



**INSTITUCIÓN EDUCATIVA HÉCTOR ABAD GÓMEZ.
SEDE DARIO LONDOÑO CARDONA. AÑO 2020**

MAESTRA:

LIBIA INES ESCOBAR AGUIRRE

ÁREA/ASIGNATURA:

CIVICA Y CATEDRA ABADISTA PARA LA PAZ.

GRADOS: CUARTOS

EJE TEMÁTICO:

CIVICA Y CATEDRA ABADISTA PARA LA PAZ.

SEGUNDO PERIODO.

CONTENIDO(S) DEL SEGUNDO PERIODO.

LA PERSONA Y SUS CARACTERISTICAS EN RELACION CONSIGO MISMA Y LOS DEMAS.

1. Me reconozco como persona. (CLASE 20 DEL ABRIL AL 24 DE ABRIL)

PREGUNTA PROBLEMATIZADORA POR PERIODO

¿Por qué es importante reconocer la persona y sus características en relación consigo misma y los demás?

OBJETIVOS PERIODO. 2020

Fomentar las prácticas democráticas para el aprendizaje de los principios y valores de la participación y organización ciudadana y estimular la autonomía y la responsabilidad.

INTRODUCCIÓN

“Las primeras experiencias de relaciones humanas es la familia, etapa denominada por los psicólogos sociales, socialización primaria. La socialización secundaria es la que tiene lugar fuera del hogar con las experiencias de relación con personas no familiares”. <https://psicologia.laguia2000.com/general/las-relaciones-personales>

JUSTIFICACIÓN

“Las **relaciones interpersonales** son de vital importancia ya que somos sociales por naturaleza, necesitamos unos de otros para desarrollarnos, pero no es una tarea fácil ya que la percepción nos facilita o nos impide relacionarnos como nos gustaría, debido a los prejuicios que podemos emitir sobre los otros o el caso.” <https://prezi.com/wl3djdsdzhs/importancia-de-las-relaciones-interpersonales/>.

COMPETENCIAS

Cognitivas, emocionales, comunicativas

D.B.A

Promueve una formación democrática y cooperativa que favorezca el bienestar de una comunidad que tiene que velar por los derechos y practicar los deberes. Practica la democracia como una forma de organización, en la cual las decisiones colectivas son adoptadas por la comunidad mediante mecanismos de participación

DESEMPEÑOS

1. Saber conocer (Cognitivo)

Identifica, reconoce la democracia como el origen de participación activa dentro de una comunidad, donde se respetan los derechos y se hacen cumplir los deberes.

2. Saber hacer (Procedimental)

Crea conciencia de la participación democrática, donde prevalecen los derechos y deberes de una comunidad, que favorezcan la sana convivencia.

3. Saber ser (Actitudinal)

Descubre que la participación democrática hace parte fundamental, para una sana convivencia en comunidad.

APLICACIÓN DEL PIAR.

El decreto 1421 de 2017 define los ajustes razonables como las acciones, adaptaciones, estrategias, apoyos, recursos o modificaciones necesarias y adecuadas del sistema educativo y la gestión escolar, basadas en necesidades específicas de cada estudiante, que persisten a pesar de que se incorpore el Diseño Universal de los Aprendizajes, y que se ponen en marcha tras una rigurosa evaluación de las características del estudiante con discapacidad. A través de estas se garantiza que estos estudiantes puedan desenvolverse con la máxima autonomía en los entornos en los que se encuentran, y así poder garantizar su desarrollo, aprendizaje y participación, para la equiparación de oportunidades y la garantía efectiva de los derechos. Los ajustes razonables pueden ser materiales e inmateriales y su realización no depende de un diagnóstico médico de deficiencia, sino de las barreras visibles e invisibles que se puedan presentar e impedir un pleno goce del derecho a la educación. Son razonables cuando resultan pertinentes, eficaces, facilitan la participación, generan satisfacción y eliminan la exclusión.

Plan Individual de Ajustes Razonables – PIAR – INSTRUCTIVO INSTRUMENTOS ✓ Dar mayor tiempo de respuesta. ✓ Hacer demostraciones de las actividades a realizar. ✓ Fomentar la lectura en voz alta ✓ Hacer descripciones en ejemplos muy visuales evitando términos como aquí y allá. ✓ Ubicar al niño o niña en un lugar estratégico para favorecer su participación (adelante del salón o de la actividad a realizar, lejos de estímulos visuales, cerca de la ventana, entre otros) ✓ Promover el contacto visual, hablarle de frente, solicitar que los mire a los ojos cuando le están hablando. ✓ Usar señas o símbolos para representar una actividad ✓ Promover cambios de posición ✓ , ✓ Promover el uso de audios como una forma de presentar contenidos ✓ Utilice opciones de evaluación como la oral en el momento de evaluar todos los estudiantes.

