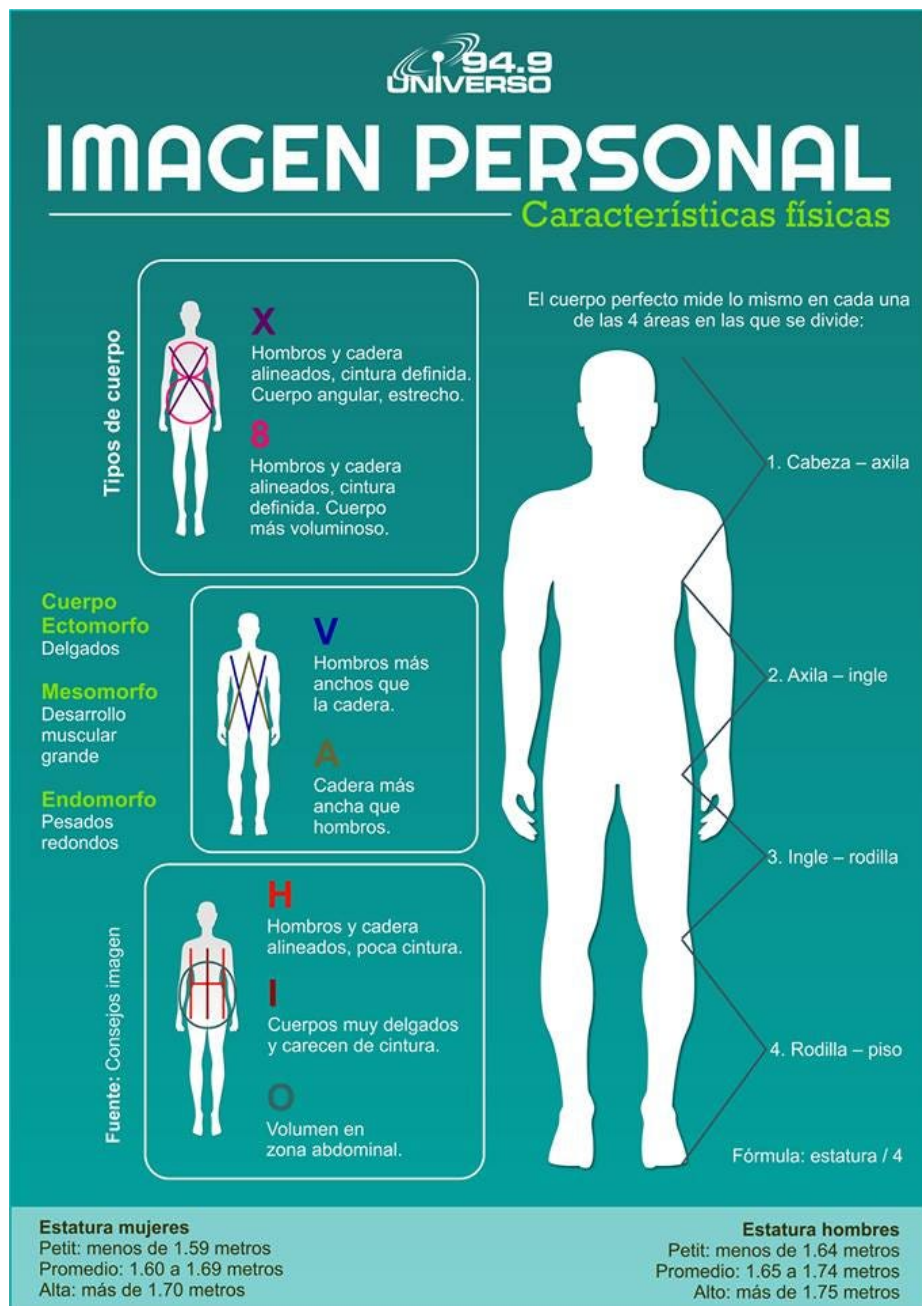
Identifico, reconozco y acepto mis emociones y sentimientos, de tal manera que soy un ser único.

