

**PROPÓSITO:**

Que el estudiante comprenda que al conocerse a sí mismo en sus fortalezas y debilidades le ayudará a potenciar lo mejor de sí mismo y, en consecuencia, mejorará sus relaciones con los demás.

**MOTIVACIÓN:****Cómo Ser Tú Mismo 'Para Niños y Jóvenes' - Por Jim Auer**

"Hay personas de varias edades. Unas son jóvenes como tú y otros son mayores como tus padres o tus abuelos. Esto es bueno, porque el mundo necesita gente de diferentes edades. Los que tiene casi la misma edad, pertenecen al mismo grupo. Uno que tiene aproximadamente la misma edad que tú, es como tú. Los que tienen la edad de tus padres, son iguales a ellos. Uno de tu grupo puede ser un gran amigo. o bien, uno que apenas conoces y también los de tu edad, que no conoces nada, pertenecen a tu grupo. Existen varias clases de presión. Empuja uno de tus brazos contra el otro. Eso es presión. La sientes con tu piel y tu cuerpo. También puedes sentir otros tipos de presión dentro de ti, con tus sentimientos. Cuando quieres ganar en un juego de deporte. Sientes presión. Cuando deseas aprovechar bien las clases, también sientes presión. Todos necesitamos algo de presión, nos beneficia, nos impulsa a seguir adelante. Pero la presión no es buena cuando nos empuja en la dirección equivocada. Es normal desear sentirse bien. Hay muchas cosas que ayudan". Una de ellas es saber que otras personas te aprecian y quieren estar contigo y piensan que eres una buena persona. Pero para poder llegar a esto, es natural que quieras gustar a tus amigos, quizá desees se lo que ellos esperan que tu seas. Eso está bien. Cuando lo que esperan de ti, son cosas buenas. Cuando sientes que tienes que ser como los de tu generación y hacer lo mismo que hacen ellos, estas en lo que se llama presión de grupo. A veces tus propios compañeros te invitan a ser como ellos. Pueden decir, hagamos todos esto, o también, si quieres pertenecer a nuestro grupo, tienes que hacer tal cosa. Algunas veces puedes sentir presión dentro de ti. Si tus amigos visten de una forma determinada, o hablan de cierta manera, te parece que debes hacer tu lo mismo. Incluso, aunque no te lo digan, a veces, tus compañeros saben que estás haciendo o planeando cosas malas, por ejemplo, fumar, robar, hablar mal, romper cosas o burlarse de alguien, pero si consiguen que también otros lo hagan, les parece que está bien. Puede ser que te inviten también a ti, para que te unas a ellos.

muchos de los conflictos en los que los chicos se meten, provienen de ceder a la presión de sus compañeros".

### **EXPLICACIÓN:**

Conocerse y aceptarse no significa quedarse en estado de inercia e inmovilidad, sin posibilidades de superación. No es resignación ni indiferencia. Debemos distinguir entre lo que podemos cambiar y lo que no, aceptando que la realidad está hecha de situaciones así. Unas que podemos intervenir y solucionar, y otras que definitivamente se salen de nuestras manos. Nuestros sueños y metas se pueden hacer realidad a través de la elaboración de un proyecto de vida, que nos indica lo que somos y lo que podemos llegar a alcanzar teniendo en cuenta nuestras fortalezas y debilidades. El conocimiento de sí mismo significa ser conscientes de nuestra realidad y saber que con nuestro esfuerzo y dedicación podemos aprovechar mejor lo que somos y tenemos. Muchas personas tienen las cualidades para materializar sus deseos, desean, pero no se proyectan, es decir, no utilizan esas cualidades para su propio beneficio.

### **EJERCICIOS:**

Responder en el cuaderno:

1. ¿Por qué es importante conocerse a sí mismo?
2. ¿Qué le pasa a quien no se conoce?
3. ¿Cómo hacer para conocerse a sí mismo?
4. ¿Quiénes nos ayudan a conocernos?
5. ¿Qué habilidades deportivas tienes? Cuáles.
6. ¿Tienes habilidades artísticas? Cuáles.
7. ¿Qué otras habilidades tienes?
8. ¿Cuáles son tus sueños?
9. Ilustre a través de un dibujo a todo color, lo aprendido en esta lección.

### **EVALUACIÓN:**

1. Revisión del cuaderno
2. Conexión a las sesiones virtuales
3. Participación en clase virtual.

### **BIBLIOGRAFÍA:**

Capítulo 4: Me Conozco y acepto.

Páginas 44 a 53.

[https://redes.colombiaaprende.edu.co/ntg/men/archivos/Referentes\\_Calidad/Modelos\\_Flexibles/Secundaria\\_Activa/Guias\\_del\\_estudiante/Etica/Etica\\_Grado06.pd](https://redes.colombiaaprende.edu.co/ntg/men/archivos/Referentes_Calidad/Modelos_Flexibles/Secundaria_Activa/Guias_del_estudiante/Etica/Etica_Grado06.pd)