Otras recomendaciones: ✓ Evitar un ambiente muy cargado de materiales y elementos decorativos (esto es clave por ejemplo para niños con autismo y déficit de atención).

Apoyos para facilitar su comunicación: Uso de sistemas aumentativos y alternativos: ✓ Uso principal de gráficos, fotografías, dibujos, pictogramas, palabras o letras. ✓ Uso principal de gestos (mímica, gestos o la lengua de señas). ✓ Tableros de comunicación con alfabeto o fotografías. ✓ sintetizadores de voz hechos a mano o producto de la tecnología.

Ayudas tecnologías para favorecer el acceso a la información y aprendizaje. Tener en cuenta las ayudas tecnologías para favorecer el acceso a la información y aprendizaje: ✓ Software lectores de pantalla para estudiantes con baja visión (ejemplo el jaws). ✓ Amplificadores de voz ✓ Video Beam ✓ Computadores ✓ Tablets ✓ Amplificadores de imagen. A este tipo de ajustes que incluyen los apoyos se debe Identificar en caso de ser pertinente la intensidad: • Generalizados: son aquellos que el niño precisa todo el tiempo y en distintos contextos. Por ejemplo: requiere todo el tiempo de lentes, lupas, entre otros. • Extensos: se refieren a aquellos que se necesitan regularmente, en algunos contextos específicos. Por ejemplo, uso de sistemas de comunicación alternativa. • Limitados: hacen alusión a recursos que se requieren durante un tiempo específico y ante demandas puntuales. Por ejemplo, el uso de agendas visuales para comprender e interiorizan las rutinas, las actividades o apoyos puntuales para la transición de un grado a otro, o de un nivel educativo a otro. • Intermitentes: son aquellos recursos esporádicos que se usan en momentos puntuales y se caracterizan por ser de corta duración. Pueden ser de alta intensidad en el momento en que se usen, aunque duren poco tiempo, por ejemplo, la ubicación de un niño de acuerdo con sus particularidades en lugares específicos, de modo que pueda acceder a la información y participar en una experiencia de manera activada.

De acuerdo a todas estas recomendaciones se tienen en el aula un computador, un bafle , micrófono, video beam y se aplican las estrategias recomendadas para cumplir con el fin de cada sesión en clase con estos estudiantes.

NÚMERO DE SESIONES		FECHA DE INICIO	FECHA DE FINALIZACIÓN
PRESENCIALES	VIRTUALES: si	20 de abril	al 24 de abril

ACTIVIDADES RELACIONADAS

TEMA: ME RECONOZCO COMO PERSONA.

INDAGACION DE SABERES PREVIOS A TRAVES DE ESTAS PREGUNTAS

¿Por qué es importante conocerse a sí mismo?

¿Qué es conocerse a sí mismo?

¿Qué se puede hacer para conocerse a sí mismo?

¿Qué quiere decir la frase de Sócrates Conócete a ti mismo?

¿Qué hacer para tener confianza en uno mismo?

¿Qué es el autoconocimiento y cómo se adquiere?

¿Cuáles son los elementos que conforman el autoconocimiento?

¿Qué es el autoconocimiento y un ejemplo?

ACTIVIDADES DE DESARROLLO

- 1.
2. Haz una lista de tus Puntos Fuertes y tus Puntos débiles. ¡Empecemos! ...
3. Haz una lista de tus pasiones. ...
4. Analiza las distintas aéreas de tu vida. ...
5. Felicidad. ...
6. Social. ...

7. Pareja. ...
8. Emocional. ...
9. Carrera.

ACTIVIDADES DE CIERRE O EVALUACION

1. LEER EL SIGUIENTE TEXTO.
2. HACER UN RESUMEN EN EL CUADERNO.
3. HACER UNA DESCRIPCION DE TI MISMO; EN TUS FORTALEZAS Y DEBILIDADES O ASPECTOS POR MEJORAR.

La necesidad de reconocimiento, pilar de la autoestima

10 octubre, 2018

Este artículo fue redactado y avalado por la psicóloga **Valeria Sabater**

El reconocimiento es clave para el desarrollo de la persona: todos necesitamos sentirnos validados emocionalmente. Sin embargo, tampoco podemos olvidar esa dimensión que salvaguarda nuestra autoestima: el autorreconocimiento.