Me reconozco como parte fundamental de una sociedad y de un entorno social.

MOTIVACIÓN:

Estimados estudiantes, en la siguiente guía va a encontrar actividades que se van a realizar durante las próximas dos semanas, dentro de la misma van a encontrar los textos o contenidos con el fin de apoyar el desarrollo de la misma y favorecer la comprensión del tema.

- Que observas en la imagen

**EXPLICACIÓN:**

Me conozco y me acepto

Tú eres único e irrepetible y esa es la esencia verdadera de la vida. En muchas sociedades como la nuestra, los medios de comunicación, la moda, las costumbres, la cultura, nos muestran unos estereotipos sobre las personas, cuyo único fin es imponernos modelos acerca del aspecto físico y emocional que debe caracterizarnos. Es importante superar estos estereotipos, que nos impiden valorarnos y aceptarnos como somos

<https://es.slideshare.net/JulissaAlcantaraQ/me-con ...>

El conocimiento de sí mismo es la primera condición para establecer mejores relaciones con nosotros mismos y con los demás. ¿Por qué? Porque quien no conoce sus propias capacidades y habilidades no podrá aprovecharlas para ser un mejor ser humano. Puedes tener muchas cualidades artísticas, emocionales, cognitivas y es importante que las conozcas. El centro educativo es un buen lugar para que te explores tanto en las áreas del conocimiento como en la forma en que entablas relaciones con tus amigos, compañeros y profesores y la forma en que solucionas tus problemas. Todo esto lo debes saber y buscar la mejor manera de relacionarte con tu entorno y todas las personas que te rodean. Si no conoces tus propios defectos y limitaciones, caminas tropezando por la vida en medio de inútiles conflictos y permanentes frustraciones. Realiza con tus compañeros la siguiente actividad.

Conceptualización ¡Conócete a ti mismo!

1. Realiza una silueta de ti mismo. La puedes hacer en el patio con tiza. Debes acostarte y pedir a un compañero que te delimite la silueta a tu alrededor. Debes terminarte de pintar y luego colocar tu nombre y a los lados tus cualidades principales, lo que más te gusta de ti y tus valores. 2. Enseguida, todos se van a presentar a los demás compañeros. Van a pasar por cada una de las siluetas y cada uno se va a presentar a sí mismo. Todos aplauden después de cada presentación.

Responde en tu cuaderno

- ¿Cómo soy yo?
- ¿Qué hago?
- ¿Cómo lo hago?
- ¿Cómo me siento?
- ¿En qué podría mejorar?
- ¿Qué cualidades tengo?
- ¿Qué oficio o profesión me gusta?

Has aprendido tres elementos fundamentales del conocimiento de sí mismo.

Conócete

Conocerse bien a uno mismo y a los demás, nos permite ser dueños de nuestra propia vida, y así mismo podemos controlar nuestras actitudes, emociones y sentimientos.

Acéptate



Así como debes reconocer tus defectos, debes también saber cuáles son tus cualidades.

Aceptarse nos lleva a:

- Reconocer nuestro cuerpo y los sentimientos y emociones que nos caracterizan.
- Conocer nuestros límites y saber que podemos cometer errores.
- Aprender a perdonarnos y seguir en nuestro crecimiento.
- Saber que tenemos cualidades y también dignidad como personas.

Me construyo con los demás

Ten en cuenta que todos nos desarrollamos en nuestras relaciones con nosotros mismos y con los demás. Si eres una persona que se baña todos los días, te arreglas, estás bien presentado, comes alimentos saludables, significa que tienes hábitos de autocuidado que te permitirán sentirte y relacionarte mejor. Si manejas apropiadamente tus sentimientos, abrazas y aprecias a quienes te quieren, saludas, sonríes y tratas bien a los demás, estás cultivando tu autoestima porque los demás te percibirán como una persona amable y alegre. Estas condiciones ayudarán a tu convivencia. Seguramente que valoras algunas cualidades de tus compañeros. Analiza cómo son esas personas de la siguiente manera:

- Piensa en una persona amable. ¿Cómo es esa persona? ¿Qué la hace amable?
- Piensa en una persona honesta. ¿Cómo es esa persona? ¿Qué la hace honesta?
- Piensa en una persona solidaria. ¿Cómo es esa persona? ¿Qué la hace solidaria?
- ¿Qué cualidades te gustaría cultivar? ¿Qué tendrías que hacer?

