

	INSTITUCIÓN EDUCATIVA LA ESPERANZA	
	PLAN DE MEJORAMIENTO INDIVIDUAL	
	SECCIÓN: BACHILLERATO	
	NODO: DESARROLLO HUMANO	ASIGNATURA ETICA
	DOCENTE: DORA ELMA CARVAJAL GOEZ	
GRADO: 7.3,7.4		
NOMBRE DEL ESTUDIANTE:		

Competencia: Identifica cómo el ser humano es creación culmen en el mundo manifestado a través de su corporeidad, perfeccionándola, dignificándola y enriqueciéndola continuamente.

Interpreta al ser humano como un proyecto que es indispensable realizarlo mediante la construcción de la propia imagen, descubriendo la plenitud de su dignidad trascendente.

Analiza la capacidad de amar, descubriendo en ella la calidad y las características para prepararse mediante un diagnóstico a una relación estable y duradera.

Descripción de la Actividad: En el desarrollo de cada una de las clases se explica a nivel general que el refuerzo se realiza dentro de las clases, dando oportunidad a la participación con la presentación de las actividades asignadas para los estudiantes que no han alcanzados logros del primer y segundo periodo, es decir una pequeña socialización de lo que va realizando en su respectivo cuaderno, como forma colaborativa de parte de los que ya realizaron y están al día en todas las actividades.

Actividades a desarrollar:

Presentación de cuaderno con el desarrollo de actividades que se realizan en cada una de las clases con fechas de cada una de estas.

ESCRIBE EN TU CUADERNO.

LA AUTOESTIMA ES ALGO DINÁMICO

La vamos desarrollando a lo largo de nuestra vida y no se trata de algo estático que “se Tiene o no se tiene” sino que puede variar según las circunstancias: La autoestima Comienza a formarse durante la infancia, de hecho este suele ser un periodo crítico en su desarrollo y las experiencias tempranas pueden condicionar esa manera de vernos a nosotros mismos, las opiniones y valoraciones que recibimos a edad temprana van Creando nuestra autoimagen, poniendo “etiquetas” que más adelante condicionará la Forma en la que nos percibimos a nosotros mismos. Cuando pasamos por experiencias Como críticas negativas destructivas, falta de afecto o reconocimiento, rechazos, o alguna experiencia de abuso emocional o físico, nuestra autoestima se ve afectada. La Autoestima no es solamente “quererse a uno mismo” sino que implica todos los Sentimientos, opiniones, sensaciones y actitudes respecto a nosotros mismos que hemos ido acumulando a lo largo de nuestra vida. Siempre habrá fluctuaciones en cómo nos percibimos a nosotros mismos, es normal, el problema es cuando las fluctuaciones son muy pronunciadas o cuando nos volvemos realmente muy negativos Docente: Débora

Debemos ser positivos y seguir adelante.

Muchas veces recordamos las críticas, las cosas que hacemos mal, las ofensas... pero nos olvidamos de recordar nuestros éxitos, elogios, halagos. Para ello vamos a hacer una recopilación de los mismos, realiza tres listas:

Elogios Recibidos: Recopila algunos de los elogios que recuerdes que te hayan dicho otras personas a lo largo de tu vida

Mis Fortalezas: Enumera las capacidades y fortalezas que tú consideras que posees
Estoy orgulloso de: Enumera cosas que te hagan sentir orgulloso de ti mismo (logros, actitudes ante alguna situación, etc.

Cuando nuestra autoestima se encuentra “baja” tendemos a hablarnos peor a nosotros mismos, nuestras críticas puede que sean más destructivas que constructivas por ejemplo: así que fíjate en tu lenguaje interno y en cómo te hablas a ti mismo:

¿Qué harías si un amigo te hablara de esa manera? Procura hablarte de manera justa y con cariño

También es útil que imagines qué cosas serían diferentes si tuvieras más valor o fuerza, o autoestima, o como quieras llamarle, lo importante no es el nombre del valor, sino tu reflexión interna:

- a. ¿Qué harías o dejarías de hacer?
- b. ¿Cómo afrontarías tal o cual problema?
- c. ¿Cómo te relacionarías con los demás?

d. Imagínate... “yo con buena autoestima” y pregúntate de vez en cuando ¿Qué haría o hubiese hecho mi yo con buena autoestima en esta situación? ¿Cómo lo habría hecho?

Esta actividad se desarrolla durante las clases o fecha final de entrega 26,27 o 28 de Octubre.