- Los 6 pilares de la autoestima, según Nathaniel Branden
- Conoce tu valor y no te conformes
- ¿Autoestima o autorrespeto?

Todos necesitamos ser reconocidos. No es una cuestión de orgullo, egoísmo o inmadurez. En absoluto, el ser humano, desde sus etapas más tempranas, necesita del

respeto y el cariño de todos aquellos que le rodean, ahí donde queda implícito ese reconocimiento sincero hacia nuestra persona.

Se pone de manifiesto con este acto nuestro valor como ser humano: como alguien que es querido y merece ser amado. **Se reconocen nuestras virtudes y nuestras capacidades para avanzar y conseguir cosas.** Para ser feliz con madurez e integridad. Bajo esta dimensión esencial se halla además la fuerza de esos vínculos de **apego** que nos dan confianza y que nos ayudan a crecer.

Nuestros padres, **nuestra familia, es el primer círculo social encargado de darnos reconocimiento**, respeto y cariño. Si tenemos este primer «sustrato», tendremos también el privilegio de la **autoestima**. Esa con la que ir avanzando emocional y personalmente.

Más tarde, y a través de las relaciones sociales, obtendremos también reconocimiento de amigos y parejas. No obstante, cuidado, al igual que aceptamos recibirlo, **también es esencial saber ofrecer reconocimiento a los demás**: «yo te valoro como persona, te aprecio y creo en ti. Sé de lo que eres capaz y te respeto por ello. Eres parte de mi vida». Ahondemos en el concepto del reconocimiento.

«El éxito no viene del reconocimiento ajeno, sino de lo que sembraste con amor»

-Paulo Coelho-



El reconocimiento vale más que el dinero

Para entender la trascendencia que tiene el reconocimiento en el ser humano, **vale la pena recordar la jerarquía de necesidades de Abraham Maslow**. Así, una vez que la persona tiene cubiertos los tres primeros niveles de la pirámide (fisiológicas, de alimentación y filiación) llega el cuarto nivel.

Maslow define este cuarto escalón como la **capacidad de sentirnos bien con el propio autoconcepto**. Y lo hacemos gracias al modo en el que nos tratan los demás.

Si yo percibo que mi entorno más íntimo y cercano me valora, creceré con mayor seguridad. Si mis maestros, mis compañeros y jefes del trabajo aprecian lo que soy y lo que hago, estaré usando ese valioso reconocimiento para fortalecer mi autoconcepto y mi autoestima.

Un ejemplo de esta relación lo podemos ver en un **estudio** que se realizó en la Universidad de Stanford para averiguar de qué factores dependía el rendimiento y la felicidad de

los trabajadores en las empresas. Por curioso que resulte, **el reconocimiento era más apreciado incluso que el propio salario.**

El reconocimiento y la autoestima

El niño que crece en un entorno seguro y con un apego saludable, madurará con mayor fortaleza y bienestar psicológico. Alguien que es amado desde el inicio de su vida, se siente merecedor de ese afecto. Aún más, si mi entorno me aprecia entiendo a su vez que también yo debo respetarme, quererme, valorarme...

Ahora bien, en ocasiones, como bien sabemos, no se da esta regla de tres. **A veces crecemos en escenarios faltos a de aprecio y validación emocional.** Es entonces cuando caemos en el error de pensar que no merecemos determinadas cosas. Esa **herida**, la del desafecto y la falta de reconocimiento crea estragos.

Por ello es importante recordar ese vínculo que hay entre el reconocimiento y la autoestima.

1. El reconocimiento nos recuerda que merecemos respeto

Imprescindible. Si uno mismo no se valora y se reconoce a sí mismo como persona capaz e importante, no tenemos nada. **El amor siempre empieza por la propia persona.** Si yo me valoro y soy capaz de ver todas mis virtudes y mi derecho a ser feliz, seré capaz casi de cualquier cosa. Sobre todo de aportarme integridad a mí mismo.

2. Me ofrece autoconfianza

Cuando alguien de mi entorno (al que yo considero importante) reconoce mis valías, progresos y grandezas, adquiero autoconfianza. Y lo hago porque me doy cuenta de que estoy haciendo las cosas bien. Lo hago por que mi persona y mi comportamiento genera bienestar y beneficio mutuo

3. Aprendo a tener control sobre mí mismo



Imaginemos a un niño que es constantemente sancionado. No importa que haga las cosas bien o mal, lo único que recibe son reproches y críticas. Llegará un momento que no

podrá regular su conducta porque no sabrá como actuar para hacer las cosas de manera correcta.

