

	<b>INSTITUCIÓN EDUCATIVA HÉCTOR ABAD GÓMEZ</b>		
	<b>Proceso: GESTION CURRICULAR</b>	<b>Código</b>	
<b>Nombre del Documento PLAN DE MEJORAMIENTO ÉTICA Y VALORES "EMOCIONES Y SENTIMIENTOS"</b>		<b>Versión 01</b>	<b>Página 1 de 4</b>
<b>Grado: sexto séptimo      PROFESORA: Lina María Villa Restrepo</b>			
<b>Nombre del estudiante:</b>			

***PRESENTA EL SIGUIENTE TALLER EN EL CUADERNO DE ÉTICA Y VALORES Y PREPÁRATE PARA SUSTENTARLO EN LA SIGUIENTE CLASE DE ÉTICA***

**EL CONOCIMIENTO DE TÍ MISMO**

Sabemos y aprendemos tantas cosas, ¿Verdad? Aritmética, geografía, ciencias, agricultura, ganadería, apicultura, manejo del arado, etcétera, pero somos tan ignorantes de nosotros mismos.

**ACTIVIDAD 1 RESPONDE**

- . ¿Por qué es importante conocerse a sí mismo?
- ¿Qué le pasa a quién no se conoce?
- ¿Cómo hacer para conocerse a sí mismo?

**“HOMBRE: ¡CONÓCETE A TÍ MISMO!” (Sócrates)**

El conocimiento de sí mismo es la primera condición para una vida de éxitos; es ésta la puerta de entrada a la felicidad y a la autorrealización.  
¿Por qué?

**EL CAMINO DEL CONOCIMIENTO DE SÍ MISMO.**

Tal camino tiene muchos senderos. He aquí algunos de ellos (añade tú otros):

- La reflexión sobre nosotros mismos: volcar nuestra mirada hacia nuestro interior.
- Abrir las ventanas de nuestro yo para que entre luz a su interior.
- Ser sinceros con nosotros mismos. No ser como aquellos enfermos que languidecen, sufren y hasta mueren porque les da vergüenza conocer o confesar su enfermedad.
- Hay que encontrar tiempo para responder a preguntas como las siguientes:

**ACTIVIDAD 2 RESPONDE**

- ¿Cómo soy yo?
- ¿Qué hago?
- ¿Cómo lo hago?
- ¿Cómo me siento?
- ¿En qué podría mejorar?

¿Cuáles son mis capacidades y cualidades?

¿Cuáles son mis defectos y limitaciones?

¿Hacia dónde va mi vida?

¿Cuáles son mis programas y proyectos?

- Confiar en los demás y dejarnos decir la verdad. Hay muchas cosas que nosotros no vemos y los demás ven de nosotros, entre ellas muchos de nuestros defectos.

***El ciego va al abismo sin darse cuenta.***

- Estudiar el comportamiento humano: fisiología, psicología, etcétera. Todo aquello que leas sobre el ser humano te será de mucho provecho.

¿Cuáles son los senderos que conducen al conocimiento de ti mismo?

### **ACTIVIDAD 3 RESPONDE**

Describe (sí es necesario con ayuda de tus compañeros) tus características en el cuaderno:

- Mis características físicas.
- Mis características intelectuales.
- Mis características emocionales.
- Mis características sociales...

### **ACTIVIDAD 4 RESPONDE**

Trata de describir cómo eres en tu cuaderno:

Yo soy una persona:

Mis capacidades son:

¿Cómo las aprovecho?:

Mis limitaciones son:

Me destaco en:

Me cuesta trabajo:

Me gusta:

Me disgusta:

Mis razones para vivir son:

### **ACTIVIDAD 5 RESPONDE**

Cada uno escribe en el cuaderno tres defectos y tres cualidades de cada compañero comenzando por las propias. Todos comparan su escrito con el de los demás compañeros.

**MIS CARACTERÍSTICAS ME PUEDEN ACERCAR A LOS SIGUIENTES TIPOS:**

### **ACTIVIDAD 6 RESPONDE**

(Califícate de 1 a 10).

Apático.	Egoísta.
Laborioso.	Solidario.
Gozón.	Alegre.
Rebelde.	Melancólico.
Conformista.	Tímido.
Reflexivo.	Agresivo.
Superficial.	

### **ACTIVIDAD 7 RESPONDE**

Completa esta lista:

Debo mejorar en estos aspectos de mi comportamiento...

**DESCRIPCIÓN DE MI INTERIOR**

Mis deseos son:

- ¿Qué haré para lograrlos?

Mis problemas son:

- ¿Cuáles son los caminos para su solución?

(Señala para cada uno los pros y los contras).

## PROBLEMAS SOLUCIONES PROS CONTRAS

Mis necesidades son:

Las formas para satisfacerlas son:

Mis temores son:

- ¿Qué haré para superarlos?

Mis proyectos son:

- ¿Qué haré para llevarlos a cabo?
- ¿Cuáles dificultades encuentro?
- ¿Cómo supero las dificultades?

### **ACTIVIDAD 8 RESPONDE**

#### EL ESCUDO DE MI VIDA

Dibuja un escudo dividido en cuatro compartimientos. En uno dibujarás el

acontecimiento más feliz de tu vida. En el otro el momento más triste. En otro tu mayor esperanza. En otro tu mayor temor. Sobre el escudo escribe un lema que condense los valores que guían tu vida.

