

	INSTITUCIÓN EDUCATIVA LA ESPERANZA	
	PLAN DE MEJORAMIENTO INDIVIDUAL	
	SECCIÓN: Bachillerato	
	NODO: Desarrollo Humano	ASIGNATURA: ÉTICA Y VALORES
	DOCENTE: Yamile Carmona Jaramillo	
GRADO: Sexto 1		
NOMBRE DEL ESTUDIANTE:		

Competencia: Comprende y explica las consecuencias que pueden tener, sobre sí mismo y sobre los demás, la no participación en las decisiones de una comunidad.

Descripción de la Actividad: Para superar los desempeños bajos en la asignatura de **ÉTICA Y VALORES**, los estudiantes que están reportados, en este tercer período académico, deberán cumplir con el desarrollo de cada punto del taller que se enuncia a continuación.

Lee el siguiente texto y responde las actividades que parten de el:

TU IMAGEN

Piensa que todo en ti habla de ti:

- **El apretón de manos:** Es uno de los detalles que revelan tu carácter. Dale energía a tu presentación con un apretón fuerte pero cálido. Debe ser corto, firme y decidido, pero sin rudeza. No lo hagas muy breve porque puede demostrar falta de interés de tu parte, ni demasiado largo porque puedes parecer un poco empalagosa y evita agitar la mano. El apretón debe ir acompañado de una mirada directa.

- **Tu voz:** Es un instrumento de presentación muy importante. Una voz clara y bien modulada es trascendental para crear un buen efecto en los demás. Los tonos de voz agudos son irritantes y los tonos monótonos aburren al oyente. Si adoptas una tonalidad indecisa, transmitirás que la inseguridad te sale por cada poro de la piel. Si buscas un puesto de gerente o directora, no conuerda una forma de hablar dulce, aniñada o superficial.

TU ACTITUD

- **No sobrevalores:** Dale a los retos el lugar que se merecen y ordénalos por prioridades, estableciendo el lugar de tus necesidades personales según el momento presente en tu vida.

- **Transmite lo positivo:** No siempre somos optimistas, pero no escatimes nunca en ver el lado hermoso de la vida; vale la pena ponerte de ese lado porque es el que más satisfacciones te dará y sólo así podrás transmitirlo a los demás.

TU SINCERIDAD

Un paso indispensable para transmitirles a los demás una imagen positiva es confiar en ti misma y sentirte segur@:

- **Autoanalízate:** La autocrítica es indispensable para avanzar, así que haz un cuidadoso análisis de ti misma y reconoce tus capacidades y tus limitaciones. Conocer qué es lo bueno que hay en ti te hará saber cómo destacarlo al máximo.

- **Sé honesto(a):** Sé franco y examina de ti mismo qué cosas menosprecias que sí están bien y qué cambiarías que no está bien.

- **Sé optimista:** Cuando estás luchando contra la adversidad y cargas con pensamientos negativos, encontrarle solución a los problemas es mucho más fácil que dejar que éstos te consuman.

1. Analiza tu vida, tu imagen, lo que sientes que proyectas y revisa cómo está tu auto-estima. Para ello responde con una X ante cada idea planteada (Si o No)

IDEA	SI	NO
• Tengo confianza en mí mismo		
• Pienso que todo lo que emprendo me saldrá bien		
• En mis actividades apporto nuevas ideas		
• Soy responsable con mis obligaciones		
• Cuando las cosas me salen bien me siento feliz		
• Me doy ánimo para salir adelante		
• Colaboro con gusto en los quehaceres de mi casa		
• Colaboro con gusto en mi grado		
• Trato de dialogar		

• Ante las dificultades que se me presenten en mi vida		
• Me gusta tener amigos		
• Me considero una persona alegre		
• Soy entusiasta y tengo iniciativa		
• Me siento apreciado por los demás		
• Acepto críticas sin disgustarme		
• Juzgo bien a los demás		
• Tengo seguridad y confianza en mí mismo		
• Conservo la tranquilidad en momento difíciles		
• Trato bien a las personas		
• Me considero una persona prudente		
• Acepto con agrado los éxitos de los demás		
• Ante las situaciones difíciles me rindo con facilidad		
• Con mucha frecuencia digo que no soy capaz		
• Me siento inseguro por actuar		
• Se me dificulta tener amigos		
• Vivo criticando a los demás		
• Siento envidia cuando a alguien le va bien		
• Soy una persona inconforme con lo que tengo		
• Me cuesta mucho superar un fracaso		
• Me siento inferior a los demás		
• Con frecuencia vivo irrespetando a los demás		
• Me gusta el nombre que me pusieron mis padres		
• Soy agresivo e hiriente		
• Me gusta mi cuerpo		
• Deseo tener cosas que tienen los demás		

2. Pega una foto de cuerpo completo (preferiblemente) o recorta de una revista una imagen humana, alrededor de ella escribe los aspectos positivos que consideras vas cambiar por los negativos contestados anteriormente en el punto 1.

3. Compromiso personal: los aspectos negativos de tu autoestima los analizas y escribes un plan para mejorar. (para resolver este lee el texto *Diez Pasos Hacia una Imagen Positiva*)

Diez Pasos Hacia una Imagen Positiva

Una lista no puede automáticamente decirte como convertir esos pensamientos negativos en relación a tu cuerpo en pensamientos positivos, pero si puedes ayudarte a pensar en nuevas maneras de verte a ti mismo(a) y a tu cuerpo de forma saludable y satisfactoria. Mientras más practicas esto más posibilidades tienes de sentirte feliz con quien eres feliz con la figura natural de tu cuerpo.

- Aprecia todo lo que tu cuerpo puede hacer por ti. Cada día tu cuerpo te acerca más a tus sueños. Celebra todas las increíbles cosas que tu cuerpo hace por ti – correr; bailar; respirar; reír; soñar; etc...
- Mantén una lista de diez cualidades que aprecias de ti mismo(a). Cualidades que no estén relacionadas a cuánto pesas o cómo te ves. Lee esta lista con frecuencia. Añade a la lista a medida que te das cuenta de otras cualidades que aprecias de ti mismo.
- Recuerda que la “Belleza verdadera” no está simplemente relacionada a la profundidad de la piel (cuerpo). Cuando te sientas feliz contigo mismo(a) y feliz de la persona que eres, te desvuelves de una manera segura, te aceptas a ti mismo(a), estas más receptivo(a) a nuevas ideas. Todos estos 29 sentimientos pueden hacerte sentir bella/guapo sin importar si te ves como un súper modelo. La belleza es un estado mental, no una condición de tu cuerpo.
- Mírate a ti mismo(a) de una manera total. Cuando te ves a ti mismo(a) en el espejo o en tu propia mente escoge en no enfocarte en partes específicas de tu cuerpo. Mírate a ti mismo(a) como quisieras que otros te vieran – como una persona en su totalidad.
- Rodéate de personas positivas. Es más fácil sentirse bien con uno misma(o) y con nuestro cuerpo cuando uno se rodea de personas que nos apoyan y le dan importancia y reconocen que lo que en realidad cuenta es como uno es por naturaleza.
- Manda a callar a esas voces internas que dicen que tu cuerpo no es el “correcto” o que eres una “mala” persona. Tu puedes reemplazar esos pensamientos negativos por pensamientos positivos. La próxima vez que tu autoestima se ve afectada por tus pensamientos negativos piensa rápidamente en afirmaciones que pueden ayudar a subir nuevamente tu autoestima.
- Utiliza vestimentas que sean cómodas y que te hagan sentir bien en relación a tu cuerpo. Trabaja con tu cuerpo no en su contra.
- Conviértete en un crítico de los mensajes de la sociedad y de los medios de comunicación. Presta atención a las

imágenes, eslogan o actitudes que hacen sentirte mal contigo misma(o) y con tu cuerpo. Protesta en contra de estos mensajes: escribe una carta a los publicistas o háblale en voz alta o en tu mente a las imágenes o mensajes.

- Piensa en algo agradable que puedes hacer--algo para hacerle saber a tu cuerpo que lo aprecias. Toma un baño de espuma, toma una siesta, busca un lugar donde puedes relajarte y sentirte en paz.

- Utiliza el tiempo y energías que pasas preocupándote por la comida, calorías y tu peso en tiempo y energías en los cuales podrías ayudar a otra persona. Algunas veces el ayudar a otra persona hace que te sientas mejor contigo misma(o) y al mismo tiempo contribuyes a cambios positivos en el mundo.

4. Compromiso: escriba qué actitud va a tomar para proyectar una imagen positiva y exprese en un dibujo, o en imágenes porqué eres una persona importante.

- Tiempo o fecha de entrega: Este taller deberá entregarse con **plazo máximo el 03 de noviembre**, en hojas de block con margen, organizado, con correcta ortografía.
- Criterios de evaluación: La evaluación será constante apostando al cumplimiento de las rúbricas propuestas en el tercer periodo. De igual manera se tendrá en cuenta la entrega oportuna y organizada del presente taller.
- Forma de sustentación: La sustentación será dialógica en espacios individualizados en la clase, con evidencia de seguimiento que responda al desarrollo de las actividades planteadas y la entrega completa y a tiempo del taller.
- Compromisos de padres de familia y/o acudiente: Los padres de familia tendrán la responsabilidad de verificar y acompañar el desarrollo de las actividades propuestas para los estudiantes; para ello deberán revisar el presente taller antes de ser entregado.