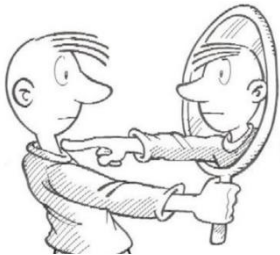


DOCENTE: Marleny Pineda Montoya		AREA: Religión
GRADO 10º	PERIODO 1	INTENSIDAD SEMANAL 1
FECHA DE ENTREGA:		FECHA DE DEVOLUCIÓN:
<b>CONTENIDOS TEMÁTICOS</b>		
<b>EL SENTIDO DE VIDA</b>		
<b>METODOLOGÍA</b>		
Cognitivo, análisis e interpretación de textos. Guías físicas y virtuales		
<b>INDICADORES DE DESEMPEÑO A DESARROLLAR</b>		
Reconoce fortalece de manera sobresaliente el sentido de la vida en cuanto a la felicidad que la vida espiritual y religiosa me aporta.		
<b>TEORIA PARA EXPLICAR EL CONTENIDO</b>		
<b>LOS AUTOS EN PSICOLOGIA</b>		
	<p><b>1. AUTOCONOCIMIENTO</b></p> <p>El <b>autoconocimiento</b> es el conocimiento de uno mismo, este es empleado en numerosos textos de psicología, sobre todo en la psicología evolutiva. Es la capacidad de introspección y la habilidad de reconocerse como un individuo, diferenciándose de su medio y otros individuos.</p> <p><b>¿Cuánto sabes sobre ti mismo?</b></p>	
	<p><b>2. AUTOCONCEPTO</b></p> <p>Es la opinión que una persona tiene sobre sí misma, que lleva asociado un juicio de valor, son todas aquellas ideas, hipótesis y creencias que tenemos de nosotros mismos, es decir, la forma en la que nos percibimos.</p>	

### 3. AUTOVALORACIÓN

La autovaloración define en gran medida tu calidad de vida. ¿Qué tan bien está tu vida en este momento?



La autovaloración es un indicador de en qué concepto te tienes a ti mismo, no sólo como individuo, sino como parte de una sociedad. Es bien sabido que las personas con alta autoestima, tienden a valorarse de una forma más positiva que las personas con baja autoestima.

### 4. AUTOACEPTACIÓN

La autoaceptación significa tratarnos con cariño a nosotros mismos y reconocer que somos valiosos y dignos de ser queridos y respetados a pesar de no ser perfectos.



### 5. AUTORRESPECTO

Definimos el autorrespeto como el grado en el que nos respetamos a nosotros mismos como personas merecedoras de dignidad y valor. Respetarse a uno mismo es uno de los pilares de la autoestima.



### 6. AUTOESTIMA

Mientras que la autoestima es la valoración que realizaremos a nuestros autoconceptos.

Cuando esta valoración es positiva, la autoestima es "alta", por el contrario, cuando la valoración es negativa, la autoestima es "baja"



## ACTIVIDAD 2

### 10 PREMISAS LIBERADORAS PARA SER FELIZ

“Si no tienes dudas en tu vida eres un zombi, un idiota”, dispara Walter Riso, reconocido doctor en Psicología especializado en terapia cognitiva. En su último libro, “Maravillosamente

imperfecto, escandalosamente feliz” explica las diez premisas liberadoras que pueden transformar la vida de forma radical.

- 1- Maltratarte porque no eres como “deberías ser” es acabar con tu potencial humano.
- 2- No te compares con nadie: la principal referencia eres tú mismo.
- 3- Las personas normales dudan y se contradicen: las creencias inamovibles son un invento de las mentes rígidas.
- 4- Desinhibirse es salud: no hagas de la represión emocional una forma de vida.
- 5- La realización personal no está en ser el mejor, sino en disfrutar plenamente lo que haces.
- 6- Reconoce tus cualidades sin vergüenza: menospreciarte no es una virtud.
- 7- La culpa es una cadena que te ata al pasado: ¡córtala!
- 8- No te obsesiones por el futuro: ocúpate de él, pero no dejes que te arrastre.
- 9- Someterte al qué dirán es una forma de esclavitud socialmente aceptada.
- 10- Permítete estar triste de vez en cuando: la euforia perpetua no existe.

En una entrevista al diario ABC de España, Riso sostiene que “estamos todos engullidos en una ambición desmedida y está demostrado que la riqueza, el dinero, las propiedades, etc., no dan felicidad”.

Riso dice también que es a partir de las condiciones básicas para vivir, **lo que suele hacer que las personas logren la felicidad son tres circunstancias:**

1. “En primer lugar, **tener una vida hedonista**, que la persona esté rodeada de un ambiente motivacional, que haga aquello que le guste y produce placer (ir a ver una película, tomar un aperitivo cuando te apetezca). Sin embargo, no lo hacemos porque vivimos en una cultura donde dar a entender que hacemos lo que nos gusta y sentimos placer es negativo y, además, porque nos encanta la cultura del sufrimiento. Somos tacaños con nosotros mismos”.