Las personas también necesitamos reconocimiento para sentirnos capaces de hacer cosas por nosotros mismos. **En cuanto percibo que tengo potencial tomo el control en la dirección adecuada.**

4. El reconocimiento me hace crecer

Cuando te aprecia tu familia, cuando tus amigos y pareja te valoran y tu entorno laboral reconoce tu valía, todo cambia. La autoestima florece y ya no miras del mundo desde la carencia, sino de la posibilidad. Te sientes bien contigo mismo y mejora la visión que tienes de ti mismo. Dejas de compararte, dejas de sentirte inseguro y empiezas a creer con mayor seguridad.

Nunca pienses que los demás son más válidos que tú, o será el momento en que empieces a levantar muros alrededor de tu vida. No caigas en ese error. Por otro lado, y en caso de que no tuvieras o tengas este regalo, el del reconocimiento de todo tu entorno, es necesario que hagas lo siguiente: **escudriña en tu interior, busca las fuerzas que todos tenemos y abrázate al salvavidas de ese autoreconocimiento, ese que te dice que eres una persona valiente. Que mereces lo mejor y que el amor, siempre empieza en uno mismo.**

La necesidad de un reconocimiento saludable

Como puedes ver, hemos estado hablando de un reconocimiento esencial que vertebra el concepto de la autoestima. Aunque también hemos de hacer un pequeño matiz. **Seguro que conoces a una o varias personas que buscan siempre el reconocimiento de los demás.**



Son personas que esperan que se valore sus acciones, sus palabras, sus comportamientos, sus actitudes e incluso su físico. **Cuando estas necesidades se vuelven casi obsesivas estaríamos hablando de un reconocimiento poco saludable.** Ese que busca en el exterior lo que no encuentra en el interior.

Es decir, tal y como te hemos señalado anteriormente, es primordial que el reconocimiento parta también de la propia fuerza interior. No hace falta que los demás reconozcan que soy una persona íntegra y valiente. **No necesito a cada instante y a cada hora que me digan lo bien que hago las cosas. Yo también lo sé, porque lo he aprendido.**

Bien es cierto que todos **necesitamos que amigos, familia y pareja nos ofrezcan reconocimiento. Pero no de modo obsesivo y continuo**. Porque entonces, lo que estaré mostrando es una clara inseguridad en mi persona. Y entonces, un pilar de mi autoestima se estará rompiendo.

El reconocimiento es vital para el ser humano. Nos ayuda a crecer con seguridad. Pero también es primordial que lo ejercitemos en nuestro interior, consiguiendo que se alce como una locomotora interna capaz de darnos confianza, fuerza y estabilidad.

Namasté, el valor de la gratitud y el reconocimiento

Namasté es más que una palabra del sánscrito, encierra en ella esos valores que todos deberíamos practicar: la humildad, la gratitud y el reconocimiento.

TOMADO DE INTERNET.

Valeria Sabater

Licenciada en Psicología por la **Universidad de Valencia** en el año 2004. **Máster en Seguridad y Salud en el trabajo** en 2005 y **Máster en Mental System Management: neurocreatividad, innovación y sexto sentido** en el 2016 (Universidad de Valencia). Número de colegiada CV14913. **Certificado de coaching en bienestar y salud** (2019) y **Técnico especialista en Psiquiatría (UEMC)**. **Estudiante de Antropología Social y Cultural** por la **UNED**.

Valeria Sabater ha trabajado en el **área de la psicología social seleccionando y formando personal**. A partir del 2008 ejerce como **formadora de psicología e inteligencia emocional** en centros de secundaria y ofrece apoyo psicopedagógico a niños con problemas del desarrollo y aprendizaje. Además, es **escritora** y cuenta con diversos premios literarios.

FUENTES DE CONSULTA

La importancia de conocerse uno mismo
lamenteesmaravillosa.com › la-importancia-de-conocerse-uno-mismo

"Nadie puede **ser** feliz si no se aprecia a **sí mismo**". ... cómo, a través del **conocimiento** de ti mismo, mejoras las relaciones contigo mismo y con los demás.

La necesidad de reconocimiento, pilar de la autoestima
lamenteesmaravillosa.com › la-necesidad-de-reconocimiento-pilar-de-...

10 oct. 2018 - Las personas necesitamos el **reconocimiento** y el cariño de los nuestros para crecer. ... valor como **ser humano**: como alguien que es querido y merece ser amado. ... Si uno mismo no se valora y se reconoce a **sí mismo** como persona ... **La importancia** del autocuidado cuando tratamos a personas difíciles.

REFLEXION PEDAGOGICA

CLASE VIRTUAL

