



## Plan De Apoyo Primer Periodo Ética Y Valores

Grado 11 4

Sandra Pedraza

Lee detenidamente las siguientes instrucciones y realiza el taller en tu cuaderno

- 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 \_\_\_\_\_
- 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?



**las cosas de las que estás orgulloso:**

o ¿Qué dicen de ti mismo? ¿Qué valores y qué habilidades hay detrás de cada una?

- 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 colocaras en una caja que, tú mismo harás y decoraras.
  - Explica porque de cada regalo
  
- 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.

Lee detenidamente las indicaciones de las hojas para que puedas cumplir con las actividades.

María Jimena era una joven que cursaba grado 11° en la Institución Educativa el Recuerdo, era una adolescente muy solitaria, no participaba mucho en clase y en horas del descanso se la pasaba encerrada en el salón. Solo los docentes la llamaban por su nombre, puesto que todos, le decían la gorda. Y bueno- aunque si era muy robusta, pesaba unos 70 kilos con tan solo 14 años, no era justificación para referirse a ella con apodos.

No todo el tiempo fue así, hace 3 años cuando cursaba grado 8, era delgada y muy simpática, de hecho, todo el tiempo se ganaba enemigas celosas de que los chicos las ignoraran por estar pendiente a María Jimena.

Un día entró al colegio un nuevo estudiante llamado Samuel, por casualidad en su mismo curso, era muy guapo y de una vez se interesó en ella; de tanto cortejarla logró hacerla su novia.

Cuando llevaban ya casi 6 meses de noviazgo, él decidió dejarla por otra chica del mismo colegio. Fue algo que a ella la deprimió mucho y más cuando el chico le dijo que no quería seguir siendo su novio, porque era muy fea.

Aquello era mentira, Samuel solo se inventó eso para evitar un compromiso mayor, pues María Jimena le había dicho que quería presentarlo ante sus padres. Aunque fue una mentira, y lo dijo por excusa, esas palabras se quedaron atravesadas su mente; tanto, que dejó pensó en verdad que era muy fea, luego ya no se peinaba, no se arreglaba las uñas y comía para intentar calmar la depresión.

Con ayuda de la psicorientación se pudo sacar a María Jimena de esa depresión,



pronto empezó a realizar actividades físicas y dieta para bajar de peso, también entendió lo más importante: no importa lo que digan de ti, la primera persona a la que debes dar importancia es a ti mismo, debes valorarle y protegerte.

- 1) ¿Te parece normal que alguien se deprima así, por afrontar una situación como la de María Jimena?
  
- 2) ¿Has pasado también por algún momento depresivo? Si fue así cuéntanos por qué.
  
- 3) Una palabra resume lo que comprendió María Jimena al final ¿Cuál es?
  - a) Amor.
  - b) Indiferencia.
  - c) Autocuidado.
  - d) Compasión.
- 4) Si fueras tú el psicorientador de la institución ¿Qué discurso le dirías a María Jimena para hacerla salir de la depresión?

## TALLER DE APLICACIÓN

Lee con atención las siguientes preguntas.

- a) Realiza dibujos que representen los cuatro tipos de autocuidado, no se vale recortar y pegar imágenes.

Autocuidado emocional

Autocuidado físico

Autocuidado intelectual

Autocuidado espiritual



- 3) Natalia está desesperada, en ocasiones, llora, grita. ¿Cuál de los autocuidados crees tú que debe fortalecer?
- a) Espiritual
  - b) Físico
  - c) Emocional
  - d) Intelectual
- 4) Manolo no hace más que dormir, comer, ver series, ir al gimnasio y ya. Nunca se ha preocupado por más nada. ¿Cuál de los autocuidados crees tú que debe fortalecer?
- a) Espiritual
  - b) Físico
  - c) Emocional
  - d) Intelectual