2. “En segundo lugar es necesario **sentir que se tiene una vida realizada que tiene que ver con la vocación de cada uno y el desarrollo de los talentos naturales** para sentirse gratificado. Los talentos naturales son aquellos que pagarías por poderlos hacer, aquellos que surgen sin necesidad de aprenderlos en la universidad, con los que se pierde la noción del tiempo cuando estás haciéndolos”.

3- “El tercer aspecto es **tener una vida con significado más allá de lo que eres tú**, que se puede interpretar como tu pertenencia al cosmos, si no eres muy religioso, o por una vida muy trascendente si lo eres. Lo importante es que la vida tenga un sentido. Lo curioso es que cuando preguntas a las personas sobre el sentido de su vida, no saben qué responder”.

“El sentido de la vida se encuentra explorando en uno mismo, buscando con autoconsciencia y estando tranquilo con el arte de la serenidad, el sosiego. Se puede descubrir a cualquier edad y no hace falta

escaparse a un monasterio ni subir a la cima de una montaña para averiguarlo. Hay gente que encuentra su realización en un pequeño bar de su barrio”, agrega.

#### **EJEMPLOS PARA AMPLIAR LA EXPLICACIÓN**

La metáfora es la siguiente, si queremos viajar allá donde queramos y movernos libremente en la vida tenemos que tener un buen auto, es decir, un buen modelo de automóvil a nuestro nombre,

totodoterrano y con excelentes contraprestaciones, un auto que nos lleve a todos lados en la vida sin depender de nada ni de nadie.

El prefijo «auto» viene del griego y significa «uno mismo», de ahí la metáfora del automóvil, del auto, porque todo en la vida empieza por uno mismo y si no nos cuidamos, el resto funcionará de manera desequilibrada. Hablamos por lo tanto de cuidar todo lo que empieza por auto: autoestima, autonomía, autoeficacia, autorrespeto... una serie de conceptos fundamentales para prevenir y acabar con muchos problemas psicológicos (desde dependencias afectivas hasta depresiones o problemas de ansiedad) y que está muy relacionado con la felicidad o el éxito en la vida.

## **LA IMPERFECCIÓN, LAS CONTRADICCIONES Y LAS DUDAS SON LAS COSAS QUE NOS HACEN HUMANOS.**

Walter Riso

### **ACTIVIDADES PARA DESARROLLAR Y PONER EN PRACTICA EL CONTENIDO TEMÁTICO**

#### **ACTIVIDAD 1**

Define en tu cuaderno que es:

1. Autoconocimiento
2. Autoconcepto
3. Autovaloración
4. Autoaceptación
5. Autorespeto
6. Autoestima
7. Ilustra con fotos de revistas o dibujos cada uno.
8. Define las cualidades y fortalezas que te definen como persona.

#### **ACTIVIDAD 2**

1. Realiza un plegable con las 10 premisas liberadoras y decóralo e ilústralo.
2. Define en tu plegable cuáles son las 3 condiciones básicas que hacen que las personas logren la felicidad. Decóralo. Puedes ponerle fotos e imágenes tuyas.

### **ESTRATEGIAS DE EVALUACION**

- Análisis y aplicación de conceptos
- Definición en sus cuadernos.
- Plegable
- Enviar al correo [actividadesestudiantesiercp@gmail.com](mailto:actividadesestudiantesiercp@gmail.com)- (Toma fotos de la actividad y envíalas a este correo con tu nombre, apellidos, grado y área) O SÚBELA A LA PLATAFORMA CLASS ROOM

### **OBSERVACIONES E INSTRUCCIONES**

Lee muy bien el texto y aplícalos a tu vida, si puedes conseguir o descargar el libro Maravillosamente imperfecto, escandalosamente feliz. Walter Riso Te lo recomiendo. Descarga el libro en este link.

[https://www.planetadelibros.com/libros\\_contenido\\_extra/32/31746\\_Maravillosamente\\_imperfecto.pdf](https://www.planetadelibros.com/libros_contenido_extra/32/31746_Maravillosamente_imperfecto.pdf)

### **REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS**

<https://www.youtube.com/watch?v=S1LEhmhxS0g>  
<http://lineavitalsalud.com/10-premisas-liberadoras-para-ser-feliz/>  
<https://jaimeburque.com/blog/aprende-a-conducir-tu-vida-a-traves-de-la-autoestima-y-de-10-autos-mas/>

## **RECUPERACIÓN RELIGIÓN 1ER PERIODO 10º**