

ACTIVIDAD #1 autorretrato

- Realizar un dibujo de ustedes mismos, donde se pueda ver con claridad lo mejor de ti y también lo que no te gusta.
- Contesta con la mayor sinceridad:
 1. Escribe tu nombre completo _____
 2. ¿Qué te falta por conocer de ti mismo _____

 3. ¿Cómo haces para conocerte mejor? _____

 4. ¿Cómo te proyectas en los entornos dónde vives? _____

 5. ¿Cómo crees que te ven las demás personas? _____

 6. ¿Manejas tus emociones y sentimientos? ¿Cómo? Explica tu respuesta _____

Actividad #2 Hacer una tabla con tres columnas

- En la primera columna, recopila los elogios que recuerdes que te hayan dicho otras personas a lo largo de tu vida.
- En la segunda, enumera las capacidades y fortalezas que tú consideras que posees.
- En la tercer, escribe cosas que te hagan sentirte orgulloso de ti mismo (logros, actitudes ante alguna situación, etc.)

Una vez tengas el listado reflexiona:

- **EN LOS ELOGIOS RECIBIDOS**
 - ¿Cuánto te crees cada elogio? (enumera del 1 al 10: 1 no me lo creo y 10 creerlo completamente) Si no has puntuado todos los elogios recibidos con un 10 piensa:
 - ¿Qué pasaría si los creyeras todos 100%? ¿Qué cambiaría en tu actitud o en tu concepto de ti mismo?
- **En cuanto a tus fortalezas:**
 - ¿Qué dicen de ti mismo?
 - ¿Qué habilidades y recursos crees que hay detrás de cada fortaleza?
 - ¿Hay otras fortalezas, habilidades, o valores que te gustaría fomentar? ¿Qué podrías hacer para ello?
- **En cuanto a las cosas de las que estás orgulloso:**
 - ¿Qué dicen de ti mismo? ¿Qué valores y qué habilidades hay detrás de cada una?

Actividad #3. Regalos

- Escribe 20 regalos que te gustaría hacerte, mira que se puedan realizar
- Recorta 20 papelitos y escribe tus 20 regalos
- Los 20 papelitos los colocarás en una caja que, tú mismo harás y decoraras.
- Explica porque de cada regalo.

Actividad #4: Carta para mi

- Con la edad de 40 años, tiene la oportunidad de escribirte una carta a la persona que eres actualmente, recuerdas que es la persona que más quieres ¿qué le dirías, tendrías algunos consejos para ti?
- La carta debe estar lo mejor presentada posible y en un sobre que tú mismos debes de hacer, el cual será muy bonito.

Actividad #5 Auto entrevista

- Debes realizarte una auto entrevista, con las siguientes preguntas, las respuestas deben ser reales y profundas, argumentadas.

| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
|------------------------------|--------------------------------|---|--------------------------------------|--|--|
| Te gusta cocinas | Tienes mascotas | ¿Quién es tu cantante favorito | ¿Qué web visitas con más frecuencia | ¿Qué canción te gustaría escuchar hoy? | ¿Qué idioma te gustaría aprender? |
| ¿Cuándo es tu cumpleaños? | ¿a quién admiras? | ¿a qué te dedicas en tu tiempo libre? | ¿Tienes un segundo nombre? | ¿A quién no soportas? | ¿Cuál es la persona que más prefieres en tu casa? |
| ¿Qué comida odias? | ¿Tienes algún premio? | ¿Qué te hace sentir triste? | ¿Qué ciudades de Colombia conoces? | ¿Cuál es tu verdadera razón para estudiar? | ¿Cuál es tu desayuno más frecuente? |
| ¿Tienes algún placer oculto? | ¿Dónde Vives? | ¿Cuál es tu película o serie favorita? | ¿Qué te hace sentir miedo? | ¿Por qué te pusieron ese nombre? | ¿En qué ciudad naciste? |
| ¿Cuántos hermanos tienes? | ¿Cuál es tu hermano favorito ¿ | ¿Cuál es el hermano que menos te gusta y por qué? | ¿Qué es lo que más te gusta comprar? | ¿Cuánto hace que Vives en el barrio? | ¿Te gustaría estudiar en otra parte dónde y por quién? |

Actividad #6: árbol genealógico

- Consulta: ¿Qué es un árbol genealógico- para que sirve- los pasos para hacer un árbol genealógico
- Diseña tu propio árbol genealógico.
- Escribe una reseña de cada persona que esté en tú árbol.

10°2 -10°4 PLAN DE APOYO ETICA (PROFUNDIZACIÓN)

Tema: mi árbol genealógico

Realiza las siguientes actividades

- Consulta: **Qué es un árbol genealógico - Cómo hacer un árbol genealógico - Para qué sirve un árbol genealógico familiar –**
- **Diseña tu árbol genealógico:**
 - **Es hora de crear tu propio árbol genealógico familiar.** Adentrarse en las raíces de la familia es revertir el curso del tiempo, para sumergirnos en un pasado compartido. Respuestas a preguntas como ¿quién soy? y ¿de dónde provengo?, te brindarán una nueva perspectiva para construir, a partir de tu historia, el mejor futuro posible.
 - Además de hacer la parte de tus antepasados, realiza el árbol de sus descendientes y cuenta la historia de cada uno de estos.