MIS CARACTERÍSTICAS ME PUEDEN ACERCAR A LOS SIGUIENTES TIPOS:

(Calíffate de 1 a 10).

Apático. egoísta.

Laborioso. Solidario.

Gozón. Alegre.

Rebelde Melancólico.

Conformista. Tímido.

Reflexivo. Agresivo.

Superficial.

EJERCICIOS:

Responde en su cuaderno las siguientes preguntas:

de las diapositivas contesta:

1. ¿Qué es la autoestima?
2. Escribe cómo lograr una buena autoestima
3. ¿Cuál es la importancia de la autoestima?
4. Dibuja la escalera de la autoestima
5. ¿Qué te permite tener una buena dosis de autoestima?
6. ¿Cuál es la frase que más te llama la atención y por qué?
7. ¿Por qué es importante conocerse a sí mismo?
8. ¿Qué le pasa a quien no se conoce?
9. ¿Cómo hacer para conocerse a sí mismo?
10. ¿Quiénes nos ayudan a conocernos?

observa el video y escribe tu reflexión

Dibuja en tu cuaderno una figura pensando en cómo te gusta ser, y el oficio o profesión que te gustaría ejercer.

Aplicación

Conocerse a sí mismo en sus fortalezas y debilidades nos ayudará a potenciar lo mejor de nosotros y en consecuencia, mejorará nuestras relaciones con los demás. Como ejercicio de aplicación vas a realizar un perfil de proyecto de vida con las siguientes orientaciones. El proyecto de vida es una herramienta que nos permite proyectar nuestras actividades presentes, con nuestras metas y sueños teniendo en cuenta nuestras cualidades y limitaciones. Por ejemplo, si una persona desea ser un deportista, debe ser consciente si posee el talento, las habilidades y la disciplina para lograrlo. Su proyecto de vida contemplará los estudios, la alimentación, el ejercicio y el entrenamiento necesario para lograrlo.

Escribe Tu situación actual

- Tus fortalezas (cualidades, aspectos positivos)
- Tus debilidades (aspectos por mejorar)

Autobiografía

- ¿Cuáles son las personas más importantes para ti y por qué?
- ¿Cuáles han sido los acontecimientos más importantes en tu vida?
- Escribe un relato corto donde contestes las siguientes preguntas: ¿Dónde naciste? ¿Dónde vives? ¿Cómo está conformada tu familia?
- ¿Cómo es tu relación con ellos?
- ¿Cómo te sientes en tu familia?
- ¿Quiénes son tus amigos? ¿Cómo es tu relación con ellos?

Tus habilidades

- ¿Qué juegos te gustan?
- ¿Qué habilidades deportivas tienes?
- ¿Tienes habilidades artísticas? ¿Cuáles?
- ¿Tienes habilidades en alguna materia del conocimiento? (matemáticas, sociales, etc.).
- ¿Qué otras habilidades tienes? (oficios, manejar alguna máquina, saber hacer algo propio de tu región).

Mi futuro

1. ¿Cuáles son tus sueños?
2. ¿Qué aspectos de tu vida favorecen hacer realidad tus sueños?
3. ¿Qué aspectos de tu vida impiden que tus sueños se hagan realidad?
4. ¿Cómo solucionas los obstáculos que se te presentan?
5. Enumera las cosas que tendrías que hacer para cumplir tus sueños

EVALUACIÓN:

la solución de la guía que se suba a sinapsis se evalúa

BIBLIOGRAFÍA: